



# Un danger vous guette Soyez vigilant !

Vous prenez un inhibiteur de pompe à protons (IPP)

Dexlansoprazole (Dexilant®)

Ésoméprazole (Nexium®)

Oméprazole (Losec®, Olex®)

Lansoprazole (Prevacid®, Prevacid Fast Tab®)

Pantoprazole (Pantoloc®, Panto IV®)

Pantoprazole magnésium (Tecta®)

Rabéprazole (Pariet®)

\* Les génériques commencent souvent par les mots: Apo, Jamp, Novo, Pms, Ratio, Sanis, Teva entre autres.



**TESTEZ VOS CONNAISSANCES**  
au sujet des IPP

## TESTEZ VOS CONNAISSANCES

- 1 Les IPP sont parfois prescrits pour des problèmes de brûlures d'estomac et de reflux gastrique.  VRAI  FAUX
- 2 Plus de la moitié des gens qui prennent des IPP n'en ont probablement pas besoin.  VRAI  FAUX
- 3 Les IPP ne comportent pas de risque.  VRAI  FAUX
- 4 Les IPP sont la meilleure option pour soulager les brûlures d'estomac occasionnelles.  VRAI  FAUX



Un danger vous guette / Soyez vigilant ! **3**



# RÉPONSES

## RÉPONSES

### 1 VRAI

Les inhibiteurs de pompe à protons (IPP) sont parfois prescrits pour traiter les problèmes de brûlures d'estomac et de reflux gastrique. Ils agissent en réduisant la production d'acide gastrique. L'estomac produit de l'acide gastrique pour digérer les aliments, mais il arrive que l'acide gastrique irrite l'estomac et cause des problèmes.

### 2 VRAI

On peut soulager les brûlures d'estomac occasionnelles au moyen de médicaments moins puissants, les antiacides comme Tums® ou Roloids® par exemple. Si vous devez prendre un IPP, vous devez prendre la plus petite dose possible pendant la plus courte période de temps possible.

### 3 FAUX

La prise d'un IPP pour plus de 4 à 8 semaines peut modifier l'action d'autres médicaments, comme les anticoagulants par exemple, et est associée à divers risques :

- un risque plus élevé de fracture de la hanche;
- une baisse du taux de magnésium dans votre sang, ce qui peut provoquer des tremblements, des crampes musculaires ou des battements cardiaques irréguliers;
- une pneumonie;
- une infection causée par la bactérie C. difficile, qui peut entraîner une diarrhée grave, de la fièvre, et même la mort.

### 4 FAUX

Les IPP sont des médicaments puissants. On peut soulager des brûlures d'estomac occasionnelles avec moins d'effets secondaires au moyen d'antiacides vendus en vente libre. Il existe également des moyens de soulager les brûlures d'estomac sans médicament.

# LE SAVIEZ-VOUS?

Les inhibiteurs de pompe à protons (IPP) agissent sur la sécrétion des acides gastriques. Ils ne sont qu'un type de médicaments prescrits contre les problèmes gastriques. Il faut les distinguer des antiacides disponibles en vente libre, comme Roloids<sup>®</sup>, Tums<sup>®</sup> ou Maalox<sup>®</sup>, qui neutralisent l'acidité de l'estomac et qui sont disponibles sans prescription.

Les IPP sont destinés au traitement du reflux gastro-oesophagien chronique, des ulcères gastriques ou encore des complications gastriques liées à la prise d'un anti-inflammatoire non stéroïdien ou d'aspirine.

Les données cliniques probantes montrent que les IPP sont susceptibles de provoquer des problèmes de santé importants : une augmentation du risque de fractures de la hanche, du risque de pneumonie, d'infections à la C. Difficile lorsqu'ils sont pris à long terme.

Ces médicaments pourraient également réduire l'efficacité de certains anticoagulants, comme Plavix<sup>®</sup> par exemple, et donc augmenter les risques de problèmes cardiaques. Habituellement, votre pharmacien s'occupe de ces interactions.

Si vous avez besoin d'un IPP, la prise d'une faible dose pendant 4 à 8 semaines est probablement sécuritaire. Si votre médecin croit que vous avez besoin d'un IPP, demandez-lui de commencer à la plus petite dose.

**CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN OU VOTRE  
PHARMACIEN AVANT DE CESSER TOUT  
MÉDICAMENT**

# DEMANDEZ-VOUS SI OUI OU NON ...

... cela fait plus de 8 semaines que vous prenez un inhibiteur de pompe à protons (IPP) au quotidien?

... vos brûlements d'estomac sont occasionnels, comme après un repas copieux?

... vous prenez d'autres médicaments ou vous avez d'autres problèmes de santé qui peuvent interagir avec votre IPP?

## EN VIEILLISSANT

En vieillissant, le corps change et l'effet des médicaments sur l'organisme est modifié. Il est aussi probable que les personnes prennent plus d'un médicament ou qu'elles souffrent de maladies chroniques. De plus, les reins et le foie travaillent moins bien. C'est pourquoi les médicaments peuvent rester plus longtemps dans l'organisme, ce qui peut augmenter les effets secondaires.

Malheureusement, on parle peu de ces effets secondaires. Nous recommandons d'en discuter avec le pharmacien ou le médecin traitant. Il existe des thérapies non-médicamenteuses qui peuvent atténuer les brûlements d'estomac et les reflux acides avec moins d'effets secondaires et de risques pour votre santé.



# DES SOLUTIONS DE RECHANGE

Beaucoup de personnes qui souffrent de brûlements d'estomac n'ont pas besoin de prendre un IPP. Comme elles, vous pourriez vous sentir mieux en apportant quelques changements à vos habitudes de vie. Vous pourriez essayer ces solutions de rechange avant de décider de continuer votre IPP.

- **Faire attention à ce que vous mangez.** Identifiez les aliments et les boissons qui vous donnent des brûlements d'estomac. Habituellement, les aliments suivants peuvent provoquer des brûlements d'estomac :
  - les boissons alcoolisées
  - les aliments frits ou la malbouffe
  - les mets épicés
  - l'ail et l'oignon
  - les agrumes
  - le chocolat et la menthe
  - les boissons contenant de la caféine
  - les aliments à forte teneur en tomates

Vous pourriez tenter de les éviter.

- **Prendre des plus petits repas.** Évitez les excès alimentaires.
- **Éviter de manger juste avant de vous coucher.** Le fait de soulever votre tête pour dormir à l'aide d'oreillers ou en relevant la tête du lit pourrait également vous aider.
- **Arrêter de fumer.** Selon les recherches, le tabagisme augmente le risque de souffrir de brûlements d'estomac et de reflux gastro-oesophagien.
- **Perdre du poids.** Les recherches ont démontré que la perte de quelques kilos en trop peut atténuer les effets des maux gastriques.
- **Porter des vêtements amples.** La pression causée par des vêtements trop serrés peut aggraver les brûlements d'estomac.



## L'HISTOIRE DE M. TREMBLAY

Il prenait un inhibiteur de pompe à protons pour ses brûlements d'estomac. Il prenait Nexium®.

«J'ai 65 ans et je prenais Nexium® depuis plus de 2 ans pour soigner mes brûlements d'estomac. Il y a quelques mois, j'ai été hospitalisé pour une pneumonie. Lors de mon suivi médical, mon médecin a suggéré de stopper le Nexium® car les nouvelles directives pour ce médicament indiquent de ne pas dépasser 8 semaines et qu'il peut être lié à la pneumonie (un effet secondaire). De plus, comme j'ai dû commencer à prendre un médicament pour l'ostéoporose, mon médecin m'a dit que les IPP pouvaient interagir avec certains médicaments pour l'ostéoporose.

J'ai suivi ses conseils. Comme mes brûlements d'estomac sont occasionnels, je prends plutôt Tum® après un repas plus copieux pour prévenir ce problème.

J'ai aussi adopté de nouvelles habitudes de vie. J'ai cessé de fumer. Non seulement cela a-t-il aidé à réduire les sensations de brûlures à l'estomac, mais cela a un effet sur ma santé en général.

Lorsqu'il m'arrive de prendre un repas plus copieux, j'évite la caféine, je fais attention à l'alcool et je vais prendre une marche après.

Je sais que les inhibiteurs de pompe à protons, comme Nexium®, sont des médicaments efficaces mais qui comportent des risques importants et je fais confiance à mon médecin de m'en prescrire lorsque ce sera approprié pour ma situation.»

Un danger vous guette / Soyez vigilant ! 

# PROGRAMME DE SEVRAGE

Si vous prenez un IPP depuis un bout de temps, votre estomac s'est sans doute adapté à son effet. Le fait d'arrêter subitement votre IPP pourrait occasionner un rebond de vos reflux gastriques et empirer vos symptômes. Il est donc recommandé de diminuer graduellement la dose sur une période de 4 semaines avant de cesser complètement de le prendre.

Vous pourriez choisir de réduire la dose sur une période de 4 semaines comme le tableau en haut de la page 11 ou vous pourriez choisir de sauter une journée entre chaque dose tel que présenté dans le tableau au bas de la page 11. Dans tous les cas, assurez-vous de discuter avec votre médecin ou votre pharmacien pour choisir le programme qui s'applique le mieux à votre IPP.

Procurez-vous des Tums<sup>®</sup>, des Roloids<sup>®</sup>, ou du Maalox<sup>®</sup> et prenez-les au besoin.

**CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN OU VOTRE PHARMACIEN  
AVANT D'ENTREPRENDRE LE PROGRAMME DE  
SEVRAGE. VOUS POURRIEZ PRENDRE DES STÉROÏDES,  
DES ANTI-INFLAMMATOIRES OU DE L'ASPIRINE. CES  
MÉDICAMENTS REQUIÈRENT QUE VOUS PRENIEZ UN  
IPP EN MÊME TEMPS OU QUE VOUS PRENIEZ UN AGENT  
POUR PROTÉGER VOTRE ESTOMAC.**

SI VOUS CHOISISSEZ DE RÉDUIRE LA DOSE:

Semaines	Programme de sevrage							✓
	LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI	
1								
2								
3								
4								

SI VOUS CHOISISSEZ DE SAUTER UNE JOURNÉE:

Semaines	Programme de sevrage							✓
	LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI	
1								
2								
3								
4								

Un danger vous guette / Soyez vigilant !

**Veillez consulter votre médecin ou  
votre pharmacien avant de cesser tout  
médicament.**

