

**LA PRESSE**

**PROMOTION**, Montréal  
le samedi 28 février 2004

**Des pharmaciens  
qui font les choses différemment**

PAGES 9-11



**La moitié des gens  
négligent leur traitement  
médicamenteux**

**Je la prends, je la prends pas, je la prends !**

Cessez de jouer avec votre santé !  
Respectez votre ordonnance

**SEMAINE DE SENSIBILISATION À LA PHARMACIE 2004**  
**DU 1<sup>er</sup> AU 7 MARS**





L'inobservance du traitement serait à la base de 20 % à 25 % des admissions hospitalières chez les personnes âgées de 50 ans et plus.



« Un problème sérieux! »

## La moitié des gens négligent leur traitement médicamenteux

Les médicaments constituent un outil essentiel au traitement de plusieurs maladies et à l'amélioration des soins de santé. Pourtant au Canada, la moitié des patients ne suivent pas correctement les directives quant à la prise de leur médication. Pire encore, une prescription sur cinq n'arrive jamais à la pharmacie ! Utilisés correctement, les médicaments contribuent à améliorer la qualité de vie, diminuer la mortalité et réduire les coûts directs et indirects liés à la maladie. Dans un tel contexte, les enjeux de l'adhésion au traitement médicamenteux sont importants.

Martin Amyot, pharmacien

**1** Gilbert a 50 ans et sait qu'il souffre d'hypertension. Son médecin lui a prescrit un médicament pour abaisser sa pression. Gilbert ne se sent pas malade et ne constate pas d'amélioration de son état depuis qu'il a commencé à prendre le médicament. Il dit avoir des problèmes érectiles depuis qu'il le prend. Comme il avait plus de problèmes en prenant son médicament, il a cessé d'aller le renouveler à la pharmacie. En apparence, il semble en parfaite santé, mais l'hypertension artérielle demeure et continue de causer des dommages. Puis subitement,

il fait un AVC (accident vasculaire cérébral) qui lui laissera des séquelles permanentes : paralysie du visage, problèmes de langage, pertes de mémoire.

**2** Céline, une femme de 55 ans ayant un problème de surplus de poids, souffre du diabète de type 2. Elle est souvent pressée et néglige son alimentation. Elle a huit comprimés à prendre chaque jour. Pour différentes raisons, elle oublie souvent des doses. Son taux de sucre demeure trop élevé, mais elle dit qu'elle se sent bien. Malheureusement, 10 ans

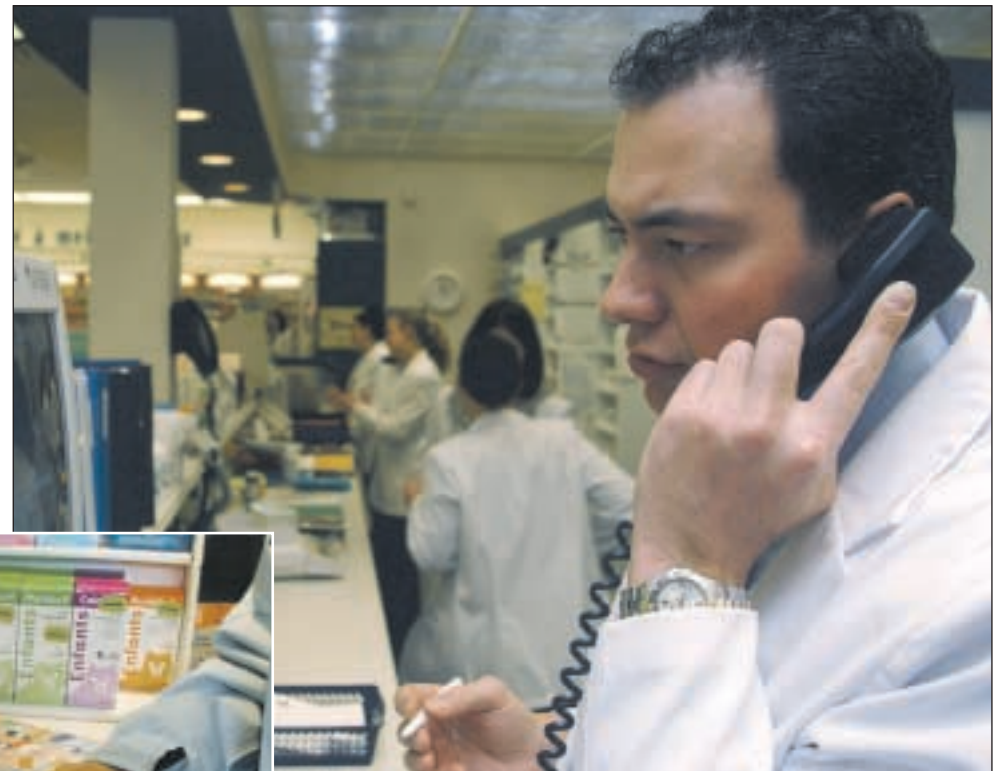
plus tard, elle se retrouvera avec un problème aux reins (insuffisance rénale) et devra avoir recours à la dialyse trois fois par semaine, voyant sa qualité de vie nettement affectée. De plus, à moins d'avoir une greffe rénale, son espérance de vie est considérablement diminuée.

**3** Quant à Yvon, un fumeur obèse de 40 ans, son médecin lui a prescrit un médicament pour abaisser son taux élevé de cholestérol. Yvon ne se sent pas malade et le médicament prescrit lui semble plutôt cher. Il coupe ses pilules en

deux pour répartir le coût sur deux mois. À 47 ans, il est victime d'une crise cardiaque.

Ces trois personnes ont une chose en commun : elles étaient malades, le savaient, et ne ressentaient pas les bénéfices du traitement médicamenteux. Elles ont cessé leur médication ou ont ajusté leur façon de la prendre sans en parler avec leur médecin ou leur pharmacien.

Le patient peut avoir peur de développer des effets secondaires ou une dépendance aux médicaments.



### Les problèmes d'adhésion sont courants

« Il s'agit d'un problème sérieux, affirme Denis Villeneuve, pharmacien. Des études ont démontré que la moitié des patients ne suivent pas correctement les directives quant à la prise de leur médication; pire encore, une ordonnance sur cinq émises par les médecins n'arrive jamais à la pharmacie! Ce problème serait à la base de 20 % à 25 % des admissions hospitalières chez les personnes âgées de 50 ans et plus. Au Canada, cela engendrerait des coûts estimés de 7 à 9 milliards \$ par année... De quoi faire réfléchir. »



L'adhésion au traitement se définit comme la capacité d'un patient à respecter les contraintes d'un régime thérapeutique donné, et de le suivre selon les recommandations du professionnel de la santé, entre autres en :

- **exécutant et renouvelant ses ordonnances;**
- **prenant ses médicaments selon la posologie prescrite.**

Selon M. Villeneuve, plusieurs raisons expliquent le phénomène observé.

- Ce peut être une mauvaise compréhension de la posologie ou une posologie trop complexe (par exemple, plusieurs médicaments à prendre quotidiennement à plusieurs moments dans la journée).
- Il se peut que le patient ne ressente aucun bienfait immédiat, ce qui est courant chez les personnes souffrant d'hypertension ou de cholestérol élevé.
- Il se peut aussi que le patient ait une perception négative ou erronée à propos de son médicament.
- Le patient peut avoir peur des médicaments, peur de développer des effets secondaires ou une dépendance aux médicaments.
- Il se peut que des effets secondaires se manifestent ou encore que le coût du médicament soit trop élevé.

Enfin, il est possible que le patient ait tout simplement de la difficulté à prendre sa médication (par exemple: comprimé trop gros, injection douloureuse, suppositoire, goût désagréable, etc.) ou pire, qu'il oublie pour différentes raisons sa médication.

### Il suffit de consulter

« Si l'une de ces situations se présente, n'hésitez pas à consulter votre pharmacien, conseille M. Villeneuve. Faites-lui part de vos inquiétudes et posez-lui les questions qui vous tracassent. Il ne vous jugera pas et pourra vous aider à trouver des solutions ou simplement vous rassurer. »

La non-adhésion au traitement médicamenteux a plusieurs impacts importants: moins bonne maîtrise de la maladie, augmentation des visites médicales, des hospitalisations et de l'absentéisme au travail, baisse de la productivité et hausse des décès prématurés.

L'hypertension artérielle (haute pression) et l'hypercholestérolémie (taux de cholestérol élevé) sont des maladies très fréquentes, qui n'occasionnent généralement pas de symptômes et qui sont trop peu souvent diagnostiquées en Amérique du Nord. « Souvent, les patients ont l'impression d'avoir plus d'inconvénients (effets secondaires) à utiliser des médicaments qu'à ne pas en prendre. Toutefois, il est important de comprendre que le but principal du traitement est de prévenir les complications à moyen ou long terme », conclut M. Villeneuve. ■

« ...une ordonnance sur cinq émises par les médecins n'arrive jamais à la pharmacie! »





Si vous avez des craintes à propos de vos médicaments, parlez-en avec votre pharmacien ou votre médecin.

# Le prochain ennemi à combattre : le cholestérol

**Un taux élevé de cholestérol constitue l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires. Ces maladies demeurent la première cause de mortalité au pays : une personne sur trois en meure ! Les problèmes de cholestérol sont un mal silencieux, car les gens qui en sont atteints ne ressentent aucun symptôme. Pendant ce temps, les plaques de cholestérol dans les vaisseaux sanguins continuent de croître.**

Martin Amyot, pharmacien

Il existe plusieurs médicaments efficaces pour diminuer les taux de cholestérol et ils agissent tous en silence pour stabiliser le problème. Certaines personnes peuvent ainsi être portées à croire qu'ils ne sont pas efficaces et négligent de les prendre de façon adéquate.

L'hypercholestérolémie se définit comme un taux trop élevé de cholestérol dans le sang. Le cholestérol est une sorte de gras indispensable à l'organisme pour fabriquer chacune de nos cellules et des hormones. La majeure partie du cholestérol présent dans notre organisme est fabriquée par le foie. Le reste provient de l'alimentation, principalement des abats, de la viande, du beurre, du lait entier et du jaune d'œuf.

Le gras ne se promène pas librement dans le sang. Il est transporté par des « véhicules » appelés lipoprotéines. Il existe deux principaux types de lipoprotéines dans le sang : les LDL et les HDL.

Les LDL transportent le gras du foie vers les cellules qui en ont besoin. Les LDL sont communément appelées « mauvais cholestérol ». Il n'existe pas de « bon » ou de « mauvais » cholestérol. On devrait plutôt dire qu'elles sont de « mauvais transporteurs de cholestérol » parce qu'elles transportent le cholestérol aux mauvais endroits. S'il y en a trop en circulation, elles ne peuvent pas toutes libérer leur contenu dans les cellules et s'accumulent alors dans les parois des vaisseaux sanguins. À force de s'y accu-

muler, elles finissent par causer un rétrécissement du vaisseau sanguin. Cette plaque de cholestérol peut se détacher de la paroi du vaisseau, pouvant ainsi le boucher complètement. Les cellules qui sont alimentées par ce vaisseau ne reçoivent plus d'oxygène et meurent. C'est ce qui se produit lorsque quelqu'un fait une crise cardiaque (un infarctus) ou un accident vasculaire cérébral (AVC).

Les HDL amènent le gras en trop vers le foie où il est éliminé. Elles sont aussi communément appelées « bon cholestérol ». Elles sont plutôt de « bons transporteurs de cholestérol » parce qu'elles nous aident à nous débarrasser du gras qui s'accumulerait dans les parois des vaisseaux sanguins. ■

## Comment savoir si l'on souffre d'hypercholestérolémie?

Comme ce problème ne cause aucun symptôme, il est important d'effectuer des tests pour mesurer les niveaux de cholestérol dans le sang. Une prise de sang suffit.

Dans la plupart des cas, il n'est pas nécessaire de faire vérifier son taux de cholestérol chaque année. En général, on recommande d'effectuer un test tous les cinq ans, à partir de l'âge de 40 ans pour les hommes et 50 ans pour les femmes. Par contre, le dépistage peut s'effectuer plus tôt s'il y a un problème cardiaque, des antécédents familiaux ou encore d'autres facteurs de risque tels l'hypertension, le diabète, le tabagisme, etc.

## Comment peut-on diminuer son taux de cholestérol?

Le traitement implique qu'on prenne sa santé en main. Même les gens qui ne souffrent pas d'hypercholestérolémie peuvent en profiter. Cesser de fumer, surveiller et améliorer son alimentation pour faire des choix santé, faire de l'activité physique régulièrement.

La plupart du temps et malgré ces mesures, les gens doivent aussi prendre des médicaments. Pour prévenir les complications, on doit viser des taux de cholestérol inférieurs à certaines valeurs cibles établies par votre médecin.

Pour atteindre ces cibles, les médicaments doivent être pris régulièrement tels que prescrits par le médecin. Si vous avez des craintes, ressentez des effets secondaires ou avez tendance à oublier de prendre vos médicaments, parlez-en avec votre pharmacien ou votre médecin. Ils sont là pour vous aider et se feront un plaisir d'essayer de trouver avec vous une solution pour remédier au problème.



L'hypertension n'est pas un problème à prendre à la légère. Elle est considérée comme un « tueur lent ».



## Près de la moitié des hypertendus ne savent pas qu'ils sont malades

**La tension artérielle est la pression que le cœur produit dans les artères du corps en pompant le sang. En général, on parle de pression « normale » lorsqu'elle se situe aux alentours de 120/80 mm Hg. Les gens qui souffrent d'hypertension ne ressentent pas de symptômes même si les dommages à l'intérieur du corps peuvent continuer de faire des ravages. Les médicaments donnés pour abaisser la pression agissent en silence. La seule façon de suivre leur efficacité est de mesurer la pression sanguine.**

Martin Amyot, pharmacien

Une personne souffre d'hypertension artérielle lorsque sa pression est plus élevée que 140/90 mm Hg. Cette maladie est plus fréquente chez les personnes âgées, les diabétiques, celles faisant de l'embonpoint et celles qui ont un taux de cholestérol élevé.

L'hypertension est un facteur de risque important d'accident vasculaire cérébral (AVC), de crise cardiaque, d'insuffisance cardiaque et d'insuffisance rénale. En abaissant la pression à un niveau normal, on réduit considérablement le risque de développer ces complications.

### Connaissez-vous vos chiffres?

Les plus récentes statistiques canadiennes révèlent qu'un Canadien sur cinq, âgé de 18 à 70 ans, souffre d'hypertension. C'est donc près de 5 millions de Canadiens qui en sont atteints, soit à peu près l'équivalent de la population de Toronto.

Le problème qui inquiète davantage les spécialistes est qu'un peu moins de la moitié des gens atteints d'hypertension ne le savent pas! Ils ne sont donc pas traités. Un malade sur 8 seulement, soit à peine 625 000 individus sur 5 millions, est traité et a une pression sous les valeurs recommandées!

Au fait, savez-vous à combien devrait être votre pression sanguine? Une personne diabétique ou souffrant d'in-

suffisance rénale devrait avoir une pression plus basse que 130/80 mm Hg. Pour la plupart des gens, la pression devrait être plus basse que 140/90 mm Hg.

L'hypertension n'est pas un problème à prendre à la légère. Elle est considérée comme un « tueur lent », puisqu'on meurt rarement d'hypertension, mais plutôt de ses complications. Lorsque les complications surviennent, elles n'entraînent pas toujours la mort; elles affectent par contre gravement la qualité de vie.

Saviez-vous que sur quatre personnes qui font un AVC, une personne en meure, une deuxième reste paralysée ou ne peut plus parler et ne peut retourner chez elle, une troisième garde des séquelles permanentes (ex. paralysie d'un bras), mais peut retourner à la maison avec de l'aide appropriée, et une quatrième survit normalement?

Le dépistage de l'hypertension se fait facilement et ne prend que quelques minutes.

Il est recommandé à tous les adultes de se soumettre à un test de dépistage de l'hypertension artérielle au moins tous les deux ans, ou plus souvent si on obtient des valeurs limites. Il ne faut pas avoir peur des chiffres. Ils sont simplement le reflet de l'état de santé de notre cœur et de nos vaisseaux sanguins. ■

## L'antibiotique doit être pris du premier au dernier comprimé

**Saviez-vous que les antibiotiques doivent toujours être pris fidèlement pour toute la durée du traitement?**

Sophie Larouche, pharmacienne

Le corps humain possède ses propres mécanismes de défense pour combattre les infections mineures. Par contre, lorsque l'infection est sévère, les antibiotiques deviennent alors nécessaires.

Dès les premiers jours d'un traitement aux antibiotiques, les symptômes de l'infection s'atténuent assez rapidement. Les gens ont alors tendance à cesser de prendre le médicament, se croyant guéris, et ce, même si les indications données par le pharmacien précisent que le médicament doit être pris pendant dix jours, par exemple. On n'insistera jamais assez sur l'importance de la fidélité au traitement. Lorsque les antibiotiques ne sont pas utilisés tels que prescrits, les bactéries les plus faibles sont éliminées, mais les plus fortes et les plus résistantes survivent et se multiplient. Ces bactéries résistantes peuvent causer des infections très difficiles à traiter. ■

## Conseils

- Suivre la posologie à la lettre et prendre son médicament pour toute la durée du traitement.
- La portion non utilisée du médicament doit être détruite. Si à la fin du traitement, il reste une portion de médicament, celle-ci ne doit pas servir à traiter une autre infection ni être donnée à une autre personne. Il est préférable de retourner les portions non utilisées au pharmacien qui en disposera en toute sécurité.
- Se laver les mains fréquemment avec du savon: 80 % des infections sont transmises par les mains.
- Continuer à s'alimenter sainement: environ 40 % de l'énergie d'une personne infectée sert à combattre l'infection.

Lorsque vous présentez une prescription au comptoir d'ordonnances, le pharmacien et son équipe enclenchent une série d'étapes, de vérifications et de contre-vérifications avant de vous remettre votre médicament.



*Que se passe-t-il derrière le comptoir ?*

# Dans les coulisses du laboratoire

**Maurice se présente à la pharmacie pour renouveler son antidépresseur. Il confie à son pharmacien qu'il souffre, depuis quelques jours, de nausées et de violents maux de tête. De plus, il remarque que ses battements cardiaques sont anormalement rapides.**

Normand Cadieux, pharmacien

Pour bien évaluer sa condition de santé, le pharmacien lui pose une série de questions et découvre que Maurice a commencé, deux jours plus tôt, à prendre un sirop pour la toux. Il détecte alors une interaction entre le dextrométhorphan (DM) présent dans le sirop et son antidépresseur. Il lui recommande de cesser immédiatement de prendre ce sirop et lui suggère un produit alternatif qui ne contient pas de DM. Enfin, il lui recommande de toujours demander conseil auprès d'un pharmacien avant de consommer un produit en vente libre. En l'espace de quelques minutes seulement, une interaction médicamenteuse assez inconfortable a été identifiée et la vie de Maurice a pu reprendre un rythme plus régulier.

## Le dossier-patient : l'outil de travail du pharmacien

Comme le démontre cet exemple, le pharmacien joue un rôle-conseil de premier ordre tant à l'égard des médicaments de vente libre que d'ordonnance. Spécialiste du médicament, le pharmacien s'assure en tout temps que ceux que vous prenez sont compatibles avec votre état de santé.

Ainsi, chaque fois que vous vous présentez en pharmacie pour faire exécuter ou renouveler une ordonnance, le pharmacien vérifie à son ordinateur un fichier à votre nom : le dossier-patient. Ce fichier contient des informations importantes sur l'historique des médicaments d'ordonnance que vous prenez ou que vous avez déjà pris.

Pour les personnes qui ont consulté plusieurs médecins, il est d'autant plus important de faire exécuter ses ordon-

nances à la même pharmacie. Dans la plupart des cas, les médecins ne sont pas toujours informés des autres médicaments prescrits par leurs confrères ou consoeurs. Il est donc possible qu'un d'entre eux vous ait prescrit un médicament qui vient contrer l'effet d'un autre médicament que vous prenez déjà.

En consultant votre dossier-patient, le pharmacien pourra détecter ce genre de problème et voir si vous avez déjà fait une réaction allergique au médicament qui vous a été prescrit. Un geste simple, mais qui peut vous éviter bien des ennuis !

## Une série d'étapes

Lorsque vous présentez une prescription au comptoir d'ordonnances, le pharmacien et son équipe enclenchent une série d'étapes, de vérifications et de contre-vérifications avant de vous remettre votre médicament. Voici un petit tour d'horizon des coulisses du laboratoire de la pharmacie.

- Le pharmacien ou son assistant technique s'assure que votre ordonnance a été rédigée par une personne autorisée à prescrire, c'est-à-dire un médecin, un optométriste, un dentiste, etc.
- Le pharmacien ou son assistant technique s'assure ensuite que l'ordonnance est complète, c'est-à-dire qu'elle indique tous les renseignements nécessaires à savoir l'identification du patient, le nom du médicament, la forme et la concentration, la quantité prescrite ou la durée du traitement, la posologie, le nombre de renouvellements, etc.
- Le pharmacien vérifie que le médicament prescrit

est compatible avec l'état de santé du patient. Par exemple, le pharmacien voudra s'assurer que son patient n'est pas allergique au médicament prescrit ou encore, qu'un sirop à forte teneur en sucre n'a pas été prescrit à un diabétique.

- Le pharmacien vérifie si le médicament prescrit ne cause pas d'interactions avec d'autres médicaments que le patient prend déjà. Certains médicaments agissent moins bien ou causent d'importants effets secondaires lorsqu'ils sont pris en combinaison avec d'autres produits.
- Le pharmacien s'assure que la dose prescrite respecte les limites thérapeutiques. Par exemple, il vérifiera si la dose prescrite est adaptée au poids du patient, surtout chez les enfants.
- Enfin, le pharmacien effectue une nouvelle vérification afin de s'assurer que chacun des actes décrits plus haut ont tous été fidèlement et minutieusement accomplis. En bout de piste, il vérifiera le contenu du flacon remis au patient et s'assurera que les renseignements et les instructions sur l'étiquette correspondent bien à l'ordonnance.

En vous remettant votre médicament, votre pharmacien vous expliquera les éléments nécessaires afin de bien suivre votre traitement, tels que :

- comment et à quel moment prendre le médicament ;
- un résumé des effets secondaires et quoi faire si l'un d'eux survient ;
- comment conserver le médicament et au besoin, la liste des activités à éviter pendant la thérapie. ■

## Les réclamations d'assurance

En plus des services professionnels qu'ils offrent, les pharmaciens ont investi dans le développement d'infrastructures technologiques afin d'accommoder les patients et leurs assureurs qui souhaitent obtenir des services de paiement en temps réel ou différé. Ainsi, de nombreux patients n'ont plus à remplir les formulaires de réclamation. Le pharmacien procède lui-même à la saisie des données sur son ordinateur et achemine l'information à l'assureur.

Le pharmacien perçoit pour l'assureur privé ou pour le gouvernement la franchise et la co-assurance, s'il y a lieu. Le pharmacien agit ainsi comme intermédiaire entre l'assureur et son client pour faciliter les transactions et éviter à ses patients toutes ces tracasseries administratives.

## L'opinion pharmaceutique : une meilleure santé à moindre coût!

**Vous venez de remettre votre ordonnance à votre pharmacien. Il consulte votre dossier sur l'ordinateur. Il revient vers vous :**

- Est-ce que le D<sup>r</sup> Dupont vous a dit de cesser de prendre vos pilules vertes ?
- Oh ! non, il ne m'a rien dit. C'est le D<sup>r</sup> Smith qui me les avait prescrites.

Daniel Larouche

Votre pharmacien appelle donc le D<sup>r</sup> Dupont pour lui signaler que les gélules qu'il vient de vous prescrire sont moins efficaces si vous les prenez en même temps que vos pilules vertes. Il suggère au médecin de cesser la prise des pilules vertes et de remplacer les gélules par un autre médicament. Se référant à la documentation scientifique, le pharmacien explique sa recommandation. Après discussion, le D<sup>r</sup> Dupont change son ordonnance.

Le pharmacien prend quelques notes avant d'exécuter votre nouvelle ordonnance. Il inscrira alors à votre dossier ce qu'il a constaté, la recommandation qu'il a faite au médecin Dupont et ce qui l'a motivée. Vous vous en êtes à peine aperçu, mais le pharmacien a fait ce qui s'appelle une *opinion pharmaceutique* : une intervention du pharmacien visant à modifier ou à interrompre un traitement.

La Régie de l'assurance maladie et certains régimes privés rémunèrent ce service parce qu'ils reconnaissent qu'il a une valeur économique aussi bien que thérapeutique. Non seulement vous êtes mieux soigné, mais ce genre d'intervention est souvent la source d'économies : on remplace un traitement inefficace, voire dangereux, par un traitement approprié.

En intervenant à temps, le pharmacien prévient des coûts pour le système de santé trop souvent engendrés par des effets néfastes du médicament : interactions, allergies, effets secondaires, surconsommation ou sous-consommation, etc. ■

# La contraception orale d'urgence rendue plus facile

Depuis décembre 2001, les pharmaciens sont autorisés à prescrire aux Québécoises un médicament de contraception orale d'urgence (COU), autrefois appelé « pilule du lendemain ». On ne le nomme plus ainsi parce qu'il peut être pris jusqu'à 72 heures suivant une relation sexuelle non protégée. Cependant, plus il est pris tôt, plus il est efficace.

Martin Amyot, pharmacien

Pour éviter une grossesse non désirée ou un avortement à la suite d'une relation sexuelle non protégée, les femmes doivent donc avoir accès à la COU rapidement et en tout temps. Un service pour lequel les pharmaciens sont tout désignés puisqu'ils offrent des périodes de consultation plus étendues que les cabinets de médecins et les CLSC, notamment parce que leurs pharmacies sont, règle générale, ouvertes le soir et la fin de semaine.

De plus, aucun rendez-vous n'est nécessaire et le temps d'attente pour une consultation pharmaceutique est généralement plus court que celui pour une consultation médicale.

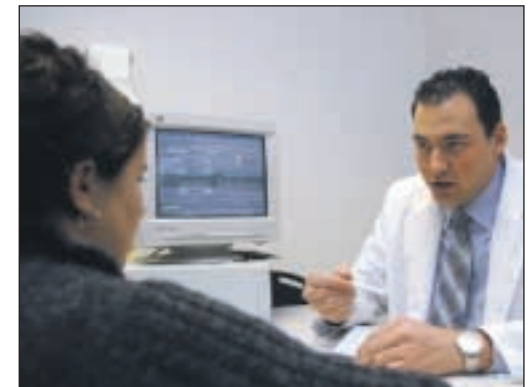
Aussi, depuis décembre 2003, la consultation auprès d'un pharmacien pour la COU est gratuite sur présentation de la carte d'assurance maladie puisqu'elle est désormais remboursée par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).

### Une confidentialité assurée

La consultation auprès d'un pharmacien pour obtenir la COU s'effectue dans la plus stricte confidentialité. La patiente peut avoir la certitude que son identité, sa demande et l'information personnelle qu'elle fournit sont protégées par le secret professionnel du pharmacien. Elle peut aussi compter sur le fait qu'on respectera sa vie privée en tout temps.

### Une porte d'entrée

Pour certaines femmes, une visite chez le pharmacien pour se faire prescrire la COU constitue une porte d'entrée dans le système de soins de santé. En effet, cette consultation offre au pharmacien une occasion de fournir à sa patiente de l'information au sujet de la contraception en général et de la prévention des risques de maladies transmissibles sexuellement. Il peut aussi l'orienter vers d'autres professionnels de la santé si sa condition le requiert. ■



La consultation auprès d'un pharmacien pour la contraception orale d'urgence est gratuite sur présentation de la carte d'assurance maladie.



Des modifications au Code des professions autorisent maintenant le pharmacien à utiliser toute sa science au bénéfice du patient et de son médecin.

# L'« expert du médicament » enfin reconnu par la loi

Judith Choquette, pharmacienne

Ces exemples ne font qu'illustrer quelques possibilités. Il y a à peine 18 mois, votre pharmacien n'aurait pu intervenir ainsi, la loi ne le lui permettait pas.

Des modifications au Code des professions autorisent maintenant le pharmacien à utiliser toute sa science au bénéfice du patient et de son médecin.

Ces changements à la loi donnent aux pharmaciens les outils dont ils ont besoin pour intervenir plus efficacement auprès de leurs clients et favorisent un meilleur travail d'équipe entre les professionnels de la santé.

De plus, ces changements facilitent certains suivis qui pourront dorénavant se

faire en pharmacie, vous permettant d'éviter, du même coup, les salles d'attente engorgées des cabinets de médecins.

Le pharmacien de demain continuera d'être accessible, de voir à la préparation de vos médicaments et à s'assurer qu'aucune interaction ou effet secondaire ne nuise à votre traitement, d'être un conseiller pour votre médecin et pour vous en ce qui concerne l'utilisation des médicaments.

Mais, ça ne s'arrêtera pas là !

## Au cœur des décisions cruciales

Ce qui semblait relever de la science-fiction, il y a quelques années à peine, est

désormais possible. Votre pharmacien pourrait bien être au cœur des décisions importantes en ce qui concerne les médicaments que vous prenez.

Professionnel accessible, dont la formation est principalement centrée sur les médicaments, le pharmacien peut désormais prendre une part encore plus active aux décisions qui regardent vos soins de santé. En effet, la loi lui permet et l'encourage à poser des actes et le reconnaît comme l'expert du médicament.

## L'expert du médicament

Pourquoi ces changements ? Les professionnels de la santé ont une formation qui fait de chacun d'eux l'expert en son

domaine. Le dentiste est le professionnel des soins dentaires, les nutritionnistes sont les plus qualifiés pour évaluer les besoins en alimentation et corriger les lacunes nutritionnelles et le pharmacien doit, de son côté, « évaluer et assurer l'usage approprié des médicaments ».

Ainsi, le médecin qui voit à votre état de santé général pourra choisir de confier au pharmacien certaines décisions qui concernent vos médicaments afin de profiter pleinement de son expertise pour votre mieux-être. De cette façon, les professionnels que vous consultez travaillent en équipe pour vous et avec vous. ■

**1** Nous sommes jeudi après-midi et votre petite Mathilde, 7 ans, revient de l'école avec une note que vous redoutez de lire... On a trouvé des poux dans sa classe ! Le médecin a déposé une ordonnance permettant à tous les élèves d'être traités sans nécessairement passer à son cabinet. Vous vous rendez à la pharmacie ; le pharmacien détermine le meilleur traitement pour Mathilde, remplit l'ordonnance et votre assureur rembourse le médicament...

**2** Mardi matin. Vous vous présentez à la pharmacie avec une nouvelle ordonnance de votre médecin qui, outre le médicament prescrit, comprend une petite note : « Suivi de la tension artérielle : objectif 130/85 mm Hg ». Le pharmacien vous rencontre et établit avec vous les suivis à faire au cours des mois qui viennent. Au fil des visites, le pharmacien ajustera le traitement pour atteindre le résultat visé et régulariser votre tension artérielle. À chaque suivi, votre pharmacien enverra une note à votre médecin pour l'aviser de l'évolution de votre situation.

**3** Votre mère suit un traitement de chimiothérapie et ses nausées sont difficiles à contrôler. Le pharmacien ajuste sa dose de médicament à l'aide d'un protocole suivi par tous les professionnels de la région et contribue à la soulager rapidement.

*Pour mieux comprendre les effets de sa médication*

# Le pharmacien peut maintenant vous dresser un plan de soins

**Guy Lemire, pharmacien propriétaire qui possède trois pharmacies dans la région de Trois-Rivières, a toujours voulu, depuis sa sortie de l'université, développer l'aspect conseil de sa pratique professionnelle. C'est qu'on appelle les soins pharmaceutiques qui englobent, entre autres, le plan de soins, c'est-à-dire une feuille de route qui permet au patient de mieux comprendre sa médication et ses effets.**

C'est l'embauche d'une pharmacienne, Chantal Morissette, qui a permis à Guy Lemire de mettre à exécution son idée d'un service-conseil plus à l'écoute de sa clientèle.

« Les soins pharmaceutiques, explique-t-il, notamment le plan de soins, sont d'abord et avant tout centrés sur le bien-être et les besoins du patient. Ça consiste à le rencontrer, à lui parler, pour évaluer les problèmes liés à sa médication. »

Les pharmaciens conseillent depuis toujours leurs clients. Mais M. Lemire a développé cette approche en permettant au client de rencontrer en privé le professionnel pour qu'il lui accorde le temps nécessaire à la solution de son problème. D'où l'embauche d'une collègue qui consacre 15 heures de sa semaine de travail à rencontrer seul à seul les clients pour étudier leur médication, s'assurer qu'ils en comprennent les bienfaits et qu'ils la suivront fidèlement.

Aussi, en exécutant ou en renouvelant une ordonnance, le pharmacien s'informe toujours de la situation du client. Au moindre problème qui demande une attention particulière, il réfère le client à Mme Morissette. Enfin, le pharmacien révisé continuellement tous les dossiers de ses patients, notamment pour vérifier leur fidélité au traitement. « En fait, la partie la plus importante de notre action-conseil, explique Mme Morissette, c'est le

suivi que nous faisons du plan de soins pour éviter la rechute ou l'inefficacité du traitement. »

## Hypertension

Le cas classique, c'est la personne souffrant d'hypertension artérielle. Pourquoi n'arrive-t-on pas à la stabiliser? La médication est-elle suivie? Y a-t-il interaction avec des médicaments non prescrits, obtenus en vente libre? Le patient tarde-t-il trop à renouveler sa prescription et pourquoi? Y a-t-il des effets indésirables à la médication? Toutes ces questions sont posées au client par Mme Morissette dans un bureau aménagé à cet effet, tout près du laboratoire de la pharmacie.

Son investigation lui permet ainsi de dresser un plan de soins pharmaceutiques en fonction de l'objectif à atteindre.

Pour illustrer son travail, prenons l'exemple d'un patient pour qui le résultat recherché est d'abaisser la tension artérielle à 140/90 mm Hg en quatre semaines. Depuis quelques semaines, celui-ci prend un antihypertenseur. La médication n'apporte toutefois pas d'amélioration à l'état de santé du patient. La pharmacienne rédige donc une opinion pharmaceutique qui suggère au médecin traitant de réviser la médication du patient afin d'atteindre le résultat escompté. Puis elle demande au client de faire prendre sa

tension de deux à trois fois par semaine pendant quatre semaines.

## Médicaments multiples

Mme Morissette relate aussi le cas d'une patiente qui avait plus de sept médicaments à prendre quotidiennement et certains plusieurs fois par jour. Après étude du dossier et une rencontre avec la patiente (une personne âgée cardiaque, hypertendue, diabétique, avec un taux de cholestérol élevé et souffrant d'arthrose), elle a recommandé au médecin de combiner deux médicaments dans un comprimé et l'emploi d'un anti-inflammatoire à effet prolongé à une prise par jour au lieu de deux.

Guy Lemire cite pour sa part le cas d'un homme venu renouveler un médicament. Pendant que le client fait vérifier sa tension artérielle, M. Lemire en profite pour éplucher son dossier et constate que plusieurs médicaments tardent à être renouvelés. Le patient se dit dépressif et ne veut plus prendre de médicaments. M. Lemire l'a référé immédiatement à Mme Morissette, qui lui a expliqué en long et en large, avec dépliant et illustration, ce qui arrive à un diabétique hypertendu qui ne se soigne pas. Toute l'équipe a été mobilisée pour ce cas. Le pharmacien a dressé un plan de soins. Il a communiqué au médecin son opinion pharmaceutique, soulignant l'urgence d'agir. Une infirmière prend régulièrement la

tension artérielle du patient et son taux de glycémie, et en communique les résultats au pharmacien-conseil, Mme Morissette. Dans ce cas, la priorité, établie avec le médecin, a été de stabiliser la glycémie avant de s'attaquer à l'hypertension.

## Faire bouger

Il arrive aussi que l'intervention du pharmacien incite les autres professionnels de la santé à plus de diligence, comme dans le cas d'un dépressif sévère dont la médication, selon son entourage, n'agissait pas suffisamment. Idées noires, pensées suicidaires faisaient leur chemin. Le médecin du patient avait déclaré forfait, ne sachant plus que faire. L'opinion pharmaceutique rédigée par Mme Morissette a fait bouger les choses, confirmant la détérioration de l'état de santé du patient. Le médecin traitant a rapidement rencontré son patient, a changé la médication et lui a obtenu un rendez-vous en psychiatrie en un temps record!

Mme Morissette estime établir une vingtaine de plans de soins et d'opinions pharmaceutiques par semaine. Elle n'entend pas augmenter par contre le nombre d'heures consacrées à la consultation. Elle soutient, en accord avec M. Lemire, que le pharmacien-conseil doit également faire du laboratoire pour rester en contact avec les clients et avec les autres membres du personnel. ■



Chantal Morissette, pharmacienne en compagnie de Guy Lemire, pharmacien propriétaire.



# Des patients doivent tous les jours franchir son seuil

**Montréal, angle Saint-Laurent et Mont-Royal, une pharmacie comme les autres. Vraiment? Sur un côté extérieur, une porte anonyme puis un corridor coudé qui mène directement à un comptoir du laboratoire où trônent une fontaine de jus d'orange et un ordinateur.**



C'est là une partie de l'univers de Jean-François Guévin, pharmacien propriétaire, et de son équipe de pharmaciens et d'assistants techniques, où se fait la distribution supervisée de la méthadone.

Avec le temps, la pharmacie de M. Guévin est devenue au Québec, l'une des principales pharmacies oeuvrant auprès de la clientèle devant recevoir la méthadone. Ce médicament, de type narcotique, permet au patient de mener une vie normale, à défaut de le sevrer d'une dépendance à des drogues très dommageables comme l'héroïne.

Son équipe de trois pharmaciens et d'une assistante-technique a développé une expertise précieuse de cette pratique professionnelle. Ils sont sollicités de toutes parts et partagent largement leur expérience. Aujourd'hui, plus de 10 % des pharmacies participent à la distribution de la méthadone, rejoignant une clientèle de quelque 2 000 personnes.

## Tout réaménager

Les débuts n'ont pas été faciles. Quand il a acquis son établissement en 1996, la distribution se faisait dans un local complètement à part de la pharmacie. Il n'y avait aucun contact entre la clientèle régulière et celle devant recevoir la méthadone. C'était l'isolement pratiquement total.

« Avec mon équipe, raconte Jean-François Guévin, nous avons décidé de tout réaménager et d'installer le centre de dis-

tribution à côté de l'officine régulière. Cela permettait des échanges entre les pharmaciens et un meilleur service à cette clientèle qui, très souvent, a d'autres besoins en médicaments. »

Le jus d'orange sert à masquer le goût très amer de la méthadone. Ainsi, chaque jour, le patient doit se rendre à la pharmacie pour prendre sous supervision sa dose quotidienne, laquelle varie d'un individu à l'autre. Au début, la dose est relativement faible, jusqu'à ce que le patient élimine l'usage des autres drogues. Un test d'urine est fait aux trois mois pour le vérifier. Puis, la dose devient thérapeutique. Elle commence à diminuer lorsque le patient décide de se sevrer. Cela peut survenir dans quelques mois... ou jamais.

« La méthadone tue si la dose est trop élevée, dit M. Guévin. Au départ, elle est faible pour qu'il n'y ait pas de danger. Ça prend plusieurs ajustements de la posologie avant d'obtenir la bonne dose. »

## Des ressources humaines

Selon M. Guévin, pour offrir un bon service, il faut investir en ressources humaines. L'assistante technique en pharmacie se consacre entièrement au service tandis que les pharmaciens sont en rotation. Le service est disponible de 8 h à 18 h tous les jours.

Plus que l'acte professionnel, qui doit être de grande qualité, les relations humaines sont au cœur de cette pratique. « Les membres de l'équipe deviennent le père, la mère, le frère ou la sœur des

patients. À chaque visite, nous savons tout de suite si ça va ou non pour le patient. C'est du soutien que nous faisons, du soutien vraiment psychologique. Quand il le faut, nous les référons à un autre niveau d'intervention. »

Le pharmacien et son équipe sont les seules personnes à voir le patient tous les jours. Forcément, il se développe des liens précieux entre le professionnel et le client. Le contact demeure étroit avec l'organisme de référence ainsi qu'avec le médecin qui a prescrit le médicament.

À Montréal, quatre organismes servent principalement de porte d'entrée au programme de substitution à la méthadone.

## Un contact privilégié

« Notre philosophie, comme pharmacien, explique M. Guévin, c'est d'abord de servir nos clients le mieux possible et pour tous leurs besoins en pharmacie. Ce qui nous distingue, c'est l'équipe qui encadre le client : les clients apprécient la stabilité du personnel. Nous ne sommes pas des intervenants psychosociaux comme un travailleur social, mais nous sommes des personnes-clés dans la vie du patient. »

« La relation que le pharmacien développe avec cette clientèle est très intense. Elle permet au patient de s'identifier et de se rapprocher de son traitement parce que la méthadone, c'est une grosse bête qu'il faut apprivoiser. »

« Quand nous perdons un patient à cause d'une rechute ou pour d'autres raisons,

nous sommes profondément affectés, puisque nous sommes très proches de nos clients. »

Le traitement compte plusieurs succès qui font la joie de M. Guévin et de son équipe. De dire Sandrine Demars, pharmacienne membre de l'équipe : « Le succès, c'est bien sûr la personne qui arrête complètement, mais c'est aussi la personne qui peut fonctionner normalement dans la société, qui sort de son milieu d'influences négatives, qui opte pour un environnement plus sain. »

M. Guévin donne l'exemple d'une mère monoparentale qui est retournée à l'université et qui travaille maintenant. Elle continue à prendre sa dose quotidienne, « comme le diabétique qui doit prendre son insuline tous les jours », précise Mme Demars.

« Notre société ne pourra jamais empêcher la consommation de drogue, ajoute-t-il. Le programme de substitution à la méthadone ne vise pas une société sans drogue. Ce que nous voulons, c'est aider la personne à arrêter sa consommation de drogue, mais aussi voir à ce qu'elle ne développe pas d'autres problèmes de santé comme le VIH ou l'hépatite. Ce que nous voulons, c'est que le plus de gens possible aient accès à un médicament qui leur permet de s'en sortir. »

« C'est exigeant comme pratique professionnelle, conclut-il, mais c'est aussi très valorisant. » ■

# Un élément-clé d'une démarche de fertilité

**Lynn Blouin, pharmacienne propriétaire, a une passion dans sa vie professionnelle : accompagner ses clientes dans leur démarche de fertilité. Elle s'y consacre depuis 18 ans et a formé patiemment trois autres collègues à sa pharmacie du boulevard Saint-Laurent pour garantir la qualité et la continuité du service-conseil dans cette spécialité.**

Lynn Blouin, pharmacienne propriétaire



« Je sais ce que c'est, je suis passée par là », rappelle Mme Blouin, qui a suivi pendant sept ans un programme de fertilité qui lui a permis de donner naissance à deux enfants, un garçon et une fille. « À l'époque, il n'y avait à Montréal qu'une seule clinique et aucune pharmacie spécialisée dans la distribution de médicaments pour la fertilité. C'est ce qui m'a incitée à me lancer dans cette spécialité pour les femmes qui ne recevaient aucune aide, ni de documentation, ni de conseils et qui avaient de la difficulté à obtenir les médicaments à prix raisonnables. »

« En fertilité, les problèmes sont innombrables et les urgences nombreuses, explique-t-elle. Ce sont toujours de petites

choses, mais aux conséquences dramatiques. Nous donnons à nos clientes la bonne information et elles se sentent appuyées. Il faut vraiment les soutenir et prendre les moyens pour le faire. C'est pourquoi je n'hésite pas à leur donner mon numéro de téléphone personnel, à ouvrir la pharmacie en dehors des heures d'ouverture pour une urgence ou même à livrer moi-même un médicament. »

« Pour moi, c'est une question d'implication, c'est une passion. Je me souviens comment je me sentais à l'époque ! »

Mme Blouin lit toutes les publications scientifiques sur le sujet et assiste aux ateliers, forums ou colloques traitant de

la fertilité. Un savoir qu'elle transmet ensuite à ses collègues.

En plus, elle a établi une politique stricte de bas prix pour faciliter l'accès aux médicaments qui, malgré tout, restent dispendieux.

Ce sont ses trois principes de pratique professionnelle : compétence, disponibilité et bas prix. Ses clientes sont généralement référées par l'une des quatre cliniques privées de fertilité de Montréal ou l'une des cliniques en milieu hospitalier.

La première fois qu'une femme vient chercher ses médicaments pour un protocole in vitro, par exemple, on lui consacrera plus de 20 minutes. Cela veut dire, d'une part, préparer et vérifier les médicaments, et d'autre part, réviser en détail avec elle la manière d'utiliser chacun d'entre eux. Mme Blouin prend tout le temps nécessaire pour répondre aux nombreuses questions de ses clientes. « Seulement pour un cycle de stimulation des ovaires, il y a quatre ou cinq médicaments à prendre », de dire Mme Blouin.

## Elles vivent d'espoir

« Toutes mes clientes vivent d'espoir. Elles rencontrent tellement de contraintes par rapport à leur vie, à leur horaire. Un traitement in vitro est accaparant physiquement et mentalement. Nous essayons simplement d'aplanir le plus de contraintes possible pour elles. »

Mme Blouin se rappelle une situation où, à 23 h, elle reçoit un appel d'une cliente en détresse, ne sachant plus si elle devait

prendre 1 ml ou 10 ml d'un médicament, ce qui peut faire toute la différence dans le succès du traitement.

Ou encore, une autre cliente qui avait de la difficulté à utiliser une seringue spéciale pour dissoudre ses médicaments. Dans sa hâte, elle avait omis d'enlever le bouchon. « Cela semble banal, mais elle était paniquée, elle avait pour des centaines de dollars de médicaments à prendre. »

En fertilité, la pharmacie de Lynn Blouin reçoit une cinquantaine de clientes par semaine. Dans un cycle, la cliente peut se présenter en pharmacie jusqu'à quatre fois par semaine. Un comptoir spécial a donc été aménagé dans son établissement pour cette fonction. « En les voyant si souvent, je peux évaluer leur moral, dit-elle, je peux les aider, les encourager dans leur démarche. » Le téléphone, le télécopieur et le courriel sont utilisés à profusion par la clientèle. Elle a constaté que c'est la période d'attente de deux semaines, entre la réimplantation et le test de grossesse, qui constitue la période la plus pénible pour ses clientes, âgées, pour la plupart, entre 35 et 40 ans.

## De grands progrès

En 18 ans de pratique, de grands progrès ont été accomplis en fertilité. Les médicaments ont évolué, passant notamment de l'injection intramusculaire à l'injection sous-cutanée que la cliente peut faire elle-même. Le programme de fertilité est maintenant plus accessible et plus facile.

« Il m'a fallu beaucoup de temps pour établir la crédibilité de mon équipe, dit Mme Blouin. Je ne fais pas de publicité, c'est simplement du bouche à oreille. Ça demeure ma passion, j'y pense constamment. Actuellement, je cherche à réorganiser ma pharmacie pour donner un service encore plus rapide à mes clientes. »

« C'est une pratique professionnelle des plus valorisantes, conclut-elle. Les nouvelles mamans m'écrivent, m'envoient des photos de bébés. Quel bonheur ! » ■

# ASPIRIN<sup>®</sup>, TYLENOL<sup>®</sup>, ADVIL<sup>®</sup> OU MOTRIN<sup>®</sup>, comment s'y retrouver ?

Lorsqu'on se retrouve devant la section des analgésiques à la pharmacie, il y a de quoi attraper un mal de tête ! On y retrouve une multitude de produits dont les publicités vantent sans cesse les mérites. Pour soulager les maux de tête, les douleurs et la fièvre, il existe différents analgésiques qui sont souvent très efficaces, mais qui comptent aussi leurs contre-indications. Entre l'acétaminophène, l'ibuprofène et l'acide acétylsalicylique, lequel choisir ? Voici quelques conseils pour vous mieux s'y retrouver.

Serge Parent, pharmacien

## L'acétaminophène (Tylenol<sup>®</sup>, Atasol<sup>®</sup>)

L'acétaminophène est le produit qui possède le moins d'effets secondaires et qui a très peu d'interactions avec les autres médicaments. Il est très efficace pour soulager plusieurs types de douleurs ainsi que pour diminuer la fièvre. L'acétaminophène devrait être considéré comme premier choix.

De plus, comme ce médicament est le moins irritant pour l'estomac parmi les trois, il peut être utilisé à long terme. Il s'avère aussi un très bon choix pour traiter les douleurs chroniques comme l'arthrose.

Dans les produits destinés aux adultes, on retrouve l'acétaminophène, entre autres, sous les marques Tylenol<sup>®</sup>, Atasol<sup>®</sup> et les marques privées.

Comme l'acétaminophène est très bien toléré, il est depuis longtemps un médicament de choix pour traiter la douleur et la fièvre chez les enfants.

Il est alors important de donner la bonne dose, ajustée selon le poids de l'enfant.

N'hésitez pas à consulter votre pharmacien qui pourra calculer la dose pour vous. Il pourra aussi vous remettre une petite fiche indiquant la quantité à donner selon le poids, ce qui vous permettra d'ajuster la dose au fur et à mesure que votre enfant grandira.

Pour les enfants, on retrouve l'acétaminophène sous les marques Tempra<sup>®</sup>, Tylenol<sup>®</sup>, PEDIAPHEN<sup>®</sup>, Acet<sup>®</sup> et les marques privées.

Plusieurs parents se plaignent souvent que les formats d'acétaminophène pour enfants sont trop petits et qu'ils doivent constamment se rendre à la pharmacie pour en racheter.

La raison en est bien simple, l'acétaminophène est un des médicaments les plus sécuritaires, mais lorsqu'il est ingurgité en grande quantité, il peut être toxique. Ces petits formats contiennent une quantité qui ne dépassera pas la dose mortelle chez un enfant, s'il en ingurgite tout le contenu.

### Quoi prendre pendant la grossesse ?

Chez la femme enceinte, on devrait privilégier l'acétaminophène pour soulager les douleurs ou la fièvre. On peut néanmoins utiliser l'ibuprofène, mais seulement avant la 28<sup>e</sup> semaine de grossesse, pas plus tard, afin de ne pas nuire à la circulation sanguine chez le fœtus.



## L'ibuprofène (Advil<sup>®</sup>, Motrin<sup>®</sup>)

L'ibuprofène est un médicament qui existe depuis longtemps sous prescription et qui est disponible en vente libre depuis maintenant quelques années. Au tout début, il n'y avait qu'une seule concentration disponible, le 200 mg; on peut maintenant se procurer du 300 mg et du 400 mg au comptoir du pharmacien.

Quoiqu'un peu plus irritant pour l'estomac que l'acétaminophène, l'ibuprofène offre l'avantage de posséder des propriétés anti-inflammatoires que l'acétaminophène n'a pas. On va donc le privilégier pour traiter des migraines, des maux de dos, des douleurs dentaires, des douleurs menstruelles ou toute autre douleur non soulagée par l'acétaminophène.

Chez les enfants, l'ibuprofène offre l'avantage d'une plus longue durée d'action (8 heures) que l'acétaminophène, ce qui permet de mieux contrôler les douleurs, surtout la nuit !

Autant les adultes que les enfants devraient toujours prendre l'ibuprofène avec un peu de nourriture ou de lait pour prévenir les problèmes d'irritation de l'estomac.

On retrouve l'ibuprofène sous les noms commerciaux Advil<sup>®</sup>, Motrin<sup>®</sup> et les marques privées.

## L'acide acétylsalicylique (Aspirin<sup>®</sup>)

L'acide acétylsalicylique (AAS) est mieux connu sous le nom de Aspirin<sup>®</sup>. Parmi les trois, c'est le produit qui a le plus d'effets secondaires. On ne devrait l'utiliser qu'occasionnellement pour traiter la douleur et la fièvre ou seulement si les autres produits ne fonctionnent pas bien. Il ne devrait jamais être utilisé chez les enfants.

Malgré ses désavantages, l'AAS connaît une popularité croissante. À partir d'un de ses effets secondaires, soit la diminution de la coagulation du sang, il a été démontré que l'on pouvait prévenir des problèmes cardiaques avec une faible dose d'AAS prise quotidiennement. Par contre, on conseille de consulter un médecin avant de l'utiliser pour cette indication.

Finalement, tout comme avec l'ibuprofène, on conseille de prendre l'AAS avec de la nourriture ou du lait pour prévenir les irritations de l'estomac. ■



# Rhume ? Grippe ?

## Quelques conseils pour choisir le bon médicament

La plupart des gens confondent le rhume et la grippe. Dans les deux cas, il s'agit d'infections respiratoires causées par des virus, le rhume étant toutefois plus bénin que la grippe.

Alors que le rhume s'accompagne de symptômes tels que la congestion, l'écoulement nasal, la toux et le mal de gorge, la grippe (également appelée influenza) frappe de façon plus intense. Elle affecte l'état général de la personne et elle est accompagnée de fièvre, de frissons, de fatigue, de douleurs musculaires et de maux de tête.

Martin Amyot, pharmacien

Comme ces infections sont d'origine virale, il est faux de penser que l'on peut attraper le rhume ou la grippe parce qu'on a pris froid ou parce qu'on ne s'est pas habillé assez chaudement. Cependant, ces infections sont davantage présentes l'hiver puisque nous sommes plus souvent confinés à l'intérieur, et que l'air plus sec, causé par le chauffage, permet aux virus de survivre plus longtemps.

Dans la plupart des cas, qu'il s'agisse d'un rhume ou d'une grippe, il n'existe pas de remède miracle. Il est donc inutile de courir à la clinique pour obtenir des antibiotiques, car ceux-ci ne sont d'aucune utilité contre les virus. Les antibiotiques servent uniquement à combattre les bactéries qui pourraient être présentes lors de complications comme dans les cas de sinusites, d'otites ou de pneumonies.

Il faut donc permettre au temps faire son œuvre et laisser son système immunitaire se débarrasser du virus. Il existe toutefois un vaccin efficace contre la grippe, et dont l'efficacité se situe entre 70 % et 90 %.

### Les médicaments : comment s'y retrouver ?

En pharmacie, il existe une panoplie de médicaments différents pour contrer les divers symptômes du rhume ou de la grippe. Mais devant tant de choix, il est souvent difficile de s'y retrouver. Ce qu'il faut d'abord se rappeler, c'est que l'on doit choisir son médicament en fonction de ses symptômes.

De plus, il est préférable d'éviter les sirops ou les comprimés contenant une multitude de médicaments, car il est rare que l'on présente tous les symptômes en même temps. Par exemple, l'acétaminophène présent dans un sirop tout-en-un n'est pas d'une grande utilité pour le rhume puisque la fièvre est rarement présente.

Aussi, faut-il savoir quand utiliser un médicament afin d'obtenir le résultat recherché. À titre d'exemple, un décongestionnant est surtout utile le jour puisqu'il permet de mieux respirer en diminuant la congestion nasale. Par contre, l'utilisation au coucher n'est pas conseillée puisque l'effet stimulant peut perturber le sommeil.

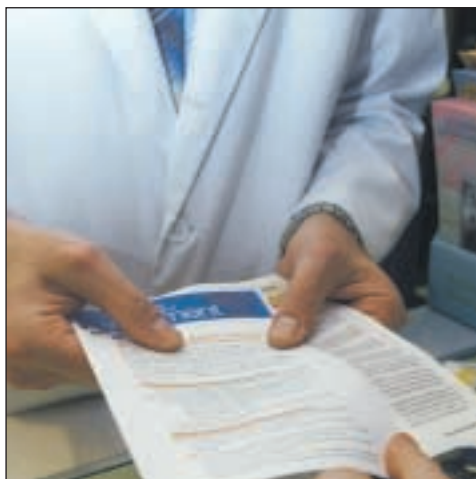
Pour ce qui est de la toux, il s'agit d'un réflexe normal qui permet de débarrasser les voies respiratoires des sécrétions. Elle est donc utile et il n'est pas toujours nécessaire d'essayer de la combattre à tout prix. Toutefois, il est possible d'utiliser un sirop antitussif au coucher afin d'éviter que la toux ne perturbe le sommeil.

Des exemples parmi tant d'autres, mais qui amènent plusieurs interrogations surtout lorsque vient le moment de l'achat de ces médicaments. Quel médicament choisir ? Comment doit-il être pris et à quel moment ? Quels en sont les effets ? Afin d'y voir plus clair lors de votre prochaine visite en pharmacie, le tableau présenté plus bas offre quelques points de repère sur les différents types de médicaments offerts pour soulager les symptômes du rhume et de la grippe.

Pour faire un choix éclairé, la meilleure façon reste de demander conseil au pharmacien. Il verra à évaluer chacun de vos symptômes et à vous suggérer le médicament de vente libre qu'il vous faut. ■

Ingédient actif	Indication	Effets et commentaires	Précautions
<b>Antitussif</b> (dextrométoprane) Ex.* : Balminil DM Benylin DM, Robitussin DM, Triaminic Toux, Dimetapp DM	Toux sèche qui irrite la gorge	<b>Diminue la toux</b> Le nom du médicament comporte souvent les lettres <b>DM</b> .	Contre-indiqué si vous prenez certains antidépresseurs : fluoxétine (Prozac), moclobémide (Manerix), paroxétine (Paxil) puisque la combinaison peut entraîner, par exemple, de la confusion, des nausées, des palpitations cardiaques et des tremblements. Ce médicament n'est pas conseillé aux personnes asthmatiques. Il est recommandé de consulter un pharmacien au préalable.
<b>Expectorant</b> (Guaifénésine) Ex.* : Balminil expectorant, Benylin E, Robitussin expectorant.	Toux grasse avec sécrétions	<b>Facilite l'expectoration des sécrétions.</b> Son efficacité n'est pas clairement démontrée. Une bonne hydratation, soit de 6 à 8 verres d'eau par jour, devrait suffire à éliminer les sécrétions. Le nom du médicament comporte souvent la lettre <b>E</b> .	Il n'est pas indiqué de prendre un expectorant et un antitussif en même temps (Formule DM-E) puisque leurs effets sont contraires. Le premier aide à déloger les sécrétions alors que le second soulage la toux.
<b>Décongestionnant</b> (pseudoéphédrine, phényléphrine) Ex.* : Sudafed, Actifed, Drixoral. En association avec un analgésique, Ex.* : Advil rhume et sinus, Dimetapp sinus, Sinutab, Sudafed sinus, Tylenol sinus.	Congestion nasale	<b>Facilite la respiration en diminuant la congestion des sinus.</b> Le nom du médicament comporte souvent la lettre <b>D</b> ou l'appellation « sinus » ou « de jour ».	Effet stimulant : peut causer de l'insomnie. Il faut utiliser les décongestionnants avec précaution, car ils peuvent causer des palpitations cardiaques et élever la tension artérielle. Consultez votre pharmacien si vous souffrez de maladies cardiaques, d'hypertension, de diabète, de glaucome, de problèmes de prostate ou d'hyperthyroïdie ou si vous prenez un antidépresseur.
<b>Antihistaminique</b> (chlorphéniramine, diphenhydramine, triprolidine, etc.) Ex.* : Benadryl.	Écoulement nasal et éternuements	<b>Médicament surtout utilisé pour les allergies.</b> Peu utile pour le rhume ou la grippe. Surtout présent dans les médicaments comportant l'appellation « de nuit ». Souvent associé aux décongestionnants.	Ce médicament peut causer de la somnolence. Éviter l'alcool.

\* Liste non exhaustive et à titre indicatif seulement.



# La recette des pharmaciens contre la *gastro*

Généralement causée par un microbe, la gastroentérite, communément appelée « gastro », peut frapper en tout temps, que ce soit à la garderie, à l'école, au travail ou à la maison.

Martin Amyot, pharmacien

Durant les 24 à 48 premières heures, les symptômes se traduisent généralement par une perte d'appétit, une fièvre légère ainsi que des nausées et vomissements. Par la suite, ces malaises laissent place à la diarrhée accompagnée parfois de crampes. La durée d'une *gastro* est rarement de plus de trois jours.

Comme la *gastro* est très contagieuse, du début des symptômes jusqu'à 48 heures après leur disparition, il importe de porter une attention particulière à l'hygiène, notamment en se lavant les mains régulièrement.

## Comment la traiter?

Le principal risque relié à la *gastro* est la **déshydratation** (perte d'eau et de sels minéraux) causée par les vomissements et la diarrhée. Afin de bien se réhydrater, il faut boire régulièrement de petites quantités de liquide, soit de 30 à 90 ml aux 30 à 60 minutes. À cet effet, il est fortement conseillé de prendre des boissons contenant de petites quantités de sel et de sucre, telles que des solutions d'électrolytes (Pedialyte®, Gastrolyte®).

Il existe aussi une recette maison, facile à préparer et qui saura être tout aussi efficace que les produits achetés en pharmacie.

## Solution maison

360 ml (1 1/2 tasse) de jus d'orange non sucré sans pulpe  
600 ml (2 1/2 tasses) d'eau bouillie puis refroidie  
2,5 ml (1/2 cuillère à thé) de sel

Cette recette peut se conserver au réfrigérateur pendant 24 heures.

Dès qu'ils se sentent un peu mieux, beaucoup de gens commettent l'erreur de boire un grand verre d'eau pour soulager leur soif. Voilà une erreur à ne pas faire puisque bien souvent, l'absorption d'une trop grande quantité de liquide entraîne de nouveaux vomissements parce que l'estomac n'est pas rétabli.

Bien que l'hydratation soit essentielle, ces solutions de remplacement n'arrêtent pas la diarrhée, ni les vomissements.

Lorsque indiqués, des médicaments comme Imodium® (ou une des marques privées de ce médicament) sont très efficaces pour ralentir la diarrhée et les crampes. Il en est de même avec le Gravol® (ou une des marques privées de ce médicament) pour diminuer les nausées et vomissements.

## L'alimentation

Chez l'adulte, il est préférable de cesser tout aliment solide pour une période d'environ 24 heures afin de laisser à l'intestin le temps de se reposer. Il est donc recommandé d'utiliser les solutions de réhydratation mentionnées précédemment et des bouillons clairs dégraissés. Puis, graduellement, lorsque la diarrhée arrête, on ajoute des rôties, de la compote de pomme, de la purée de banane, des craquelins et des biscuits secs. On commence par de petites portions puis on augmente graduellement si la nourriture est bien tolérée.

On tente de revenir à une alimentation normale le plus rapidement possible afin d'accélérer la récupération.

Il est fortement recommandé d'éviter les produits laitiers, l'alcool et la caféine durant les 48 premières heures.

Chez l'enfant et le nourrisson, l'approche est quelque peu différente et doit être adaptée en fonction de son alimentation.

**Bébé nourri au sein:** continuez l'allaitement maternel. Donnez-lui, en plus, une solution de réhydratation entre les allaitements.

**Bébé non allaité:** cessez toute alimentation (incluant le lait) et remplacez celle-ci par une solution de réhydratation au cours des 8 à 12 premières heures. Recommencez la formule de lait dès que possible.

**Chez l'enfant,** on applique les mêmes restrictions que chez l'adulte concernant l'alimentation. Toutefois, on recommande de réintroduire les aliments de façon graduelle 8 à 12 heures après la fin des vomissements et ce, en gardant les produits laitiers pour la fin. ■

## Quand consulter le médecin?

Si la diarrhée est accompagnée de fièvre, de sang dans les selles ou de fortes crampes.

Si la diarrhée persiste au-delà de quelques jours, soit de 48 à 72 heures.

S'il s'agit d'un enfant de moins d'un an, ayant de la fièvre et des vomissements.

# Produits naturels :

## attention aux interactions médicamenteuses

Les produits naturels font l'objet d'un engouement très important. Statistique Canada rapporte que plus de 40 % de la population en consomme régulièrement. Dans certains milieux, cette proportion atteint les 70 %. Il ne s'agit pas simplement d'une mode passagère, mais plutôt d'un phénomène sociologique important.

Jean-Yves Dionne, pharmacien

Pris individuellement, les produits naturels ne sont pas dangereux. Au fil du temps, ces produits ont développé un historique de sécurité très rassurant. D'ailleurs, très peu d'entre eux peuvent causer des effets secondaires importants.

Par contre, l'industrie des produits de santé naturels, sans généraliser, est accablée par d'autres problèmes dont le contrôle de la qualité. Et qui dit piètre qualité, dit piètre résultat thérapeutique. Heureusement, la nouvelle loi de la direction des produits de santé naturels (Santé Canada), qui est entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2004, vise d'abord et avant tout à garantir la qualité des produits. D'ici quatre ans (délai maximal pour se conformer à la loi), les consommateurs seront donc assurés, lorsqu'ils se procureront un produit naturel, que ce qui est sur l'étiquette se retrouve bien dans l'emballage.

### Attention aux cocktails

D'importants problèmes peuvent apparaître lorsque les produits naturels sont utilisés en association avec des médicaments. Certains de ces *cocktails* sont plutôt explosifs.

Le pharmacien est certainement la meilleure personne pour vous conseiller à cet égard. La vérification d'interactions médicamenteuses fait partie de ses fonctions. C'est une tâche délicate qui ne donne pas le droit à l'erreur et demande une grande compétence et une attention de tous les instants.

Cette recherche d'interactions et de problèmes potentiels avec la médication se fait très souvent à votre insu, chaque fois que le pharmacien ouvre votre dossier. Cependant, pour que cette vérification puisse s'effectuer adéquatement, le pharmacien doit posséder toutes les informations pertinentes.



Pris individuellement, les produits naturels ne sont pas dangereux.

## Quelques conseils

Il n'y a pas de recette miracle pour reconnaître le *meilleur produit* naturel. Cependant, voici quelques conseils qui peuvent être utiles :

- D'abord, informez-vous. Posez des questions, lisez.
- Ensuite, comparez. La qualité a un prix. Le produit le moins cher n'est probablement pas le meilleur choix, mais l'inverse n'est pas nécessairement vrai non plus.
- Ce qui est bon pour votre voisine ou votre beau-frère n'est pas nécessairement bon pour vous. Plusieurs facteurs, dont la médication et l'état de santé général de chacun, peuvent entrer en ligne de compte.
- Consultez une source d'information fiable. Le réseau Proteus [www.reseauproteus.net](http://www.reseauproteus.net) est une mine de renseignements particulièrement intéressante.

Prenons l'exemple d'une personne qui prend des médicaments pour le cœur, dont un pour éclaircir le sang (Coumadin<sup>TM</sup>). Elle s'intéresse également à un produit vendu pour la mémoire, le ginkgo biloba.

Si elle n'en parle pas à son pharmacien, elle court le risque de faire une hémorragie cérébrale et de se retrouver à l'urgence de l'hôpital ou même d'en mourir.

Si vous utilisez un ou des produits naturels régulièrement ou de façon occasionnelle, parlez-en à votre pharmacien pour qu'il puisse vous conseiller et orienter votre choix vers un produit sécuritaire, qui n'interagit pas avec votre médication. ■



## L'échinacée : la plante médicinale la plus vendue

L'échinacée est une plante nord-américaine qui ressemble à une grosse marguerite rose. On l'utilise pour améliorer les défenses du système immunitaire dans les cas d'infections respiratoires comme les rhumes.

Jean-Yves Dionne, pharmacien

Malgré certaines études qui mettent en doute son efficacité, l'échinacée est la plante médicinale la plus vendue en Amérique du Nord. Voici donc quelques conseils pour améliorer l'efficacité et la sécurité de l'échinacée.

- L'échinacée est plus efficace contre les rhumes lorsqu'elle est prise dès les premiers symptômes. Plus tard, elle peut être utile, mais son efficacité sera moindre.
- L'échinacée peut également être utilisée en prévention du rhume. Cependant, après 3 mois d'usage continu, l'échinacée perd de son efficacité et peut même augmenter le nombre de rhumes. On suggère donc de la prendre de façon cyclique à raison de 3 semaines par mois, par exemple, ou encore de ne l'utiliser que dans les périodes de contagion importante comme septembre et octobre.
- La dose suggérée est une préparation équivalente à un gramme de plante sèche. En traitement, cette dose doit être répétée aux 2 heures, la 1<sup>ère</sup> journée, et 3 fois par jour, les jours suivants, jusqu'à disparition des symptômes. En prévention, il est suggéré de prendre une dose par jour, sans oublier de prévoir des pauses cycliques. ■

### Quelques précautions :

- Si vous prenez des médicaments pour éclaircir le sang (anticoagulants comme Coumadin<sup>®</sup>), évitez l'échinacée.
- Si vous avez à subir une chirurgie, cessez l'échinacée au moins trois jours avant la chirurgie, car l'échinacée peut prolonger votre temps de saignement.
- Si vous êtes sujet aux saignements de nez, évitez l'échinacée.
- Si vous êtes allergique aux fleurs de la famille des marguerites (compositacées), attention, vous pourriez aussi être allergique à l'échinacée.



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES PHARMACIENS PROPRIÉTAIRES

L'Association québécoise des pharmaciens propriétaires tient à remercier ses partenaires qui ont rendu possible la réalisation de ce cahier spécial pour *La Semaine de sensibilisation à la pharmacie 2004.*

Merci à



*Une bonne oreille... de bons conseils.*



Votre santé, bien conseillée



CE CAHIER SPÉCIAL  
A ÉTÉ PUBLIÉ SOUS L'ÉGIDE  
DE L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DES PHARMACIENS  
PROPRIÉTAIRES

4378,  
AVENUE PIERRE-DE-COUBERTIN,  
MONTRÉAL, QC, H1V 1A6  
(514) 254-0676  
WWW.AQPP.QC.CA



AQPP:  
Annick Mongeau,  
directrice des affaires  
publiques,  
Julie Péladeau, conseillère  
en communication.

*La Presse:*  
Alain Brunet, directeur  
des Cahiers spéciaux.

Coordination:  
Communications APG.

Conception graphique:  
Benoit Martin,  
Les Éditions Gesca

Photographie:  
Valérie Blum,  
Sylvain Mayer (page 9).

Collaborateurs:  
Martin Amyot,  
Normand Cadieux,  
Judith Choquette,  
Jean-Yves Dionne,  
Daniel Larouche,  
Sophie Larouche,  
Serge Parent  
et Denis Villeneuve.

*Nous remercions  
M. Stéphane Fiset  
et le personnel de  
sa pharmacie pour  
leur aimable collaboration  
lors de la prise des  
photographies qui  
illustrent ce cahier.*