



## « Engageons nous pour des soins plus sûrs »

### Êtes-vous sûrs de bien utiliser vos médicaments?

Savez-vous que certains médicaments peuvent rendre votre peau plus sensible au soleil, que certains doivent être pris pendant ou à distance des repas?

Pourquoi lors de votre hospitalisation vous demande-t-on souvent votre nom avant de vous donner votre traitement? Que devez-vous faire en cas de survenue d'un effet secondaire ?

#### 1 Le meilleur endroit pour conserver ses médicaments à la maison est :

- A Dans un endroit bien frais et humide, comme la salle de bain
- B Dans un endroit facile d'accès comme un rebord de fenêtre
- C Aucune de ces réponses

#### 2 Une personne de mon entourage a des symptômes se rapprochant de ceux que j'ai déjà ressentis :

- A Je lui donne les médicaments qui m'avaient été prescrits pour mon problème
- B Je lui conseille d'aller s'acheter des produits sur internet : c'est moins cher et sécurisé
- C Je lui conseille de consulter son médecin ou son pharmacien afin qu'ils l'orientent vers la meilleure solution à son problème

#### 3 Il est important de garder sur soi la liste de ses médicaments qui doit comprendre :

- A Seulement les médicaments que mon médecin m'a prescrits
- B Tous mes médicaments incluant mes produits de santé naturels et mes médicaments de vente libre
- C Mes médicaments qui peuvent causer des effets secondaires

#### 4 Les renseignements sur les médicaments que l'on peut retrouver sur Internet sont :

- A Toujours sûrs et fiables
- B Sans utilité
- C Aucune de ces réponses

#### 5 Lors d'une hospitalisation, avant chaque administration mon nom et mon prénom me sont demandés, pourquoi ?

- A Je ne laisse pas indifférent(e) l'infirmier(e)
- B Ils me prennent pour un schizophrène, ils sont fous !
- C Aucune de ces réponses

#### 6 Lors d'un souper chez des amis, on vous propose de l'alcool alors que vous venez de prendre un médicament :

- A Vous êtes prudent et ne prenez qu'un verre
- B Vous refusez, ne sachant pas s'il y a une contre-indication
- C Vous acceptez, pas de souci puisque c'est votre conjoint(e) qui conduit

#### Quelles sont les caractéristiques d'un médicament générique :

- #### 7
- A Ils sont moins chers mais sont inefficaces
  - B Ils présentent des effets secondaires plus importants
  - C Ils ont les mêmes caractéristiques que les médicaments princeps de référence.

#### Vous présentez un effet secondaire inattendu, que faites-vous ?

- #### 8
- A Vous consultez votre médecin ou votre pharmacien
  - B Vous cessez votre médicament sans en avertir votre médecin ou pharmacien
  - C Vous continuez à prendre vos médicaments prescrits, cela finira bien par passer !

#### Vous devez administrer un médicament sous forme liquide à un enfant, pour ce faire :

- #### 9
- A Vous utilisez une cuillère à soupe
  - B Vous utilisez l'instrument gradué (seringue ou gobelet) fourni avec le médicament
  - C Vous lui donnez une petite gorgée , c'est plus facile !

#### 10 Votre médecin vous prescrit depuis longtemps un médicament pour une maladie chronique. Vous oubliez de le prendre, que faites-vous ?

- A Vous n'avez pas senti d'évènement particulier, le médicament était donc inutile, vous l'arrêtez sans en informer votre médecin
- B Vous informez votre pharmacien ou votre médecin pour connaître la conduite à tenir
- C Vous doublez la dose de votre médicament lors de la prochaine prise

Retrouvez les réponses au quiz, en tournant la page



**1C** De façon générale, les médicaments doivent être conservés dans un endroit à l'abri de l'humidité, à l'abri d'une lumière directe, à l'abri du gel ou d'une chaleur excessive et hors de la portée des enfants. Certains médicaments peuvent toutefois nécessiter des conditions particulières (au réfrigérateur par exemple). **En cas de doute, consultez votre pharmacien.**

**2C** Certaines personnes peuvent être tentées de donner leur médicament à leur proche ou leur recommander certains produits de vente libre sur internet. Il faut savoir que l'effet ou les risques d'un médicament peuvent varier d'une personne à l'autre selon notamment l'âge, le sexe, le poids ou l'état de santé. Aussi, il est préférable de se renseigner auprès de son médecin, de son pharmacien ou de son infirmier(e) avant de faire usage d'un médicament. Il ne faut jamais se procurer ses médicaments sur internet (falsification/origine inconnue).

**3B** Assurez-vous de toujours avoir une liste complète et à jour des médicaments que vous prenez. Elle doit inclure vos médicaments prescrits et de vente libre, vos produits de santé naturels ainsi que vos vitamines et suppléments alimentaires, comme le jus de pamplemousse, le millepertuis. Ajoutez-y vos allergies médicamenteuses et demandez l'aide de votre pharmacien pour la constituer.

**4C** Les renseignements sur les médicaments que l'on peut trouver sur internet ne sont pas toujours fiables ou adaptés à votre état de santé. **Soyez critique!** Assurez-vous que les renseignements que vous trouvez proviennent d'une source fiable et reconnue, par exemple, d'un ordre professionnel ou d'une société savante reconnue (ANSM, HAS).

**5C** Lors d'une hospitalisation, afin de s'assurer l'administration du bon médicament au bon patient, au bon moment, les professionnels de santé s'assurent de l'identité du patient pour éviter toute erreur de confusion entre 2 patients. C'est une exigence réglementaire.

**6B** L'alcool et les médicaments ne font pas bon ménage. L'alcool peut augmenter l'effet des médicaments qui causent de la somnolence ou encore irriter votre estomac ; il peut diminuer voire annuler les effets médicamenteux. Sous médicaments, abstenez vous ou à défaut consommez-avec modération !

**7C** Les génériques sont aussi efficaces que les médicaments de référence. C'est à cette condition qu'ils obtiennent leur autorisation de mise sur le marché (AMM). Le générique a la même composition: le principe actif et le dosage sont identiques. En revanche, sa taille, sa présentation (gélules, comprimés) et ses excipients peuvent être différents.

Certains patients sont tellement méfiants que cela peut s'accompagner d'un sentiment de moindre efficacité du traitement. Ce phénomène psychologique, est connu sous le nom d'effet placebo-nocebo. Il peut se produire avec n'importe quel médicament, qu'il soit générique ou pas

**8A** Lors de la survenue de tout évènement indésirable, prévenez votre médecin ou votre pharmacien, afin qu'ils puissent vous donner la conduite à tenir. Les patients et les associations de patients peuvent désormais déclarer directement les effets indésirables des médicaments, directement au centre régional de pharmacovigilance (CRPV) au CHU de Caen.

**9B** Assurez-vous de toujours bien comprendre le traitement de votre enfant et la façon de bien l'administrer. Mesurez les doses avec la plus grande précision. Si vous devez mesurer une dose d'un médicament sous forme liquide, il est préférable d'utiliser un instrument gradué (seringue ou gobelet) fourni le plus souvent avec le médicament.

**10B** Les médicaments sont très différents les uns des autres dans leur mode d'action. Par exemple, certains médicaments peuvent avoir une action prolongée, c'est le cas notamment de certains antidépresseurs ou des anti-vitamines K. En conséquence, il est important de bien se renseigner auprès de son médecin et de son pharmacien pour bien comprendre ses traitements, leurs effets attendus et les conduites à tenir en cas d'oubli.

**Les médicaments ne sont pas sans danger. En cas de doute consultez votre médecin ou votre pharmacien.**

Pour de plus amples renseignements sur la bonne utilisation des médicaments, consultez :

 <http://www.afssaps.fr>

 <http://www.e-cancer.fr/>

 <http://www.has-sante.fr>

Vous y retrouverez plusieurs renseignements qui peuvent vous être utiles.

**Rapportez vos médicaments périmés ou non utilisés en pharmacie.**