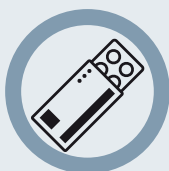


Conseils relatifs au maniement des médicaments



Interpharma
Association des entreprises pharmaceutiques
suisse pratiquant la recherche
Petersgraben 35
Case postale
4003 Bâle

Téléphone +41 (0)61 264 34 00
E-mail: info@interpharma.ch
www.interpharma.ch

Equipe rédactionnelle Interpharma:
Sibylle Augsburg, Sandra Meier, Heinz K. Müller

Rédaction: advocacy AG, Bâle

Maquette: vista point, Bâle

Photos: Barbara Jung, Bâle

Sources: Croix-Rouge Suisse,
Centre Suisse d'Information Toxicologique de Zurich,
Swissmedic

Sauf mention explicite, l'emploi du masculin dans ce texte
est générique et englobe aussi bien les femmes que les hommes
(p. ex. «pharmacien», «patients»).



Demandez des informations sur les médicaments

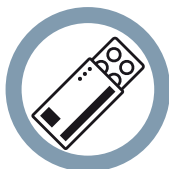
Si votre médecin vous prescrit un médicament, il vous donne en principe les informations nécessaires. Vous devez obtenir une réponse aux questions suivantes:

- A quoi sert le médicament et comment fonctionne-t-il?
- Sous quelle forme allez-vous le prendre (comprimé, ampoule, crème, etc.)?
- Quelle est la dose à prendre?
- Combien de fois, pendant combien de temps et à quelle heure devez-vous prendre le médicament (posologie)?
- Y a-t-il des particularités à respecter lors de la prise, par exemple au niveau de l'alimentation?
- Quels sont les effets indésirables (effets secondaires) qui peuvent apparaître?

S'il y a quelque chose que vous n'avez pas compris ou qui n'a pas été abordé, questionnez votre médecin jusqu'à ce que vous l'ayez bien compris – c'est votre santé qui est en jeu. La notice du médicament vous donne des renseignements importants. De plus, vous pouvez vous renseigner auprès de votre pharmacien.



*«Mes maux de tête
sont-ils liés au nouveau
médicament?»*



Mettez votre médecin au courant des autres médicaments que vous prenez

Mettez votre médecin et votre pharmacien au courant de tous les autres médicaments que vous prenez. Des médicaments pris en même temps peuvent s'influencer les uns les autres. L'effet d'un médicament peut alors s'affaiblir ou se renforcer. En fonction des médicaments que vous prenez déjà, il se peut que le médecin vous prescrive un autre médicament ou qu'il modifie la dose. Mettez aussi votre médecin au courant si vous prenez des médicaments dont vous pensez qu'ils «ne comptent pas», par exemple un comprimé contre les maux de tête ou un produit à base de plantes.

i



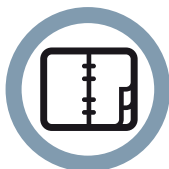
Lorsqu'un médicament est efficace, il peut aussi avoir des effets indésirables

En plus de ses effets bénéfiques, tout médicament peut avoir des effets indésirables. Ainsi, certains médicaments contre le rhume des foins provoquent une sensation de fatigue. Le plus souvent, les effets secondaires ne sont pas graves, mais dans certains cas, ils peuvent être sérieux. C'est pourquoi il est important d'être informé des éventuels effets secondaires.

On peut certainement dire qu'une sensation de fatigue, de bouche sèche ou de légère nausée sont des effets secondaires sans gravité. Dans le cas de médicaments très puissants comme ceux utilisés contre le cancer, ces effets peuvent être plus sévères. Si vous constatez des effets inattendus, il est important d'en faire part à votre médecin ou à votre pharmacien.



«Pour que mes médicaments soient efficaces, il est très important de les prendre régulièrement.»



Prenez vos médicaments et respectez les prescriptions médicales

De nombreux médicaments prescrits ne sont pas pris correctement ou même pas du tout – par peur des effets secondaires ou par distraction. Il s’agit même de la raison la plus fréquente pour laquelle les médicaments n’ont pas l’effet voulu. Ceci vous fait du tort, car vous risquez de compromettre vos chances de guérison et d’induire votre médecin en erreur. Si vous avez l’impression que le médicament ne vous réussit pas, parlez-en dans tous les cas à votre médecin.

Si vous prenez le médicament en quantité insuffisante, il n’aura pas autant d’effet que prévu ou même pas d’effet du tout. En particulier les antibiotiques doivent être pris pendant toute la durée prescrite, sans quoi les bactéries restantes peuvent se remettre à proliférer et vous rendre malade à nouveau. De plus, une prise trop courte de l’antibiotique peut favoriser la diffusion de bactéries résistantes.

En prenant raisonnablement vos médicaments, vous pouvez participer à la limitation des coûts de santé. En effet, le médicament le plus cher est celui qui n’est pas pris correctement ou pas pris du tout. Ne laissez pas votre médecin vous prescrire un médicament si vous n’êtes pas sûr de vouloir le prendre. En général, votre médecin vous prescrit un médicament qui vous est exclusivement destiné et qui ne doit donc pas être pris par quelqu’un d’autre.



Quelques astuces pour la prise de médicaments

Si vous oubliez souvent de prendre le médicament à l'heure voulue:

- Posez ou collez des pense-bêtes à des endroits importants de la maison pour vous rappeler de le prendre: sur la table de nuit, au miroir de la salle de bains, à la porte du réfrigérateur.
- Si vous devez prendre un médicament à intervalles réguliers, utilisez un réveil ou demandez l'aide d'une personne de confiance qui vous rappelle de le prendre.
- Si vous devez prendre plusieurs médicaments, utilisez une fiche ou un pilulier. Des études ont montré qu'un tel soutien peut être très efficace.



«Je m'efforce de stocker mes médicaments au frais et au sec.»



Les médicaments doivent être hors de portée des enfants

Le Centre Suisse d'Information Toxicologique de Zurich (ligne d'urgence téléphonique 24 heures sur 24: 145) a reçu en 2007 plus de 30 000 demandes de renseignements sur des cas d'intoxications; la moitié concernait des enfants. Ces chiffres soulignent combien il est important de conserver les médicaments hors de portée des enfants. Dans près de 6 000 cas, des médicaments étaient en cause.

Les médicaments doivent être conservés hors de portée des enfants. Tous les médicaments doivent être rangés dans une armoire à pharmacie se trouvant en hauteur ou fermée de manière à ce que les enfants ne puissent pas l'ouvrir.



Tel 145

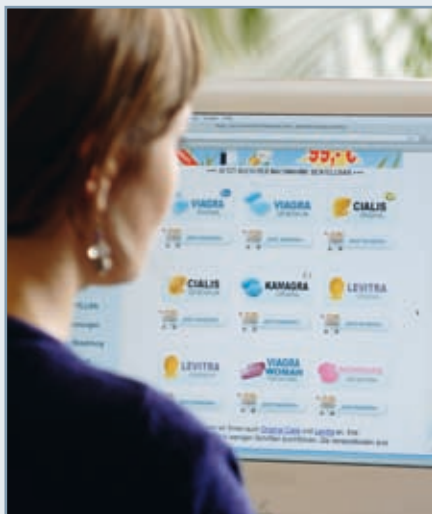
8 | 9

Importance d'une conservation correcte

La plupart des médicaments se conservent pendant des années s'ils sont correctement stockés. Malheureusement, les médicaments sont encore aujourd'hui souvent rangés dans la salle de bains ou dans la cuisine, où chaleur et humidité accélèrent la dégradation des principes actifs.

En général, il faut conserver les médicaments dans un endroit frais et sec. Les médicaments périssables tels que certains antibiotiques, les solutions d'inhalation et les gouttes oculaires doivent être conservés au réfrigérateur. Respectez la notice. La date de péremption n'est bien sûr valable que si le médicament est correctement stocké. Dès qu'un médicament liquide ou semi-liquide (p. ex. sirop ou crème) est entamé, la date de péremption indiquée sur l'emballage n'est plus valable: en général, la durée de conservation n'est alors plus que de un à trois mois au maximum.

Contrôlez régulièrement votre armoire à pharmacie. Les médicaments périmés peuvent être rapportés à la pharmacie. Celle-ci les élimine gratuitement. Si les médicaments sont conservés dans l'emballage d'origine, il est facile de vérifier s'ils sont périmés ou non.



«En commandant des médicaments sur Internet, on risque de se faire livrer des contrefaçons.»



Attention aux informations et médicaments trouvés sur Internet

Internet offre aux malades des quantités d'informations sur les maladies et les médicaments – mais ces informations sont parfois contradictoires. D'une manière générale, on peut dire qu'Internet est utile, mais ne remplace jamais une consultation médicale. Pour ce qui est des commandes de médicaments sur des sites Internet étrangers, il faut savoir que de nombreux produits proposés sont de qualité insuffisante, ont des étiquettes erronées ou sont des imitations. Ceci est également valable des vitamines et sels minéraux à haute dose. L'achat sur Internet représente donc un risque pour la santé.

Les signes qui doivent vous rendre méfiant sur Internet:

- Des médicaments proposés ne sont autorisés ni en Suisse, ni dans d'autres pays européens, ni aux Etats-Unis.
- Promesses de résultats rapides ou sensationnels, généralement étayées par des récits de personnes touchées.
- Promesses de guérison ou offres de recettes miracles pour des maladies normalement incurables.
- Le traitement n'a soi-disant aucun effet indésirable ou il n'en est pas fait mention. L'affirmation qu'un médicament est naturel ne signifie pas qu'il ne puisse pas être dangereux. Les poisons les plus puissants sont d'origine naturelle.
- Affirmation que le médicament est adapté à tous ou qu'il peut être pris à vie sans aucun risque.
- Le site Internet n'indique pas d'adresse postale complète, seule une adresse e-mail est indiquée.
- Vente agressive, par exemple, il est difficile de quitter le site Internet sans avoir passé commande.

Numéros de téléphone en cas d'urgence

- 144** Secours
- 145** Empoisonnements
- 1414** Rega

Pharmacie de garde

www.sos-apotheke.ch
pour plus d'informations,
adrezsez-vous à votre pharmacien

Centres pour patients

www.patientenstelle.ch
044 361 92 56

Mon médecin traitant

.....

.....

.....

.....

