

FICHE MÉMO IMPRIMABLE

Résistance aux antibiotiques : les réflexes qui comptent

Comprendre la résistance aux antibiotiques aide à mieux utiliser ces traitements et à éviter les erreurs qui favorisent les bactéries résistantes. Cette fiche va à l'essentiel : mécanisme, signaux d'alerte et bons gestes au quotidien.

Au sommaire

- 1 L'essentiel à retenir
- 2 Le mécanisme, en 3 temps
- 3 Les principaux mécanismes de résistance
- 4 Les erreurs d'usage à éviter
- 5 Que faire si l'antibiotique semble inefficace ?
- 6 Les bons gestes pour limiter la résistance

L'essentiel à retenir

- La résistance aux antibiotiques concerne les bactéries, pas les humains : ce sont elles qui survivent, changent ou échangent des gènes de résistance.
- Un antibiotique agit sur une bactérie, pas sur un virus : il n'aide pas pour un rhume, une grippe ou la plupart des infections virales.
- Chaque usage inutile, dose oubliée ou arrêt trop tôt augmente la pression de sélection sur les bactéries les plus résistantes.
- Quand un traitement ne fonctionne pas comme prévu, il faut recontacter un professionnel de santé plutôt que modifier soi-même le traitement.

Le mécanisme, en 3 temps

- 1 **1. Une population bactérienne n'est jamais totalement uniforme**
Certaines bactéries sont naturellement plus sensibles, d'autres possèdent déjà une petite avance grâce à une mutation ou à un gène reçu d'une autre bactérie.
- 2 **2. L'antibiotique élimine surtout les bactéries sensibles**
Les bactéries qui résistent mieux survivent davantage au traitement et prennent la place des autres.
- 3 **3. Les survivantes se multiplient et diffusent la résistance**
La souche résistante peut ensuite se propager, parfois en échangeant ses gènes avec d'autres bactéries.

Les principaux mécanismes de résistance

Mécanisme	Ce que fait la bactérie	Conséquence pour le traitement
Barrière de membrane	Le médicament pénètre moins bien	La concentration interne devient insuffisante
Enzyme d'inactivation	La bactérie dégrade ou neutralise l'antibiotique	Le médicament perd son efficacité
Modification de la cible	La structure visée change légèrement	L'antibiotique reconnaît moins bien sa cible
Pompe d'efflux	La bactérie rejette le médicament	Le traitement reste sous le seuil utile

Les erreurs d'usage à éviter

Prendre un antibiotique pour une infection virale
Cela n'apporte pas de bénéfice et ajoute une pression inutile.

Arrêter le traitement dès qu'on se sent mieux

Des bactéries plus robustes peuvent survivre.

Oublier des prises ou prendre une dose trop faible

Les bactéries les plus tolérantes ont plus de chances de persister.

Partager un reste d'ordonnance

Le diagnostic est brouillé et le traitement peut être inadapté.

Modifier soi-même la dose ou la durée

La posologie prescrite fait partie du traitement.

Que faire si l'antibiotique semble inefficace ?

1 Observer l'évolution

Une absence d'amélioration, une aggravation des symptômes ou une récurrence rapide après traitement peut faire suspecter une résistance ou un diagnostic à réévaluer.

2 Contacter le prescripteur

Ne pas augmenter la dose soi-même : le bon réflexe est de recontacter le professionnel de santé.

3 Discuter des examens utiles

Selon le contexte, une culture bactérienne, un antibiogramme ou parfois un test moléculaire peuvent aider à adapter la prise en charge.

Les bons gestes pour limiter la résistance

Vérifier qu'un antibiotique est vraiment nécessaire avant de commencer

Distinguer infection bactérienne, infection virale et irritation.

Prendre le traitement exactement comme prescrit

Dose, horaires et durée comptent.

Ne pas partager le médicament

Un traitement doit rester personnel et ciblé.

Revenir vers un professionnel si l'évolution est anormale

Le suivi permet d'ajuster la prise en charge.

Prévenir les infections quand c'est possible

Hygiène, vaccination quand elle est indiquée et gestes barrières utiles.

Cette fiche est informative et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé. En cas de doute sur un traitement antibiotique, demandez conseil à votre médecin, pharmacien ou autre soignant.