

Mes médicaments, j'y vois!



Bien utilisés, les médicaments peuvent grandement améliorer notre santé et notre bien-être. Toutefois, nous n'en faisons pas toujours un bon usage.

CETTE BROCHURE VOUS INVITE À :

- faire le point sur vos pratiques à l'égard des médicaments
- participer activement à votre traitement
- identifier des stratégies pour retirer tous les bienfaits de votre médication et éviter certains inconvénients

Vendus avec ou sans ordonnance, sous forme de comprimés, de sirops ou d'onguents, les médicaments font partie de notre vie. Pour s'en convaincre, on a juste à jeter un coup d'œil dans notre armoire à pharmacie!

Malheureusement, les médicaments sont souvent mal utilisés. On en prend trop, pas assez longtemps ou pas au bon moment. Ou encore, on consomme des produits périmés, qui ne vont pas ensemble, peu efficaces pour nous... ou destinés à d'autres! Résultat : on ne va pas mieux, et on peut même aggraver notre état de santé.

Au Canada, plus de 10% des visites à l'urgence seraient dues à une prise inadéquate de médicaments. Et environ 70% de ces visites pourraient être évitées si ceux-ci étaient utilisés correctement. Il importe donc d'être vigilant quand on en prend.

AVEC L'APPUI DE :

Association québécoise des
pharmaciens propriétaires

Collège des médecins
du Québec

Fédération des médecins
omnipraticiens du Québec

Médecins francophones
du Canada

Ordre des pharmaciens
du Québec

Association des
pharmaciens du Canada

Chaire sur l'adhésion aux
traitements de l'Université Laval

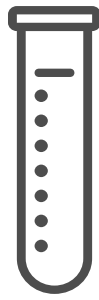
Collège québécois des
médecins de famille

Ministère de la Santé et des
Services sociaux du Québec



GRÂCE AU SOUTIEN DE :





Vos médicaments,

Pour le savoir, répondez à chaque question en indiquant le chiffre de 1 à 5 qui correspond le mieux à votre comportement.

- ① Jamais ② Rarement ③ À l'occasion ④ Souvent ⑤ Toujours

Répondez pour vous, mais aussi, si c'est le cas, pour les personnes à qui vous avez la responsabilité d'administrer des médicaments (enfants, personnes âgées ou handicapées, etc.).

1. Avez-vous un médecin de famille ou visitez-vous toujours la même clinique médicale?
2. Allez-vous toujours à la même pharmacie pour acheter vos médicaments?
3. Discutez-vous de vos problèmes de santé et du choix de votre traitement avec le médecin et le pharmacien?
4. Posez-vous des questions au médecin et au pharmacien au sujet des médicaments qu'on vous prescrit?
5. Vous informez-vous auprès du pharmacien avant de prendre un médicament offert en vente libre (sans ordonnance)?
6. Vous assurez-vous de la validité des renseignements que vous obtenez sur Internet à propos des médicaments?
7. Quand on vous prescrit un médicament, vous le procurez-vous (faites-vous « remplir » votre ordonnance)?
8. Prenez-vous vos médicaments de la façon recommandée (selon les instructions sur l'emballage ou données par le médecin ou le pharmacien)?
9. Prenez-vous vos médicaments pendant toute la durée prévue du traitement?
10. Si un médicament vous cause des effets indésirables ou si votre état ne s'améliore pas, communiquez-vous rapidement avec le médecin ou le pharmacien?
11. Vous assurez-vous que vos produits ne sont pas périmés?
12. Notez-vous tous les médicaments (avec ou sans ordonnance) et produits de santé naturels que vous prenez?

y voyez-vous ?



Tous les comportements évalués dans ce test sont importants. Ils ont été regroupés en quatre thèmes pour lesquels vous trouverez plus de détails dans les pages suivantes.

Si vous avez répondu **4** (souvent) ou **5** (toujours) à **chacune des questions du thème**, le commentaire précédé d'un 👍 est pour vous.

Si vous avez répondu **1, 2 ou 3** à **une des questions du thème**, le commentaire précédé d'un ✖ est pour vous.

FAIRE ÉQUIPE AVEC SON MÉDECIN ET SON PHARMACIEN

(QUESTIONS 1 À 3)

- 👍 Vous semblez former une bonne équipe avec votre médecin et votre pharmacien. Continuez!
- ✖ Il serait avantageux de développer une meilleure relation avec votre médecin ou votre pharmacien. Ce sont de véritables partenaires dans votre quête d'une meilleure santé.

••••• Plus de détails aux pages 4 et 5.

PRENDRE SON TRAITEMENT EN MAIN

(QUESTIONS 7 À 10)

- 👍 Vous jouez un rôle actif dans votre traitement et mettez toutes les chances de votre côté. Continuez!
- ✖ Certaines de vos habitudes pourraient vous occasionner des problèmes. Assurez-vous de toujours prendre vos médicaments comme ils sont prescrits et d'aviser un professionnel de la santé si quelque chose ne va pas.

••••• Plus de détails aux pages 8 à 11.

S'INFORMER AU SUJET DE SES MÉDICAMENTS

(QUESTIONS 4 À 6)

- 👍 Vous vous informez sur vos médicaments, c'est une excellente chose. Attention toutefois quand vous consultez Internet : l'information n'y est pas toujours fiable ou adaptée à votre cas.
- ✖ Prenez l'habitude de poser des questions et de vous renseigner sur les médicaments que vous prenez pour en retirer tous les bienfaits et éviter des complications.

••••• Plus de détails aux pages 6 et 7.

FAIRE LE MÉNAGE DE SA PHARMACIE

(QUESTIONS 11 ET 12)

- 👍 Vous faites une bonne gestion de vos médicaments. Assurez-vous également de les conserver et d'en disposer de façon adéquate.
- ✖ Il est sans doute temps de faire le ménage de votre pharmacie ou de dresser votre liste!

••••• Plus de détails à la page 12.

Faites équipe avec votre

Hélène consulte un ophtalmologiste une fois par année pour un glaucome. Le reste du temps, elle va à l'une des deux cliniques sans rendez-vous du quartier... là où l'attente est la moins longue. Elle achète ses médicaments à la pharmacie près de chez elle ou à celle située près de la clinique.

Le cas d'Hélène n'est pas rare. Toutefois, quand on consulte des professionnels à différents endroits, ces derniers ne disposent souvent que d'une partie de l'information sur notre cas. Cette situation rend leur travail plus difficile et augmente le risque d'erreur.

POURQUOI UN MÉDECIN ?

(QUESTION 1)

En consultant différents médecins, on peut, par exemple, se retrouver avec un médicament qu'on a déjà essayé et qui s'était révélé inefficace.

Le médecin de famille que l'on consulte régulièrement peut dresser un dossier détaillé de notre état de santé, incluant l'histoire de nos maladies antérieures ainsi que de l'information sur nos traitements actuels et sur nos médicaments. Il est ainsi en mesure d'assurer le suivi de notre santé globale et de nous proposer des traitements bien adaptés à nos besoins. Il peut aussi agir en tant que coordonnateur auprès des spécialistes, des pharmaciens ou d'autres intervenants que nous pourrions avoir à consulter.

Quand on ne peut consulter le même médecin, on gagne à **fréquenter au moins la même clinique**, car les intervenants ont accès à un dossier complet qui les aidera à prendre les bonnes décisions.



POURQUOI UNE PHARMACIE ?

(QUESTION 2)

Il n'est pas facile de savoir que la petite pilule bleue et la petite pilule rose prescrites par deux médecins différents contiennent la même chose. Si on ne se les procure pas à la même pharmacie, personne ne saura que l'on consomme inutilement une double dose. On imagine les complications qui peuvent en découler...

Notre pharmacien conserve un dossier pharmaceutique qui comprend la liste de tous les médicaments qu'on prend ou qu'on a déjà pris ainsi que des renseignements sur leur utilisation. Il peut ainsi s'assurer de ne pas nous remettre un médicament qu'on utilise déjà, qu'on a déjà essayé sans succès ou qui aurait des interactions avec d'autres médicaments et communiquer avec notre médecin au besoin.

Pour faciliter le travail des professionnels, il est avantageux de mettre son dossier à jour au besoin. Par exemple, on peut indiquer au pharmacien les médicaments qui n'ont pas fonctionné, auxquels on est allergique ou qui ont causé des effets indésirables. On peut également lui demander d'y ajouter les produits sans ordonnance qu'on prend régulièrement.

médecin et votre pharmacien



ET L'ACHAT PAR INTERNET ?

C'est une pratique très risquée, et ce, pour plusieurs raisons.

1. Il est extrêmement dangereux d'acheter un médicament, surtout un médicament sur ordonnance, sans consulter des professionnels de la santé. Il pourrait ne pas nous convenir et même aggraver notre état. Il pourrait aussi interagir avec d'autres médicaments.
2. La qualité des produits vendus sur Internet n'est pas garantie. Dans certains cas, on s'expose à recevoir des médicaments périmés, ayant le mauvais dosage, ne contenant pas l'ingrédient annoncé ou carrément dangereux.
3. Certains produits vendus à l'étranger ne sont pas homologués par Santé Canada, ce qui signifie qu'ils peuvent présenter des risques pour la santé.



QU'EST-CE QU'IL M'A DIT DÉJÀ ? (QUESTION 3)

Des études rapportent qu'un patient retient seulement la moitié de ce que lui dit son médecin, et que souvent, il ne s'agit pas de l'essentiel. Bien sûr, il est normal d'en perdre des « bouts », surtout quand on nous apprend qu'on souffre d'un problème de santé sérieux. Les trucs suivants peuvent rendre la visite plus profitable.

AVANT LA VISITE

1. Prenez soin d'observer attentivement et de noter vos malaises (durée, intensité, fréquence, détails de la douleur, etc.) pour pouvoir les décrire avec précision au médecin.
2. Dressez une liste de vos questions par ordre d'importance... et, surtout, osez les poser!
3. Préparez une liste de tous les médicaments que vous prenez, incluant les médicaments en vente libre, les suppléments (vitamines et autres) et les produits de santé naturels ou apportez tous vos flacons.

... Plus de détails à la page 12.

PENDANT LA VISITE

4. Assurez-vous de bien comprendre les explications sur le traitement. Au besoin, demandez au médecin de les répéter ou de les simplifier. Idéalement, demandez à quelqu'un de vous accompagner.
5. Informez-vous de la possibilité de téléphoner plus tard, si vous avez d'autres questions.
6. Si vous devez prendre un nouveau médicament pour une longue période, demandez à votre médecin quand aura lieu le rendez-vous de suivi.

APRÈS LA VISITE

7. Vérifiez s'il existe de la documentation (écrite, sur Internet, etc.) sur votre condition de santé et les différentes options de traitement et validez-la auprès d'un médecin, d'un pharmacien ou d'un organisme reconnu.
8. N'hésitez pas à consulter votre pharmacien si vous avez des questions sur vos médicaments.



>> Ils ont changé nos vies...

En 1928, le médecin britannique Alexander Fleming isole une substance toxique produite par le petit champignon *Penicillium*. Cette substance, la **pénicilline**, présente l'intérêt de « tuer » les bactéries. Avec cette découverte, Fleming ouvre la voie au traitement des infections par les antibiotiques.



Informez-vous

Jacques prend régulièrement un médicament en vente libre pour soulager son mal de dos. Une semaine après avoir pris un sirop « tout-en-un » pour la grippe, il a des nausées et des douleurs au foie. À l'urgence, on diagnostique une surdose d'acétaminophène. Les deux médicaments en contenaient sans qu'il s'en soit rendu compte.

Si Jacques avait consulté son pharmacien au départ, il aurait pu éviter bien des complications. Du sirop contre la toux aux comprimés qui contrôlent la tension artérielle, peu importe le médicament, nous avons la responsabilité de nous informer à son sujet.

J'AI DES PETITES QUESTIONS...

(QUESTION 4)

Voici les principales questions à poser à son médecin ou à son pharmacien lorsqu'on prévoit utiliser un nouveau médicament, avec ou sans ordonnance.

1. Quel est le nom du médicament?
2. À quoi sert-il?
3. Quelle quantité dois-je prendre? Et quand?
4. Que dois-je faire si j'oublie d'en prendre une ou plusieurs doses?
5. Pendant combien de temps dois-je le prendre?
6. A-t-il des effets indésirables? Si cela se produit, qui dois-je aviser?
7. Entre-t-il en interaction avec certains aliments?
8. Puis-je boire de l'alcool avec ce médicament?
9. Y a-t-il des interactions possibles avec mes autres médicaments ou mes autres problèmes de santé?
10. À quel moment les effets du médicament se feront-ils sentir?
11. À qui dois-je m'adresser si ça ne va pas mieux?
12. Comment dois-je le conserver?

POUR PLUS DE CONFIDENTIALITÉ

À la pharmacie, il peut être « gênant » de discuter de sa maladie ou de certains problèmes quand une file de clients attend derrière nous. Heureusement, il existe dans la plupart des pharmacies une aire de confidentialité qui facilite les échanges avec le pharmacien. Si ce dernier est trop occupé, on peut prendre rendez-vous pour le rencontrer plus tard ou encore lui téléphoner.



>> Ils ont changé nos vies...

Le scientifique américain Gregory Pincus met au point le premier contraceptif oral dans les années 1950. La **pilule contraceptive** révolutionnera la planification des naissances... et la vie sexuelle des humains aux quatre coins de la planète. Le principe de base de la pilule? Les hormones qu'elle contient agissent sur l'organisme pour inhiber l'ovulation, nuire au passage des spermatozoïdes et empêcher la nidation dans l'utérus.

au sujet de vos médicaments

« SANS ORDONNANCE » NE VEUT PAS DIRE « SANS DANGER »!

(QUESTION 5)

Comme tous les médicaments, ceux en « vente libre » peuvent causer des effets indésirables, interagir avec d'autres médicaments, des aliments ou l'alcool, ou encore être contre-indiqués pour des gens qui souffrent de problèmes précis.

Par exemple :

- ❖ Le jus de pamplemousse peut modifier l'effet de certains médicaments.
- ❖ Certains anti-inflammatoires, surtout si on en consomme des doses importantes, peuvent irriter l'estomac et favoriser l'apparition d'un ulcère.
- ❖ L'aspirine peut accroître l'effet de certains anticoagulants utilisés pour éclaircir le sang.

Quand on achète un médicament sans ordonnance, on devrait idéalement consulter un pharmacien, surtout si on souffre d'un problème de santé. Cela permet de connaître les effets indésirables possibles et de prévenir les interactions. On s'assure aussi que le médicament et la posologie sont adaptés à notre problème et à notre état de santé. Les renseignements sur l'étiquette ne sont pas toujours très clairs!

Au Québec, on peut aussi rechercher le Code Médicament, un programme mis de l'avant par l'Ordre des pharmaciens du Québec et qui, au moyen de lettres affichées sur l'étiquette de prix ou en bordure de la tablette, informe sur les précautions à prendre avec les médicaments en vente libre (plus de détails sur www.opq.org/fr/services_public/autotraitement).

INTERNET : PRATIQUE... MAIS PAS TOUJOURS FIABLE

(QUESTION 6)

Avec la popularité d'Internet, les sites d'information médicale et pharmaceutique se sont multipliés. Les renseignements qu'ils contiennent peuvent nous aider à mieux connaître une maladie ou un médicament, **s'ils proviennent de sources sûres**. Bien des sites présentent de l'information peu crédible ou qui n'est pas à jour. On recherche donc des sites produits par des organismes reconnus, des agences gouvernementales ou des associations de santé, et on s'assure que **la date de mise à jour est récente**. Surtout, on évite les sites qui veulent nous vendre quelque chose ou dont les commanditaires ne sont pas identifiés (dans une section « À propos de nous », par exemple).



NATURELS... MAIS PAS INOFFENSIFS!

Lorsqu'on se procure des produits de santé naturels (homéopathie, produits naturels ou à base d'herbes, suppléments, etc.), la prudence est toujours de mise, car certains de ces produits peuvent causer des effets indésirables ou interagir avec des médicaments.

1. Avant de prendre ces produits, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. C'est d'autant plus important si vous êtes enceinte ou allaitez, si votre système immunitaire est affaibli ou si vous êtes aux prises avec une maladie particulière.
2. Méfiez-vous des offres trop belles pour être vraies et soyez vigilant quand vous consultez Internet, qui regorge de publicités frauduleuses et de sites dont l'information n'est pas à jour ou rigoureuse.
3. Utilisez des produits homologués par Santé Canada affichant un numéro de produit naturel (NPN) ou un numéro de remède homéopathique (DIN-HM).
4. Considérez ces produits comme des médicaments et suivez les directives d'utilisation.
5. Signalez tout effet indésirable à un professionnel de la santé.

Pour plus de détails, consultez la section Médicaments et produits de santé naturels sur le site de Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca).

Une autre limite d'Internet, c'est qu'**il est difficile de déterminer si l'information s'applique bien à notre cas**. Par exemple, une personne qui se plaint des effets indésirables d'un médicament dans un forum n'a probablement pas la même condition de santé que la nôtre, et ces effets ne se produiront peut-être pas pour nous. Par ailleurs, la posologie d'un médicament varie d'une personne à l'autre, selon le poids, l'âge, le sexe, l'état de santé et les autres médicaments qui sont pris. En aucun cas, on ne devrait décider de prendre un médicament à la suite de recherches sur Internet. Seul un professionnel de la santé est en mesure de nous recommander un traitement approprié.

Prenez votre traitement

Élise a appris à 40 ans qu'elle souffrait d'un diabète de type 2 et devait prendre des comprimés trois fois par jour, tout en surveillant son alimentation. Mais, avec deux enfants et un emploi exigeant, elle néglige souvent son traitement. Quelques années plus tard, victime d'un infarctus, elle décide d'apporter des changements importants à son mode de vie.

Nous sommes les premiers responsables de notre santé. Il ne faut pas attendre, comme Élise, pour mettre en œuvre les divers moyens dont nous disposons pour l'améliorer. C'est aussi notre devoir de suivre les recommandations de traitement des médecins et pharmaciens et de les aviser si le médicament semble poser problème.

PRESCRIT, MAIS PAS PRIS

(QUESTION 7)

Certains patients ne se procurent pas les médicaments qu'on leur prescrit pour la première fois. Leurs raisons ?

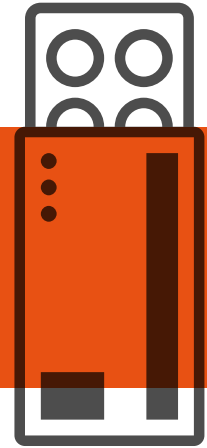
- ❖ Ils n'acceptent pas la maladie.
- ❖ En l'absence de symptômes, ils ne se sentent pas malades.
- ❖ Ils craignent les effets indésirables.
- ❖ Ils n'aiment pas prendre de « pilules ».
- ❖ Ils décident d'opter pour des produits naturels.
- ❖ Ils trouvent que les médicaments coûtent trop cher.

Ces « excuses » ou d'autres peuvent être légitimes. Mais **si on décide de ne pas prendre un médicament, on devrait en faire part au médecin ou au pharmacien**. Celui-ci pourra nous indiquer les conséquences de notre choix sur notre santé et, si possible, nous proposer d'autres solutions.

UNE ORDONNANCE, C'EST PERSONNEL

Plusieurs d'entre nous n'hésitent pas à prendre un médicament prescrit à leur conjoint ou à un ami. Ce geste peut toutefois avoir des conséquences sérieuses, et même aggraver notre état de santé. En effet, même si nos symptômes ressemblent à ceux qui ont été bien contrôlés par un médicament chez quelqu'un d'autre, rien ne nous garantit les mêmes effets.





COMME RECOMMANDÉ S.V.P.

(QUESTION 8)

On estime que la moitié des gens ne prennent pas leurs médicaments correctement. Il faut toutefois comprendre qu'un médicament a été testé et analysé pendant de longues années en fonction d'un certain mode d'utilisation. Pour profiter pleinement de ses bienfaits et limiter les risques, un médicament, avec ou sans ordonnance, doit être pris comme recommandé, c'est-à-dire la bonne quantité au bon moment. À noter que la posologie recommandée par votre médecin ou pharmacien pour un médicament en vente libre pourrait être différente de celle indiquée sur l'emballage.

OUPS! J'AI OUBLIÉ...

Prendre le bon médicament au bon moment, ce n'est pas si compliqué. Voici quelques trucs qui peuvent nous aider à suivre la posologie ou à aider nos proches à respecter leur traitement.

...✚ **Un horaire adapté.** En discutant de nos habitudes de vie avec le pharmacien, il pourra parfois faire coïncider le moment auquel on doit prendre nos médicaments avec certaines de nos activités quotidiennes comme les repas ou le coucher.



...✚ **Les aide-mémoire.** On peut coller des petits messages de rappel à des endroits stratégiques, près de la brosse à dents, sur le frigo ou dans l'agenda, ou placer nos médicaments dans un endroit sûr, mais bien en vue. L'idée, c'est de les intégrer à notre routine. On peut aussi programmer notre téléphone cellulaire, notre agenda électronique ou une montre pour qu'ils émettent un signal au moment approprié.

...✚ **Les piluliers.** Il s'agit de contenants en plastique divisés, par exemple, en sept sections, une pour chaque jour de la semaine. Certains comportent aussi des sous-sections si on doit prendre plus d'une dose ou plus d'un médicament par jour. On peut donc y placer ses pilules à l'avance et vérifier en tout temps si on a bien pris sa médication. Votre pharmacien vous offre la possibilité de préparer vos médicaments en les plaçant directement dans votre pilulier.

TROP, C'EST COMME PAS ASSEZ...

Il est parfois tentant de prendre quelques comprimés d'analgésique de plus pour un mal de dos qui persiste ou de ne pas attendre le délai prévu avant de réutiliser sa pompe pour l'asthme. Même chose pour les onguents à base de cortisone : on se dit que, si on en « beurre » épais, l'onguent sera certainement plus efficace que si on en applique une mince couche deux fois par jour. Erreur! Un médicament procure les bienfaits escomptés s'il est utilisé comme recommandé. Plus ne veut pas dire plus efficace. Au contraire, une surdose peut entraîner des complications, empirer notre état et, dans certains cas, nous intoxiquer.

ET LES ENFANTS?

Lorsque notre petit fait de la fièvre en pleine nuit, on peut être tenté de se dispenser d'une course à la pharmacie en lui donnant une petite dose d'un médicament pour adulte. Le problème, c'est que l'organisme d'un enfant ne réagit pas comme celui d'un adulte. Malgré nos savants calculs, la dose peut ne pas lui convenir, tout comme le médicament lui-même. Si notre enfant a moins de 12 ans, il est préférable de consulter un pharmacien et d'utiliser un médicament conçu pour les enfants, adapté à son âge et à son état. On devrait également éviter de donner un médicament à un enfant de moins de 2 ans sans l'avis d'un professionnel de la santé.



>> Ils ont changé nos vies...

En 1921, les Canadiens Frederick Banting et Charles Best découvrent l'**insuline**, une hormone qui contrôle le taux de sucre dans le sang. En utilisant de l'insuline extraite de pancréas d'animaux, ils offrent pour la première fois un réel espoir aux personnes atteintes de diabète insulino-dépendant. À partir de 1982, l'insuline animale est remplacée graduellement par l'insuline « synthétique ».



AUSSI LONGTEMPS QU'IL LE FAUT !

(QUESTION 9)

Il arrive que des gens cessent de prendre un médicament avant la fin prévue du traitement. Souvent, ils se sentent mieux et ne voient plus l'utilité de poursuivre. Toutefois, même si les symptômes disparaissent, certains médicaments ont parfois besoin de plus de temps pour agir sur la maladie.

ÇA VA MIEUX : LE CAS DES ANTIBIOTIQUES

Un traitement par des antibiotiques dure en général de 7 à 10 jours. Pourtant, bien des gens arrêtent de prendre leur médication au bout de trois ou quatre jours, lorsqu'ils se sentent mieux. Ce comportement peut avoir des conséquences graves. Dans sa guerre contre l'infection, l'antibiotique détruit d'abord les bactéries les plus faibles. Si on arrête le traitement après seulement quelques jours, les plus fortes tiennent le coup et peuvent même développer une résistance à l'antibiotique, ce qui peut compliquer le traitement et obliger à faire appel à un nouvel antibiotique. Autre danger : on peut aussi transmettre ces bactéries difficiles à vaincre à notre entourage...

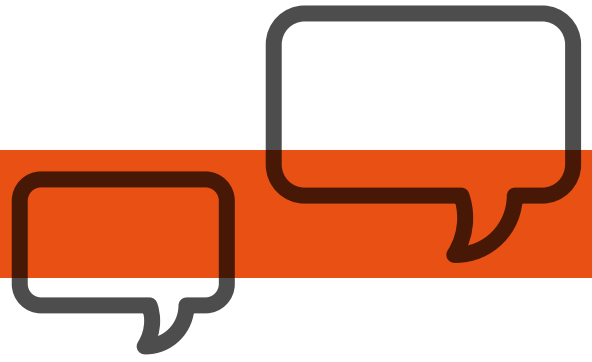
JE NE ME SENS PAS MALADE : LE CAS DES MALADIES CHRONIQUES

Il arrive que les personnes qui souffrent d'une maladie chronique ne se « sentent pas malades ». C'est le cas par exemple des gens qui souffrent d'hypertension, de diabète ou qui ont un niveau de cholestérol trop élevé dans le sang. Comme ils n'ont pas de symptômes, 50 % d'entre eux en moyenne abandonnent peu à peu leur traitement. Mais le problème est toujours là, et ces gens s'exposent à de graves complications, comme un infarctus ou un accident vasculaire cérébral (AVC), qui pourraient hypothéquer gravement leur qualité de vie.

AU-DELÀ DES PILULES

La fidélité au traitement ne se résume pas à prendre ses médicaments pendant toute la durée prévue, que ce soit pendant quelques jours ou plusieurs années. Pour mieux contrôler une maladie ou un problème de santé, il faut aussi respecter les autres volets du traitement, comme maîtriser son poids, adopter une bonne alimentation, être actif, ne pas fumer, gérer son stress et bien dormir.





ÇA NE VA PAS, J'EN PARLE

(QUESTION 10)

EST-CE VRAIMENT NÉCESSAIRE ?

Plus on prend de médicaments, plus il y a d'effets indésirables et d'interactions possibles entre les différents médicaments. Il ne faut donc pas hésiter à demander à notre médecin ou à notre pharmacien si tous les médicaments que l'on prend sont essentiels et adaptés à notre condition. On gagne aussi à demander si le changement de certaines habitudes de vie pourrait nous aider à réduire notre médication. Par exemple, des séances de yoga ou de massage peuvent aider à soulager des raideurs au cou et réduire l'usage d'analgésiques. Il n'y a pas d'effets indésirables à bien manger, à bouger et à ne pas fumer!

MON ÉTAT NE S'AMÉLIORE PAS

Ce n'est pas normal que les symptômes d'une infection urinaire persistent après trois jours d'antibiotique. Par contre, l'action de certains médicaments, comme les antidépresseurs, ne se fait souvent sentir qu'après quelques semaines. D'où l'importance, quand on reçoit une ordonnance, de demander le délai à prévoir avant de constater une amélioration. Après ce délai, si notre état n'a pas changé, mieux vaut communiquer avec le médecin ou le pharmacien.

La même règle s'applique aux médicaments sans ordonnance. Ils sont souvent efficaces pour soulager certains maux si on les prend comme recommandé. Mais si on en consomme à répétition et que notre état ne s'améliore pas, il est important de ne pas attendre trop longtemps avant d'en parler à un professionnel. Inutile de croquer des antiacides pendant des mois si les brûlures d'estomac ne disparaissent pas! Cela pourrait retarder inutilement le diagnostic d'un problème, comme un ulcère de l'estomac, qu'il faudrait traiter autrement.

LE MÉDICAMENT NE ME VA PAS

Lorsqu'on utilise un médicament comme recommandé, on peut en limiter, dans une certaine mesure, les effets indésirables. Cependant, si on prend un médicament adéquatement et qu'il nous cause des problèmes (étourdissements, maux de tête, difficultés sexuelles, etc.), on devrait en informer le pharmacien ou le médecin. Ce dernier pourra ajuster la posologie ou changer de médicament de façon à ne pas interrompre le traitement.



>> Ils ont changé nos vies...

C'est à l'Allemand Paul Ehrlich que l'on doit, au début du XX^e siècle, les premières recherches sur l'utilisation thérapeutique de produits chimiques à l'origine de la **chimiothérapie**. En 1943, le premier médicament anticancéreux, dérivé du gaz moutarde utilisé pendant la guerre, est mis au point, mais son efficacité est de courte durée. La véritable percée se produit dans les années 1960 alors que des traitements pour la leucémie infantile et la maladie de Hodgkin augmentent significativement les chances de rémission.

Faites le ménage de votre pharmacie

AU MOINS UNE FOIS PAR ANNÉE...

(QUESTION 11)

- 1. Rassemblez** tous les médicaments qui sont en votre possession. Videz la pharmacie, mais aussi les sacs à main, le tiroir de la table de chevet, l'armoire de la cuisine...
- 2. Regroupez :**
 - ceux qui ne sont plus dans leur contenant original
 - ceux dont l'étiquette n'est plus lisible
 - ceux qui ne sont plus nécessaires (dans le doute, consultez votre pharmacien)
 - ceux qui sont expirés
 - ceux qui auraient dû être conservés au réfrigérateur et qui ne l'ont pas été.
- 3. Apportez-les** à la pharmacie pour qu'on en dispose de façon écologique. Ne les jetez jamais à la poubelle ni dans les égouts.



ATTENTION

- ❖ Conservez les médicaments dans leur contenant original avec l'étiquette.
- ❖ Ne mélangez pas plusieurs sortes de comprimés dans un même contenant.
- ❖ Informez-vous sur la température à laquelle un médicament doit être conservé.
- ❖ Évitez d'entreposer des médicaments dans des endroits chauds et humides, comme la salle de bain ou l'armoire au-dessus de la cuisinière. Choisissez un endroit sec et frais, comme une garde-robe ou l'armoire à linge.
- ❖ Assurez-vous que les médicaments sont hors de la portée des enfants et des ados... qui pourraient les utiliser à des fins non médicales.



QU'EST-CE QUE JE PRENDS ?

(QUESTION 12)

Il n'est pas toujours facile de se rappeler le nom de nos médicaments ou de la quantité que l'on prend. Pourtant, **lorsqu'on se présente à l'urgence, dans une clinique sans rendez-vous, chez son médecin de famille ou chez un spécialiste**, il est essentiel de fournir ces renseignements afin de permettre au professionnel d'établir le traitement le plus approprié. « Je prends un comprimé blanc le matin et un bleu le soir pour mon cœur »... ce n'est pas une information très utile!

Le plus simple, c'est d'**apporter tous nos médicaments**, incluant ceux sur ordonnance, en vente libre, les vitamines, les minéraux, les suppléments et les produits de santé naturels.

On peut également **dresser une liste de tous ces produits**, qu'on n'oublie pas de mettre à jour et qu'on garde sur nous, dans le sac à main, le portefeuille ou le téléphone intelligent. On y précise le nom du produit, la raison pour laquelle on le prend, la posologie et la durée du traitement. À noter que le pharmacien peut imprimer, moyennant des frais minimes, notre « carnet de médicaments » auquel on prendra soin d'ajouter, si ce n'est déjà fait, les produits en vente libre.

FAITES CIRCULER CETTE BROCHURE !

Les renseignements contenus dans cette publication sont présentés à titre informatif et ne remplacent pas les recommandations d'un médecin ou d'un pharmacien.

Ce document a été élaboré par ACTI-MENU, avec la collaboration de **Chantal Archambault**, pharmacienne de liaison à l'Association québécoise des pharmaciens propriétaires; **Huguette Bélanger**, médecin-conseil, Direction de santé publique de la Montérégie; **Guylaine Bertrand**, pharmacienne, Ordre des pharmaciens du Québec; **Johanne Blais**, médecin de famille, unité de médecine familiale du CHUQ, Hôpital Saint-François d'Assise; **Jean Lachaine**, pharmacien, professeur agrégé, faculté de pharmacie, Université de Montréal; **Jacques LeLorier**, interniste, chef de l'unité de recherche du CHUM en pharmacoéconomie et pharmacoépidémiologie; **Jocelyne Moisan**, titulaire de la Chaire sur l'adhésion aux traitements, Université Laval.

Rédaction : **Natalie Boulanger**. Graphisme : **JulieF.org**.

Les professionnels et les entreprises peuvent commander ce document sur le site Web www.actimenu.ca/publications.php ou auprès de leur représentant AstraZeneca.

Références disponibles sur demande à actimenu@actimenu.ca.

© ACTI-MENU 2012. Tous droits réservés. Utilisation commerciale non permise.