



Les médicaments :
s'il le faut...
comme il le faut !

Document à conserver

Si vous pensez à un médicament que vous prenez actuellement, vous souvenez-vous des effets secondaires qu'il peut provoquer ?

**Les médicaments
sont nos alliés dans la
lutte contre la maladie.
Ils peuvent cependant
se transformer en source
de menaces, s'ils sont
mal utilisés. Il est donc
important d'en faire un
bon usage et certaines
règles de base s'imposent.
Les connaissez-vous ?**

Un médicament est utilisé pour obtenir un effet recherché (soulager la douleur, prévenir une maladie, traiter un problème). Mais la plupart des médicaments comportent plusieurs effets, pas un seul. On nomme effets secondaires les effets d'un produit qui surviennent même s'ils ne sont pas souhaités.

Si certains sont seulement désagréables (comme la constipation, la somnolence, ou les brûlures d'estomac), d'autres peuvent être plus graves et parfois forcer l'arrêt d'un médicament.

Pour savoir si certains symptômes sont liés au médicament que vous utilisez plutôt qu'à un problème de santé, il importe de connaître les principaux effets secondaires des médicaments que vous prenez. Si vous ne les connaissez pas, demandez à votre professionnel de la santé de vous aider à les identifier. Vous pourrez ainsi mieux exercer votre rôle de patient averti.

Question 2

Avez-vous de la difficulté à comprendre les instructions données sur les étiquettes des médicaments ?

Que ce soit sur l'emballage du fabricant ou sur une étiquette rédigée par le pharmacien, tous les médicaments comportent des instructions destinées à vous guider dans l'utilisation de vos médicaments.

Les instructions qui accompagnent vos médicaments sont importantes. Elles vous indiquent leur utilité (par exemple, pour soulager la douleur ou combattre la fièvre), les quantités à prendre, le moment approprié pour les prendre ou certaines précautions à observer (comme les prendre pendant les repas, étendre en couche mince).

Si ces instructions vous semblent difficiles à lire ou à comprendre (à cause de votre vue, d'un emballage endommagé ou parce que vous ne connaissez pas les termes employés), demander à votre professionnel de la santé de vous expliquer ce qu'il en est. Sur demande, vous pouvez aussi obtenir une copie écrite des instructions concernant votre médicament, personnalisée et adaptée à votre vue.

Question 3

Est-ce important de vérifier la date d'expiration d'un médicament avant de le prendre ?

La date d'expiration des médicaments figure sur leur emballage ou sur l'étiquette imprimée à la pharmacie.

On ne devrait généralement pas utiliser un produit après sa date d'expiration. Malgré une date d'expiration encore éloignée, un produit pourrait même ne plus être adéquat, à cause des conditions dans lesquelles vous l'avez entreposé (par exemple : s'il est conservé en plein soleil, dans un endroit trop humide, s'il a été exposé au gel).

Même si elle ne garantit pas l'efficacité d'un produit lorsqu'il n'a pas été bien conservé, la date d'expiration demeure une indication précieuse du moment où vous devez vous en débarrasser. Le meilleur moyen d'éliminer vos vieux médicaments est de les rapporter à la pharmacie qui en disposera de manière sécuritaire et respectueuse de l'environnement.

Il existe certaines exceptions qui pourraient permettre à certains produits d'être utilisés peu de temps après que leur date d'expiration soit échue. Votre professionnel de la santé saura vous préciser, en cas de doute, si la prise d'un produit après sa date d'expiration demeure sécuritaire. N'hésitez pas à faire appel à ses connaissances !

Question 4

Croyez-vous que le fait de doubler la dose prescrite d'un médicament permette de soulager plus efficacement certains maux, sans risque important ?

Les instructions qui figurent sur l'étiquette d'un médicament prescrit vous indiquent comment le prendre (par exemple : la dose, le nombre de fois par jour).

Le fait de doubler la dose peut s'avérer dangereux. Les doses de médicaments prescrits qui vous sont recommandées tiennent compte de votre âge, de votre poids et de votre état de santé. En les modifiant, vous pourriez augmenter les effets secondaires et les dangers de certains produits, sans pour autant en améliorer l'efficacité.

Si vous trouvez que votre médicament ne vous soulage pas ou que son effet n'est pas assez rapide, parlez-en à votre professionnel de la santé. Il est possible que vous puissiez améliorer votre façon d'utiliser le produit sans augmenter la dose. Il est aussi possible qu'un médicament demande quelques jours avant que ses effets soient observables ou qu'un autre remède soit mieux adapté à votre état de santé.

Question 5

Pourquoi certains médicaments ne doivent pas être croqués ?

Certains comprimés semblent trop gros pour être avalés facilement. Pour faciliter leur utilisation, il peut être tentant de les croquer ou de les écraser.

Certains comprimés sont faits pour être croqués. On pense, par exemple, aux comprimés destinés aux jeunes enfants.

Mais ce n'est pas le cas de tous les comprimés. Un médicament à action prolongée est fabriqué de manière à être absorbé graduellement, ce qui prolonge sa durée d'action. En l'écrasant, en le mâchant ou en le croquant, vous libérez d'un seul coup une dose prévue pour être libérée sur plusieurs heures. Vous courez alors le risque de prendre une dose trop élevée qui peut causer des effets indésirables ou dangereux. Mieux vaut ne pas croquer un produit si les instructions qui l'accompagnent n'en parlent pas.

Si vous trouvez qu'un comprimé est trop gros ou difficile à avaler, parlez-en à votre professionnel de la santé. Il existe peut-être une forme liquide ou un suppositoire qui peut remplacer le comprimé. Votre conseiller pourra aussi vous donner certains trucs qui facilitent l'emploi de ces produits.

Question 6

Les antibiotiques sont-ils toujours nécessaires pour guérir ?

Les antibiotiques sont des médicaments prescrits pour combattre certaines infections. Ils sont une des armes les plus efficaces que l'on possède pour lutter contre plusieurs maladies.

Malgré leur puissance et leur efficacité sur certains microbes, les antibiotiques ne sont pas des armes universelles. Pour être efficaces, ils doivent être choisis selon le type d'infection et être employés selon des indications précises (à certains intervalles, pour un nombre minimal de jours, etc.).

Votre médecin pourrait refuser de vous prescrire des antibiotiques s'il juge que votre maladie ne peut être guérie par ces médicaments. Les antibiotiques, par exemple, sont inefficaces contre les virus de la grippe.

En évitant de vous prescrire des antibiotiques inutilement, votre médecin vous protège d'effets secondaires éventuels et – surtout – il évite le développement d'une résistance à cet antibiotique qui pourrait rendre inefficace son utilisation lorsque vous en auriez vraiment besoin.

À défaut des antibiotiques, il y a peut-être d'autres solutions à votre problème de santé. Demandez à votre professionnel de la santé de vous en indiquer.

Question 7

Pourquoi votre pharmacien ne vous donne pas en une seule fois la quantité d'un même médicament nécessaire pour plusieurs mois de traitement ?

Les médicaments qui doivent être pris régulièrement pendant plusieurs mois sont souvent distribués pour une période de quatre semaines, sauf certaines exceptions. Cette norme répond à des besoins de sécurité et d'économie : l'entreposage de grandes quantités de médicaments dans les maisons où circulent de jeunes enfants augmente les risques d'empoisonnement accidentel; de même, l'entreposage dans des conditions incorrectes pourrait être du gaspillage.

Il est aussi possible que votre traitement soit modifié dans les mois à venir, qu'un nouveau produit vous soit prescrit ou que votre état de santé se modifie. Pour toutes ces raisons, il est habituellement plus prudent de vous en tenir à une quantité de médicaments couvrant généralement quatre semaines.

Des exceptions peuvent toutefois se présenter. Si c'est votre cas, discutez-en avec votre pharmacien. Il saura vous aider à juger de la situation.

Question 8

Si un ami vous dit qu'il est malade et que vous reconnaissez ses symptômes, devriez-vous lui donner des médicaments pour le soulager si vous en avez sous la main ?

Il arrive souvent qu'on ait à la maison des réserves de médicaments que l'on conserve pour faire face à l'apparition de certains problèmes de santé.

Quand un ami, un parent ou un voisin se plaint, par exemple, d'avoir mal à la tête, d'avoir l'estomac dérangé ou de faire de l'insomnie, vous pourriez être tenter de le soulager en utilisant vos réserves.

Les effets d'un médicament dépendent bien entendu du produit, mais aussi de la personne qui les utilise. Le médicament qui vous convient pourrait se révéler moins efficace ou même dangereux pour une autre personne, selon son âge, son poids, son sexe, son état de santé ou les autres médicaments qu'elle prend.

Le recours aux conseils d'un professionnel de la santé ou la consultation d'un médecin, dans les cas graves et urgents, s'avère souvent la meilleure décision à prendre.

Question 9

Lorsqu'un enfant est malade, peut-on lui donner le même médicament qu'à un adulte ?

Votre enfant est malade ! Voilà pour les parents une expérience souvent pénible ou frustrante. Faut-il aller chez le médecin ou le pharmacien à chaque fois ? Et si vous aviez sous la main des médicaments pour adultes qui pourraient faire l'affaire ?

Un enfant n'est pas un adulte en miniature. Les médicaments pour adultes peuvent ne pas lui convenir.

Les produits pour enfants sont préparés en fonction des caractéristiques des bébés ou des jeunes enfants, et les contenants sont conçus pour permettre le calcul précis de doses sécuritaires. Ce que vous ne pouvez faire en coupant grossièrement un comprimé destiné aux adultes.

Plusieurs médicaments sont même considérés risqués pour les nourrissons et les jeunes enfants. Il est donc plus prudent de consulter un professionnel de la santé pour obtenir des conseils précis et sécuritaires.

Question 10

Quel usage peut-on faire des vitamines ou des suppléments alimentaires ?

La liste des vitamines et des suppléments alimentaires offerts dans les pharmacies et les boutiques spécialisées semble n'avoir jamais été aussi longue que depuis quelques années.

Rien ne remplace une alimentation saine et équilibrée, et la santé ne s'achète pas en comprimés.

Mais le recours aux vitamines ou aux suppléments alimentaires peut parfois être justifié pour combler une carence en vitamines, minéraux ou autres produits généralement trouvés en quantités suffisantes dans l'alimentation.

Si vous croyez avoir une mauvaise alimentation, la solution n'est-elle pas plutôt d'obtenir l'aide d'un professionnel de l'alimentation ou de revoir votre menu et vos habitudes alimentaires ?

Question 11

Les médicaments vendus sur Internet sont une aubaine ou un piège ?

Plusieurs sites Internet proposent des médicaments prescrits ou non, à des prix qui peuvent sembler alléchants.

Les normes de sécurité et de qualité des médicaments varient selon les pays. Au Québec, des règlements sévères encadrent l'autorisation de vendre et les conditions de distribution des produits vendus comme médicaments. Les normes canadiennes et québécoises ne sont pas forcément en vigueur dans d'autres pays, ce qui peut rendre dangereux l'achat de médicaments sur l'Internet.

Les médicaments ne sont pas des biens de consommation comme les autres. Leur utilisation doit être évaluée selon la personne qui souhaite les prendre. Cette évaluation est impossible à faire à distance.

Pour ces raisons, la vente de médicaments sur l'Internet est considérée comme une pratique à risques. C'est de votre vie et de votre santé qu'il s'agit. Quels risques êtes-vous prêts à prendre ? Si vous avez des questions sur ce sujet, vous pouvez en parler avec votre professionnel de la santé.

Question 12

Lorsqu'un médecin vous prescrit un nouveau médicament, est-il important de lui dire les autres que vous prenez déjà ?

Une consultation sans rendez-vous, une visite à l'urgence, un rendez-vous avec votre médecin de famille, un examen chez le spécialiste... à chaque fois, vous rencontrez un médecin qui doit juger de vos besoins de santé et prescrire, s'il le juge nécessaire, une solution appropriée à votre condition.

Vous êtes, pour votre médecin, votre pharmacien et les autres professionnels de la santé, la meilleure source d'information sur les médicaments que vous utilisez.

Il s'agit de renseignements essentiels qui permettront d'éviter qu'un même produit ne vous soit donné en double, ou qu'un médicament qui nuise aux autres ne soit ajouté.

C'est une sage pratique que d'avoir sur soi, lors d'une visite médicale, une liste à jour des médicaments que l'on utilise depuis les derniers mois (incluant les produits prescrits et ceux achetés sans ordonnance). Votre pharmacien pourra vous aider à compléter cette liste ou vous en remettre une copie écrite. C'est un des avantages à regrouper dans une même pharmacie l'ensemble de vos achats de médicaments. Vous et vos professionnels de la santé travaillerez alors ensemble à votre mieux-être.

Question 13

Si vous aviez besoin de connaître les effets d'un médicament pouvant peut-être convenir à vos besoins de santé, qui consulteriez-vous ?

Vous venez de voir dans une revue ou à la télévision une publicité qui décrit des problèmes de santé qui ressemblent aux vôtres. On y proposait un médicament qui pourrait peut-être vous aider. Vers qui vous tournerez-vous pour en savoir un peu plus ?

Les professionnels de la santé possèdent une formation spécialisée leur permettant de connaître les différents aspects d'un traitement à l'aide de médicaments. Ils tiennent à jour leurs connaissances, ont de fréquentes discussions entre spécialistes, et ont le devoir de protéger votre santé. Leur avis se base principalement sur leur expérience et sur des faits reconnus et éprouvés scientifiquement.

Les patients qui prennent un médicament depuis longtemps en connaissent bien les effets. Mais leurs connaissances sont individuelles. Rien ne garantit que ce qui fonctionne pour eux fonctionne pour vous. Ce sont des sources d'information valables, mais pas des experts.

On retrouve aussi beaucoup de renseignements sur la santé par le biais d'Internet. Mais, attention, la valeur et le sérieux des renseignements qu'on y retrouve varient beaucoup. Il est important de vérifier avec des professionnels de la santé les renseignements affichés sur Internet.

Question 14

Au Québec, est-ce obligatoire ou facultatif d'avoir une assurance médicaments ?

La Régie de l'assurance maladie du Québec administre le régime public d'assurance médicaments. Par ailleurs, plusieurs autres régimes d'assurance collective ou d'avantages sociaux offrent une protection pour les médicaments.

Au Québec, depuis 1997, tous doivent être couverts par une assurance médicaments. Ainsi, chaque citoyen peut se procurer les médicaments exigés par son état de santé, peu importe sa situation financière.

Il existe deux types de régimes qui offrent une protection pour les médicaments : les régimes privés (d'assurance collective ou d'avantages sociaux) et le régime public de la Régie de l'assurance maladie du Québec. Quel régime choisir ?

Si vous avez accès à un régime privé, vous êtes obligé d'y adhérer. Vous pouvez avoir accès à ce genre de régime de plusieurs façons. Par exemple, vous pourriez y être admissible dans le cadre de votre emploi, par l'intermédiaire d'un ordre professionnel ou d'une association dont vous faite partie ou encore par l'intermédiaire de votre conjoint. Si vous n'avez accès d'aucune façon à un régime privé, vous devez être inscrit au régime public de la Régie.

Les personnes de 65 ans ou plus qui sont toujours admissibles à un régime privé offrant une protection équivalente à celle du régime public sont la seule exception. Elles ont le choix de maintenir leur couverture privée ou de l'abandonner pour choisir le régime public.

Question 15

Si une personne est assurée pour les médicaments par le régime privé d'assurance collective que lui offre son employeur, est-elle obligée d'en faire bénéficier ses proches, c'est à dire son conjoint et ses enfants ?

En matière d'assurance médicaments, près de 60 % de la population québécoise est couverte par un régime privé d'assurance collective. C'est habituellement en milieu de travail qu'on trouve ce genre de régime.

Toutes les personnes de moins de 65 ans qui ont accès à un régime privé d'assurance collective doivent y adhérer. Elles sont obligées d'en faire bénéficier leurs proches, c'est-à-dire leur conjoint et leurs enfants, au moins pour la portion du régime qui couvre les médicaments. La plupart du temps, la protection pour les médicaments est incluse dans un régime couvrant d'autres soins de santé (appelé régime d'assurance maladie). Parfois cette protection est offerte seule.

Si vous êtes admissible à un régime privé dans le cadre de votre emploi, de votre profession ou de votre occupation habituelle, vous devez y adhérer et en faire bénéficier votre conjoint et vos enfants, à moins qu'ils ne soient déjà assurés par un autre régime privé. Dans ce cas, votre conjoint et vous pourriez choisir d'adhérer séparément à votre régime privé respectif ou encore choisir d'adhérer tous les deux au même régime privé.

En conclusion

**Comme vous le
constaterez, le bon
usage du médicament
repose sur plusieurs
petites choses sur
lesquelles vous avez
le pouvoir d'agir...
s'il le faut,
comme il le faut !**

Édition produite par :

La Direction des communications du ministère de la Santé
et des Services sociaux

Pour obtenir un autre exemplaire de ce document, faites parvenir
votre commande :

par télécopieur : (418) 644-4574

par courriel : communications@msss.gouv.qc.ca

ou par la poste :

Ministère de la Santé et des Services sociaux
Direction des communications
1075, chemin Sainte-Foy, 16e étage
Québec (Québec) G1S 2M1

Le présent document peut être consulté à la section Documentation,
sous la rubrique Publications du site Web du ministère de la Santé
et des Services sociaux dont l'adresse est : www.msss.gouv.qc.ca

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les
femmes que les hommes.

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2004

Bibliothèque nationale du Canada, 2004

ISBN 2-550-43178-2

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée,
à condition que la source soit mentionnée.

This document is also available in English.

© Gouvernement du Québec

Pour de plus amples informations

Ministère de la Santé
et des Services sociaux :
www.msss.gouv.qc.ca

Conseil du médicament :
www.cdm.gouv.qc.ca

Régie de l'assurance maladie du Québec :
www.ramq.gouv.qc.ca

Ordre des pharmaciens du Québec :
www.opq.org

Association québécoise
des pharmaciens propriétaires :
www.aqpp.qc.ca

Association des pharmaciens
des établissements de santé :
www.apesquebec.org