

Conseils relatifs au maniement des médicaments



Interpharma
Association des entreprises
pharmaceutiques suisses pratiquant la recherche
Petersgraben 35
Case postale
4009 Bâle

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

Equipe rédactionnelle Interpharma:
Sibylle Augsburg, Sara Käch

Rédaction: advocacy AG, Bâle

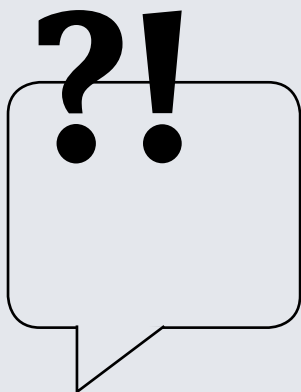
Graphisme: vista point, Bâle

Photos: Barbara Jung, Bâle

Sources: Croix-Rouge Suisse, Swissmedic

Pour simplifier la lecture, la neutralité de genre des mots, p. ex.
«pharmacien-ne» n'a pas été employée. L'emploi du masculin dans ce texte
est générique et s'applique aussi bien aux femmes qu'aux hommes.

Nouvelle édition décembre 2017



2 | 3

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 par jour et à quelle heure devez-vous le prendre (p. ex. avant le repas, après le repas, pendant le repas; posologie)?
- Pendant combien de temps devez-vous prendre le médicament?
- 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 – 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.



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. Les médicaments 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 pour obtenir le meilleur effet possible. 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.

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



**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. 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.



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. Ceci vous fait du tort car vous risquez de saper l'effet du médicament, de compromettre vos chances de guérison et d'inclure votre médecin en erreur. Si vous avez l'impression qu'un médicament ne vous réussit pas, parlez-en dans tous les cas à votre médecin. Il pourra alors trouver un autre médicament que vous tolérerez mieux.

Si vous prenez le médicament en quantité insuffisante, il n'aura pas autant d'effet que prévu, voire pas d'effet du tout. En particulier les antibiotiques doivent être pris pendant toute la durée prescrite, sans quoi les agents pathogènes restants 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 donc 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 être pris par personne d'autre.

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



6 | 7

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/practidose.



La naissance d'un nouveau médicament

L'élaboration d'un nouveau médicament est un processus composé de plusieurs centaines d'étapes, qui dure en moyenne huit à douze ans, coûte plus de deux milliards de francs et implique de nombreux impondérables: en effet, sur quelque 10 000 substances étudiées, une seule parvient finalement au but, à savoir l'autorisation de mise sur le marché en tant que substance active d'un nouveau médicament.

1. Maladie en point de mire

Au début de tout projet de recherche se trouve la décision de chercher une nouvelle substance active contre une maladie définie ou d'améliorer l'efficacité d'un médicament existant.

2. Recherche d'une substance active

Une fois le programme de recherche défini, un long processus se met en route, durant non seulement quelques mois, mais plusieurs années: la recherche complexe d'une substance active potentiellement adéquate.

3. Essais précliniques

Si on trouve une substance active prometteuse, il faut la soumettre à toute une série d'essais précliniques, dont des expériences sur des animaux. Sans expérimentation animale, la recherche biomédicale est impossible car même les technologies les plus modernes ne sont pas en mesure de reproduire parfaitement les interactions complexes entre les organes et les parties du corps dans un orga-



*«Un long chemin du
laboratoire de
recherche au patient»*

8 | 9

nisme vivant. Or, cela est important pour détecter d'éventuels effets d'une substance active avant de l'utiliser sur l'être humain. Les autorités, l'industrie et les organisations de protection des animaux s'efforcent en commun de trouver des solutions pour continuer à réduire le nombre d'expériences sur les animaux sans pour autant nuire à la sécurité des patients.

4. Essais cliniques

Si une substance satisfait à tous les essais précliniques, on peut passer à ce que l'on appelle les essais ou études cliniques. Auparavant, nombre de conditions formelles et éthiques doivent cependant être remplies. Ce n'est qu'alors que la substance active est testée pour la première fois sur l'être humain.

5. Autorisation de mise sur le marché

Si tous les tests et contrôles sont positifs, on peut déposer auprès de l'autorité compétente une demande d'autorisation de mise sur le marché.

6. Fabrication

Une fois le médicament autorisé, la production commence. Le processus de fabrication d'un nouveau médicament est surveillé en permanence et soumis à des conditions strictes.

7. Observation et perfectionnement

Le médicament est alors prêt à être remis aux patients. Les médecins peuvent le prescrire et les pharmaciens le vendre. Mais son contrôle est encore loin d'être achevé: on continue à surveiller son efficacité et ses effets indésirables.



Importance d'un stockage correct

La plupart des médicaments se conservent très longtemps 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 substances actives.

En général, il faut conserver les médicaments dans un endroit frais et sec et dans tous les cas hors de portée des enfants. Les médicaments périssables tels que certains antibiotiques, les solutions d'inhalation et les gouttes oculaires doivent être conservés au réfrigérateur. Cela est indiqué sur l'emballage ou la notice. 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 est alors nettement plus courte.



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

10 | 11

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.



Attention aux informations et médicaments trouvés sur Internet

Internet offre aux malades des quantités d'informations sur les maladies et les médicaments – mais la prudence est de rigueur. D'une manière générale, on peut dire qu'Internet est utile, mais ne remplace jamais une consultation médicale. De nombreux produits proposés sur Internet sont de qualité insuffisante, ont des étiquettes erronées ou sont des contrefaçons. Ceci est également valable des vitamines, sels minéraux ou compléments alimentaires hautement dosés. L'achat sur Internet représente donc un risque pour la santé. De plus, l'importation de médicaments en vente à l'étranger est en principe interdite.

Les signes qui doivent vous rendre méfiant sur Internet:

- Des médicaments soumis à ordonnance en Suisse (p. ex. médicaments contre l'impuissance sexuelle ou antibiotiques) sont proposés sans ordonnance.
- 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.



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

12 | 13

- 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 sans avoir passé commande.

Si vous vous sentez malade, avez besoin d'un conseil médical ou d'un médicament précis, adressez-vous à votre médecin ou à votre pharmacien.



Numéros de téléphone en cas d'urgence

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

Pharmacie de garde

www.sos-pharmacie.ch
Pour plus d'informations,
adrezsez-vous à votre pharmacie

Centres pour patients

www.patientenstelle.ch
044 361 92 56

Mon médecin traitant

.....

.....

.....

.....

