

L'heure du médicament

Le Dr Peter Zed n'oubliera jamais cette patiente âgée qui voulait être resplendissante pour la graduation de sa petite-fille. Croyant bien faire, elle a, dans les jours qui ont précédé l'événement, omis de prendre son diurétique et son médicament contre l'hypertension. Les médicaments l'obligeaient à se lever la nuit pour uriner, ce qui avait pour effet de nuire au sommeil dont elle avait tant besoin pour être au meilleur de sa forme.

« Malheureusement, cette négligence a provoqué une défaillance cardiaque chez la patiente et lui a coûté une visite à l'urgence le jour même de la graduation de sa petite-fille. La dame n'était pas consciente de l'importance de bien respecter la posologie », de dire le Dr Zed, spécialiste en pharmacothérapie au Centre des sciences de la santé Queen Elizabeth II à Halifax.

En collaboration avec d'autres spécialistes, le Dr Peter Zed a réalisé récemment une étude qui a révélé que 24 % des hospitalisations causées par un médicament et 12 % des visites à l'urgence d'un important hôpital canadien

étaient directement liées à la prise de médicaments, la non-observance posologique étant la cause commune de tous les cas rapportés.

Au Canada, l'utilisation inadéquate des médicaments d'ordonnance constitue un important problème de santé publique. Selon les études réalisées sur le sujet, 50 % des Canadiens ne suivent pas la posologie, tandis que 33 % ne font pas remplir leurs ordonnances ou, s'ils vont chercher leurs médicaments, ne les prennent tout simplement pas. C'est d'ailleurs le cas d'Elizabeth Smyth, une professionnelle dans le secteur de l'étude de marché de 53 ans de Toronto, à qui le médecin avait prescrit du raloxifène (Evista), un modulateur sélectif des récepteurs œstrogéniques, parce qu'elle souffrait d'ostéopénie (une diminution de la densité osseuse) dans les vertèbres inférieures. « Quand je me suis présentée à la pharmacie, j'avais la ferme intention de prendre mon médicament, mais le pharmacien m'a dit que le raloxifène pouvait provoquer des bouffées de chaleur et même les aggraver », se rappelle

Mais comment éviter les erreurs ou les omissions qui peuvent entraîner des malaises, une visite imprévue

1

Bien comprendre le mode d'emploi

Prenez note du mode d'emploi de votre médicament au moment où le médecin vous remet l'ordonnance à son bureau, conseille Christine Stewart, présidente d'un cabinet d'experts-conseils de Toronto. Ensuite, clarifiez-le avec le pharmacien qui remplit votre ordonnance. Lisez attentivement les étiquettes des médicaments en vente libre et de ceux à base de plantes et demandez à un professionnel de la santé si vous pouvez les prendre sans danger avec d'autres médicaments. « En tant que patient, vous avez le devoir de poser des questions, d'éclaircir les points qui vous semblent obscurs et de vous assurer que vous comprenez bien le mode d'emploi » de dire Christine Stewart.

2

Ne pas consommer de médicaments périmés

Les médicaments sans ordonnance portent une date d'expiration qu'il est important de prendre en note et de vérifier tous les ans. Les médicaments que vous ne prenez plus ne devraient jamais être conservés « au cas où ». Si votre médecin a annulé une de vos ordonnances, rapportez à la pharmacie les médicaments non utilisés, où ils seront détruits de façon sécuritaire.

3

Lire attentivement les étiquettes

Certains médicaments en ampoule portent une étiquette supplémentaire sur laquelle figure une mise en garde du type : prendre aux repas, prendre à jeun, ne pas prendre avec de l'alcool ou conserver au réfrigérateur. « Il est indispensable de respecter ces mises en garde, autrement le médicament pourrait ne pas produire l'effet escompté », nous prévient Christine Stewart.

4

Simplifier le plus possible le régime posologique

Si vous avez de la difficulté à avaler un comprimé, demandez à votre pharmacien si le médicament est disponible en version croquable ou liquide. Certaines personnes préfèrent couper un comprimé en deux pour qu'il soit plus facile à avaler, mais certains médicaments verront leur efficacité diminuer si leur forme originale est altérée. Vérifiez donc toujours auprès du médecin ou du pharmacien si vous pouvez couper vous-même votre comprimé. Si vous n'arrivez pas à convaincre votre enfant de prendre trois doses d'antibiotiques par jour, demandez au médecin s'il n'existe pas un antibiotique comparable à dose quotidienne unique.

a sonné !

Huit moyens de mieux suivre la posologie

ANNE BOKMA

Madame Smyth. « Comme j'avais déjà beaucoup souffert de sueurs nocturnes et d'insomnie et que je venais à peine de mettre fin à mon hormonothérapie, j'ai cru tout indiqué de ne pas prendre le raloxifène. »

Tandis que certains patients, comme Elizabeth Smyth, craignent les effets secondaires, d'autres ont du mal à composer avec une grande quantité de médicaments ou oublient simplement de les prendre. « Il arrive aussi que les gens aient de la difficulté à avaler un comprimé ou qu'ils n'aient pas le goût d'un médicament », de dire Nathalie Plante, directrice principale du département pharmaceutique pour la chaîne de pharmacies Jean Coutu à Longueuil, au Québec.

D'autres patients dont l'état est asymptomatique — ceux qui souffrent d'hypertension par exemple — ne ressentent aucun malaise et pourraient être enclins à oublier les répercussions occasionnées par le non-respect de la posologie. « Dans les cas d'hypertension, il se peut que le médicament prescrit provoque des vertiges.

Les patients ont alors tendance à croire que le traitement est pire que la maladie », d'expliquer Madame Plante.

Les Canadiens manquent également de rigueur en ce qui concerne les médicaments sans ordonnance. En effet, selon une étude réalisée par l'Association des pharmaciens de l'Ontario (AOP), seulement 18 % des consommateurs lisent le mode d'emploi, tandis qu'une autre étude du même organisme révèle que seulement 54 % des gens consultent un médecin — et 17 % un pharmacien — avant de prendre, simultanément, un médicament d'ordonnance et un produit sans ordonnance, malgré le danger potentiel que cette négligence représente, nous explique Madame Sherrie Hertz, directrice des programmes des pharmacies de l'AOP. C'est le cas des médicaments contre la toux et le rhume, qui contiennent un décongestionnant. Ces médicaments peuvent accélérer le rythme cardiaque et augmenter la tensions artérielle. Ils peuvent également interférer avec les médicaments pris pour un problème cardiaques, nous dit-elle.

à l'hôpital ou parfois même la mort ? En suivant ces judicieux conseils d'une pharmacienne.

5

Déterminer le dosage adéquat pour vos enfants

Nombreux sont les médicaments sans ordonnance pour enfants qui établissent le dosage en fonction du poids. Il est recommandé de vérifier l'étiquette chaque fois que vous donnez un médicament à votre enfant et d'ajuster le dosage en fonction de sa croissance et de son gain de poids.

6

Ne jamais interrompre prématurément la prise d'un médicament

Si le mode d'emploi recommande de prendre le médicament au complet, suivez ces directives à la lettre, faute de quoi les symptômes pourraient réapparaître. Ainsi, même si vous vous sentez beaucoup mieux, n'interrompez jamais votre traitement.

7

Faites remplir toutes vos ordonnances à la même pharmacie

Il est toujours préférable de fréquenter la même pharmacie, car on apprend à connaître le pharmacien comme tout autre professionnel de la santé. Il lui sera alors plus facile de maintenir un dossier complet

de votre médication. Voilà qui vous aidera à respecter la posologie et à réduire les risques d'erreur dans le dosage. Enfin, nous dit Madame Stewart : « Chassez de votre esprit l'idée que les pharmaciens sont trop occupés pour répondre à vos questions. Au contraire, c'est leur travail d'y répondre. Ils sont là pour ça. »

8

Utilisez un aide-mémoire

Si vous avez de la difficulté à vous souvenir de l'heure à laquelle vous devez prendre vos médicaments, pourquoi ne pas utiliser un aide-mémoire ? Vous pouvez, par exemple, recourir à un pilulier quotidien avec des cases individuelles dans lesquels vous n'avez qu'à puiser vos comprimés un à la fois. Cela vous permettra de vous souvenir plus facilement du moment dans la journée où vous devez prendre tel ou tel médicament. Certaines personnes affichent des notes sur le réfrigérateur ou près de leur téléphone au travail, ou rangent leurs médicaments près de leur brosse à dents. Il existe aussi des aide-mémoire plus sophistiqués, comme le système de rappel téléphonique informatisé qui émet une sonnerie à l'heure exacte où vous devez prendre une nouvelle dose. Pour en savoir davantage sur ces moyens, renseignez-vous auprès de votre pharmacien. 📞