

# Smarter prescription : l'apport des thérapies non médicamenteuses

Louise Trottet, MD-PhD, médecin interne SMPR, HUG

Sous la supervision des Dres Olivia Braillard et Mayssam Nehme,  
Médecins adjointes SMPR, HUG

## Thérapies non médicamenteuses: **Définition**

Catégorie hétéroclite ++ qui comprend toute **approche non pharmacologique**, y.c. «remèdes de grand-mère», médecines complémentaires, physiothérapie...

Phytothérapie/aromathérapie commerciales: zone grise !

# Intérêts de la prescription non médicamenteuse

- **Diminution** prescriptions:
  - bénéfiques **écologiques**:
    - Système de santé suisse: entre 6 et 8% des émissions CO2 du pays
    - Autour de 25-45% des émissions du système de santé sont dues à la fabrication, au transport et à la consommation de médicaments
      - Exemple le plus extrême: 1 inhalateur à gaz (bronchodilatateur) équivaut à jusqu'à **185 km** en voiture diesel
    - Pollution importante des sols et des cours d'eau
  - +/- économiques (en fonction de l'alternative à la prescription médicamenteuse « traditionnelle »)
  - moins d'effets secondaires et d'interactions: 10% des médicaments prescrits aujourd'hui seraient inutiles
- « **Empowerment** » des patients
- **Promotion de la santé** ? Cobénéfices évidents de certaines approches non médicamenteuses comme l'activité physique, ...

# Contexte:

## RESEARCH

### Use of home remedies: a cross-sectional survey of patients in Germany

#### Primary on the u remedie

Lisa Maria Parisius<sup>1\*</sup>, Beate Stock-Schröder<sup>2</sup>, Sarah Berger<sup>1</sup>, Katja Hermann<sup>1</sup> and Stefanie Joos<sup>1</sup>

#### Abstract

**Background:** Reliable information regarding patient knowledge of home remedies and the types of health problems patients use them for is scarce. Nevertheless, anecdotal evidence indicates that home remedies are used by patients for managing minor health problems and that this can be sufficient for symptom management while

- la **majorité** des patients **utilise** des thérapies non médicamenteuses (*home remedies*)
- la **majorité** des patients accueillerait favorablement plus **d'informations** sur les *home remedies* de la part de leur médecin traitant
- la plupart des médecins prescrivent des approches non médicamenteuses comme les rinçages nasaux dans les IVRS par exemple; mais littérature parcellaire; probable biais de genre (médecins femmes > hommes)

in a German context. Bearing in mind the high use of home remedies that was reported by patients in the study, it is highly likely that GPs in Germany may need to advise patients on their use of home remedies during consultations. To this end, given the scarcity of reliable information on home remedies, further research is needed.

**Keywords:** Home remedies, Traditional medicine, General practice, Symptom management, Minor health problems

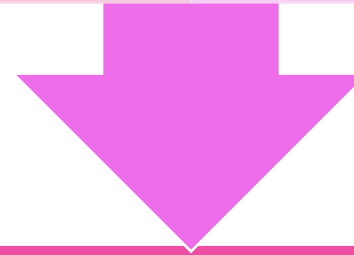
Winkler et al., 2022  
Parisius et al., 2014

# Buts du projet de recherche

**Pratiques** et **besoins** des médecins et soignants du SMPR en matière de thérapies non médicamenteuses ?

via un questionnaire

collaborations intra-HUG  
en cours d'élaboration



Développer un **guide** d'utilisation des thérapies non médicamenteuses

# Questionnaire interactif

Aller vers  
[app.klaxoon.com](https://app.klaxoon.com)

# KS3ER3B



Ouvert aux utilisateurs disposant du lien

Tous les utilisateurs disposant du lien/code ont accès à l'activité



[app.klaxoon.com/join/KS3ER3B](https://app.klaxoon.com/join/KS3ER3B)



# Infections des voies aériennes supérieures (IVRS)

**Drainage:** tisanes, inhalations, rinçages nasaux

**Aliments:** Miel, bouillon de poulet, oignons, ...

**Repos**

**Compléments alimentaires:** Vitamine C, Zinc pour raccourcir les symptômes

Sebo et al., 2023

<https://www.webmd.com/cold-and-flu/14-tips-prevent-colds-flu-1>

Hemilä et al., 2013

Wang et al., 2020



# Constipation/hémorroïdes

- Changement de position sur le siège des toilettes
- Consommation de fibres
- Magnésium...

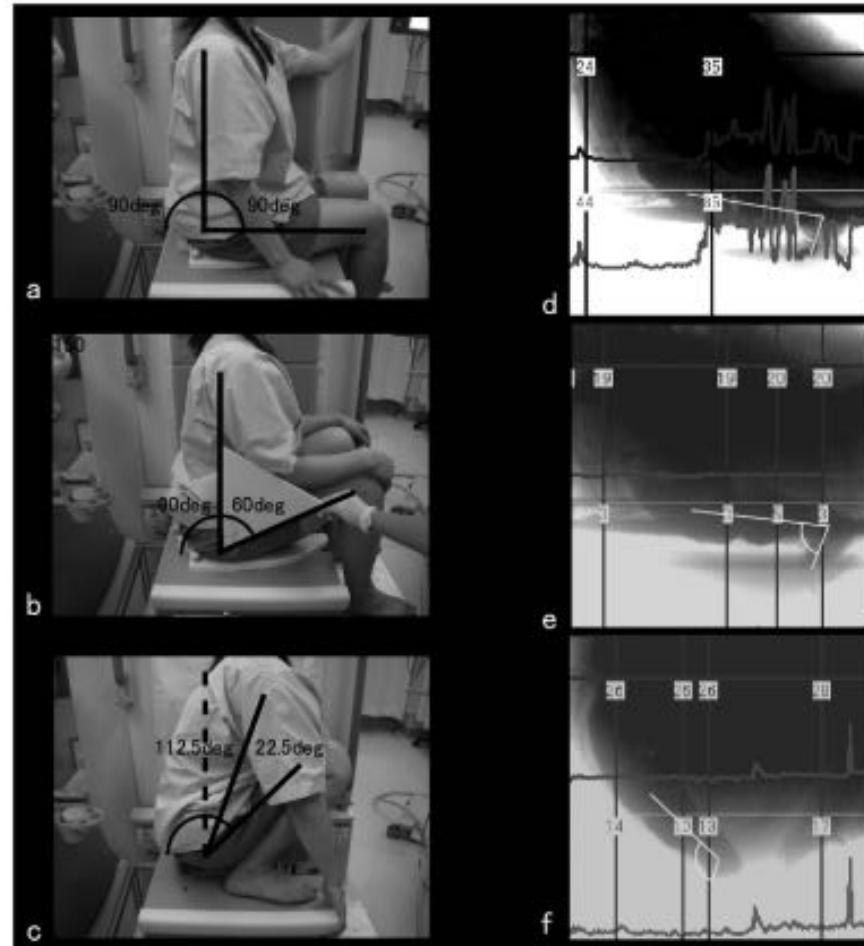


Fig. 1 Three positions on defecation and video imaging. A typical recording of a subject (case 1) is shown. Left column shows body positions: a, sitting; b, sitting with the hip flexed; c, squatting with the hip most flexed. Right column indicates the anorectal angle on defecation according to the body position in the left column. The anorectal angle was measured radiographically in a lateral view using two central longitudinal axes of the rectum and the anal canal, respectively, which lie in the center of two wall lines. The anorectal angle on defecation became larger with squatting (c,f) than with sitting (a,d), and also larger than with sitting with the hip flexed (b,e). Pressure values are not indicated here.

Sakakibara et al., 2010  
Mori et al., 2019

# Reflux gastro-oesophagien



## **Alimentation:**

Eviction d'aliments incriminés  
(gras/acides/épicés/boissons  
gazeuses/caféine/alcool)/

Régime méditerranéen



## **Diminution de la remontée gastrique:**

Surélévation tête de lit  
Avancer l'heure du dîner

Perte de poids

Activité physique

Sethi et al., 2017

# Anxiété/dépression



Activité physique



Sorties dans la nature



Régime alimentaire particulier : préciser



Art-thérapie



Yoga/Méditation/  
hypnose



Singh et al., 2023  
Wipfli et al., 2008  
Schuch et al., 2019  
Song et al., 2018  
Brellenthin et al., 2017  
Castro et al., 2023

# Activité physique, nature et santé mentale

Systematic review



## Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews

Ben Singh ,<sup>1</sup> Timothy Olds,<sup>1</sup> Rachel Curtis,<sup>1</sup> Dorothea Dumuid ,<sup>1</sup> Rosa Virgara,<sup>1</sup> Amanda Watson,<sup>1</sup> Kimberley Szeto,<sup>1</sup> Edward O'Connor,<sup>1</sup> Ty Ferguson,<sup>1</sup> Emily Eglitis,<sup>1</sup> Aaron Miatke,<sup>1</sup> Catherine EM Simpson,<sup>1</sup> Carol Maher<sup>2</sup>

### Théorie

- L'augmentation de la fréquence cardiaque augmente notamment la disponibilité de la sérotonine, de l'acide gamma-aminobutyrique (GABA), du facteur neurotrophique dérivé du cerveau (BDNF) et des endocannabinoïdes
- L'activité physique a aussi pour effet de distraire d'un stresser tout en augmentant la confiance en soi
- L'exposition concomitante à la nature est un + évident

Prescribed time in nature linked to improvements in anxiety, depression and blood pressure

Researchers say there are interlinked benefits across mental and physical health from prescribed time in green spaces or near bodies of water



Singh et al., 2023  
Wipfli et al., 2008  
Schuch et al., 2019  
Song et al., 2018  
Brellenthin et al., 2017  
Nieuwenhuijsen et al., 2023

# Take-home messages

- Recommandations qui pour des pathologies bénignes qui paraissent évidentes mais ne le sont plus
  - Transmission en péril pour certaines
- Nombreux (co)bénéfices
- Traitement des insomnies (hygiène du sommeil): exemple-type d'une déprescription réussie

## Et vous?

- Quelles sont vos **pratiques** en matière de prescription non médicamenteuse?
- Quelles expériences? Quel **retour** des patients? Quelles **difficultés** rencontrées?
- Prescription orale ou écrite?
- Considérez-vous la phytothérapie et l'aromathérapie commerciales comme des approches non médicamenteuses?



# Remerciements

- Fonds Mimosa (HUG)
- Dres Olivia Braillard et Mayssam Nehme, Médecins adjointes SMPR, HUG
- Prof. Idris Guessous, SMPR, HUG



# Références

## Approches non médicamenteuses

- Brellenthin AG, Crombie KM, Hillard CJ, Koltyn KF. Endocannabinoid and Mood Responses to Exercise in Adults with Varying Activity Levels. *Med Sci Sports Exerc.* 2017 Aug;49(8):1688-1696. doi: 10.1249/MSS.0000000000001276. PMID: 28319590.
- Castro A, Gili M, Visser M, Penninx BWJH, Brouwer IA, Montañó JJ, Pérez-Ara MÁ, García-Toro M, Watkins E, Owens M, Hegerl U, Kohls E, Bot M, Roca M. Soft Drinks and Symptoms of Depression and Anxiety in Overweight Subjects: A Longitudinal Analysis of an European Cohort. *Nutrients.* 2023 Sep 5;15(18):3865. doi: 10.3390/nu15183865. PMID: 37764652; PMCID: PMC10536294.
- Hemilä H, Chalker E. Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013 Jan 31;2013(1):CD000980. doi: 10.1002/14651858.CD000980.pub4. PMID: 23440782; PMCID: PMC8078152.
- Maisonneuve H, Sebo P, Sommer J, Gerner P, Winkler NE, Haller DM. Emploi des remèdes de grand-mère en ORL : la recherche éclaire nos pratiques et celles de nos patients [Use of non-pharmacological home remedies in ENT: research informs our practices and those of our patients]. *Rev Med Suisse.* 2022 May 11;18(781):925-929. French. doi: 10.53738/REVMED.2022.18.781.925. PMID: 35543682.
- Mori S, Tomita T, Fujimura K, Asano H, Ogawa T, Yamasaki T, Kondo T, Kono T, Tozawa K, Oshima T, Fukui H, Kimura T, Watari J, Miwa H. A Randomized Double-blind Placebo-controlled Trial on the Effect of Magnesium Oxide in Patients With Chronic Constipation. *J Neurogastroenterol Motil.* 2019 Oct 30;25(4):563-575. doi: 10.5056/jnm18194. PMID: 31587548; PMCID: PMC6786451.
- Mark J. Nieuwenhuijsen, Payam Dadvand, Sandra Márquez, Xavier Bartoll, Evelise Pereira Barboza, Marta Cirach, Carme Borrell, Wilma L. Zijlema, The evaluation of the 3-30-300 green space rule and mental health, *Environmental Research*, Volume 215, Part 2, 2022, 114387, ISSN 0013-9351, <https://doi.org/10.1016/j.envres.2022.114387>.
- Sakakibara R, Tsunoyama K, Hosoi H, Takahashi O, Sugiyama M, Kishi M, Ogawa E, Terada H, Uchiyama T, Yamanishi T. Influence of Body Position on Defecation in Humans. *Low Urin Tract Symptoms.* 2010 Apr;2(1):16-21. doi: 10.1111/j.1757-5672.2009.00057.x.



- Sethi S, Richter JE. Diet and gastroesophageal reflux disease: role in pathogenesis and management. *Curr Opin Gastroenterol*. 2017 Mar;33(2):107-111. doi: 10.1097/MOG.0000000000000337. PMID: 28146448.
- Song C, Ikei H, Park BJ, Lee J, Kagawa T, Miyazaki Y. Psychological Benefits of Walking through Forest Areas. *Int J Environ Res Public Health*. 2018 Dec 10;15(12):2804
- Schuch FB, Stubbs B, Meyer J, Heissel A, Zech P, Vancampfort D, Rosenbaum S, Deenik J, Firth J, Ward PB, Carvalho AF, Hiles SA. Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Depress Anxiety*. 2019 Sep;36(9):846-858. doi: 10.1002/da.22915. Epub 2019 Jun 17. PMID: 31209958.
- Wang MX, Win SS, Pang J. Zinc Supplementation Reduces Common Cold Duration among Healthy Adults: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials with Micronutrients Supplementation. *Am J Trop Med Hyg*. 2020 Jul;103(1):86-99. doi: 10.4269/ajtmh.19-0718. Epub 2020 Apr 23. PMID: 32342851; PMCID: PMC7356429.
- Wipfli BM, Rethorst CD, Landers DM. The anxiolytic effects of exercise: a meta-analysis of randomized trials and dose-response analysis. *J Sport Exerc Psychol*. 2008 Aug;30(4):392-410. doi: 10.1123/jsep.30.4.392.

- Coût environnemental des médicaments

- Eckelman MJ, Sherman JD, MacNeill AJ. Life cycle environmental emissions and health damages from the Canadian healthcare system: An economic-environmental-epidemiological analysis. PLoS Med. 2018 Jul 31;15(7):e1002623. doi: 10.1371/journal.pmed.1002623. PMID: 30063712; PMCID: PMC6067712.
- <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2019/revue-medicale-suisse-650/prescription-medicamenteuse-durable-reflexions-croisees-entre-medecins-et-pharmaciens>
- The Shift Project