

## Et si votre médecin vous prescrivait « de la nature »...

La prescription de nature consiste à prescrire à un patient du temps en nature pour améliorer sa santé.

Un nombre croissant de recherches suggère que **le temps passé dans la nature a un large éventail d'effets positifs sur la santé globale**, allant de la réduction des maladies chroniques et des marqueurs de stress à l'amélioration des symptômes anxio-dépressifs chez les individus de tous les âges.

Les recherches montrent que les personnes qui passent **au moins 2 heures par semaine en nature** rapportent un meilleur état de santé et de bien-être. En ce qui concerne les bienfaits de la nature sur la santé mentale et le stress, les données probantes suggèrent que la baisse de cortisol la plus significative se produit **entre 20 et 30 minutes d'exposition à la nature**.

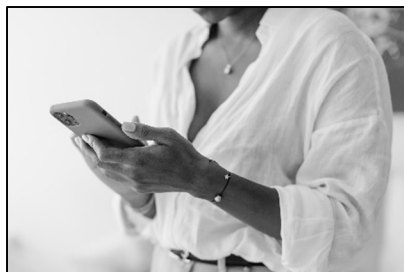
Des études suggèrent aussi qu'une **prescription écrite est plus efficace qu'un conseil verbal** pour motiver un patient à faire un changement dans ses habitudes de vie.

Se basant sur ces données, l'équipe médicale du Centre de Santé Intégrée des Carrières de Sprimont planche, depuis le mois d'octobre, sur ce concept. Et, depuis le début de ce mois d'avril, les médecins du centre proposent à certains de leurs patients de tester la méthode grâce à un carnet réalisé avec un guide nature.

Ce concept de santé publique de « prescription de nature » se développe dans de nombreux pays, et plusieurs initiatives voient le jour, y compris en Belgique !

[www.canopea.be/et-si-les-medecins-vous-prescrivaient-de-la-nature/](http://www.canopea.be/et-si-les-medecins-vous-prescrivaient-de-la-nature/)

[www.prescri-nature.ca/](http://www.prescri-nature.ca/)



## «MES MÉDICAMENTS»: une application mobile pour gérer vos prescriptions

Pour retirer les médicaments que votre médecin vous a

prescrits, plusieurs possibilités existent :

- présenter votre carte d'identité à la pharmacie
- présenter une preuve de prescription sur papier avec code-barres si vous préférez (demandez-la alors à votre dispensateur de soins lors de la consultation)
- utiliser l'application mobile « Mes Médicaments » proposée par l'INAMI

**L'application mobile « Mes Médicaments » vous permet, via un accès sécurisé (Itsme), de consulter et gérer vos prescriptions, réserver vos médicaments, consulter les prescriptions des personnes pour lesquelles vous avez un mandat ainsi que réserver et retirer leurs médicaments.**

À la pharmacie, montrez la prescription sur l'écran de votre smartphone. Votre pharmacien scanne alors le code-barres et vous délivre facilement et rapidement le médicament.

Elle est disponible sur iOS et Android :



<https://www.pharmainfo.be/the-mes/mes-prescriptions>



## INFOS-PATIENTS MESSAGES-CLÉS MÉDICAMENTS

À transmettre aux patients ou à leur entourage lors de la prescription, de la dispensation ou de la surveillance d'un médicament

### **nitrofurantoïne** = FURADANTINE®



**En cas d'apparition soudaine de démangeaisons, de fièvre, de douleurs des articulations ou de toux : arrêter de prendre ce médicament et consulter sans délai.**

**Pourquoi ?** Ce médicament peut causer des réactions allergiques graves, ainsi que des atteintes des poumons et du foie.



**Ne pas réutiliser ce médicament sans avis médical, ni le proposer à d'autres personnes.**

**Pourquoi ?** Pour être efficace, un antibiotique doit être choisi selon la personne et la situation médicale, même quand cela ressemble à un problème de santé déjà vécu. Éviter autant que possible de prendre la *nitrofurantoïne* de façon prolongée ou répétée car cela augmente le risque d'effets indésirables graves.

©Prescrire – janvier 2024

**Sources** • "Nitrofurantoïne" Interactions Médicamenteuses Prescrire 2024.

<https://www.prescrire.org/>

Pharmacie Square Lévie  
81, avenue des Cerisiers  
1030 Bruxelles  
+32.2. 308.97.89  
+32. 468.28.02.79  
[pharmacie@squarelevie.be](mailto:pharmacie@squarelevie.be)  
[www.squarelevie.be](http://www.squarelevie.be)