



# Ai-je encore besoin de ce médicament?

Vous prenez un inhibiteur de la pompe à protons (IPP) :

- Dexlansoprazole (Dexilant®)
- Ésoméprazole (Nexium®)
- Oméprazole (Losec®, Olex®)
- Lansoprazole (Prevacid®, Prevacid Fast Tab®)
- Pantoprazole sodium (Pantoloc®, Panto IV®)
- Pantoprazole magnésium (Tecta®)
- Rabéprazole (Pariet®)

\* Les génériques commencent souvent par des mots tels que : Apo, Jamp, Novo, Pms, Ratio, Sanis, Teva.

# TESTEZ VOS CONNAISSANCES AU SUJET DE CE MÉDICAMENT



# QUIZ

## Inhibiteur de la pompe à protons (IPP)

---

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. Il n'y a pas de risque à prendre un IPP à long terme.  **VRAI**  **FAUX**
4. Les IPP sont la meilleure option pour soulager les brûlures d'estomac occasionnelles.  **VRAI**  **FAUX**



# 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 parfois l'acide peut remonter dans la gorge et causer de l'inconfort, de la douleur ou des brûlements.

# 2. VRAI

---

Les brûlures d'estomac occasionnelles peuvent être soulagées au moyen de médicaments moins puissants, tels que des antiacides comme Tums® ou Roloids®. Si vous devez prendre un IPP, prenez la plus faible dose possible pendant la plus courte période de temps possible. La page suivante énumère les raisons pour lesquelles les IPP devraient être continués ou arrêtés.

# 3. FAUX

---

La prise d'un IPP pour plus de 4 à 12 semaines a été associée à :

- Un risque plus élevé de fracture de la hanche
- La pneumonie
- Une infection causée par la bactérie *C. difficile*, qui peut entraîner une diarrhée grave, de la fièvre, et dans de rares cas, la mort
- Un risque plus élevé de problèmes de reins
- Des rares cas de carences en vitamine B12 ou en magnésium

# 4. FAUX

---

Les IPP sont des médicaments puissants. Si vous avez des brûlures d'estomac de temps en temps, vous n'avez probablement pas besoin d'un IPP. Les antiacides en vente libre devraient être suffisants. Vous pouvez soulager les brûlures d'estomac sans médicaments. Cette brochure explique comment.

# Dois-je **continuer** à prendre mon IPP?

## Cochez toutes les cases qui s'appliquent à vous :

Chaque jour, je prends des médicaments qui peuvent irriter l'estomac, comme des médicaments anti-inflammatoires (ex : de l'ibuprofène ou des corticostéroïdes).

J'ai déjà eu un saignement majeur à l'estomac.



Si vous avez coché cette case, parlez à votre médecin de votre situation particulière.

On m'a référé à un gastro-entérologue, qui a inspecté ma gorge et mon estomac avec une caméra et m'a dit que j'avais :

L'oesophage de Barrett, ou

L'oesophagite érosive sévère

Si vous avez coché l'une de ces cases, l'utilisation à long terme d'IPP est généralement recommandée.

Si vous ne connaissez pas les réponses, vous devriez parler à votre médecin avant d'arrêter votre IPP.



**Lorsque vous avez besoin d'un IPP, vous devriez prendre la plus faible dose possible pour la plus courte période de temps possible.**

# Ai-je besoin d'arrêter mon IPP?

**Cochez toutes les cases qui s'appliquent à vous :**

- Je n'ai plus de brûlures d'estomac.
- Mes symptômes sont rares.
- Je prends mon IPP depuis plus de 12 semaines et je n'ai pas coché de cases sur la page précédente (page 6).

Si vous avez coché l'une des cases ci-dessus, continuez à lire cette brochure pour savoir comment arrêter votre IPP.



**Consulter votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien avant d'arrêter tout médicament.**

# ALTERNATIVES

---

Si vous croyez ne pas avoir besoin de continuer à prendre des IPP, parlez-en à votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien. Vous pouvez faire des changements simples à votre alimentation et votre style de vie. Pour éviter les brûlures d'estomac, essayez ces alternatives au lieu de prendre un IPP :

- **Faites attention à ce que vous mangez.** Identifiez les aliments et les boissons qui vous donnent des brûlements d'estomac. Tentez d'éviter :
  - 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 aliments à forte teneur en tomates
- **Prenez des plus petits repas.**
- **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 gastrique.
- **Perdez du poids.** Les recherches ont démontré que la perte de quelques kilos en trop peut atténuer les 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 d'arrêter le Nexium® car les nouvelles directives pour ce médicament indiquent de ne pas dépasser 8 semaines et que cela 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 Tums® après un repas plus copieux pour traiter 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 aussi un effet positif 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 le repas.

Je sais que les inhibiteurs de la pompe à protons, comme Nexium®, sont des médicaments puissants qui ont des effets secondaires. Je fais confiance à mon médecin pour ne les prescrire que lorsque c'est approprié et à la plus faible dose possible. »

# PROGRAMME DE SEVRAGE

Si vous prenez un IPP depuis un bon moment, 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 quatre semaines avant de le cesser complètement de le prendre.

## Il existe 3 approches qui sont tout aussi efficaces pour prévenir le retour des symptômes lorsque vous arrêtez votre IPP :

1. Une approche consiste à demander à votre médecin de vous fournir une nouvelle ordonnance pour seulement la moitié de la dose pendant quatre semaines, et ensuite, arrêtez.
2. Prenez cette dose, vous pourriez aussi simplement omettre une capsule tous les deux jours pendant quatre semaines, et ensuite arrêter.

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

3. Une autre option est de prendre votre IPP ou des alternatives comme la ranitidine (Zantac®) ou des antiacides tels que les Tums®, Roloids® ou Maalox® seulement lorsque nécessaire pour contrôler vos symptômes.

Afin de choisir la meilleure option pour vous, assurez-vous d'en discuter avec votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien.



**La plupart des comprimés ou des capsules ne peuvent pas être coupés. Consultez votre pharmacien avant de couper votre IPP.**

**Prenez rendez-vous avec votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien pour procéder à une révision de vos médicaments.**

**Consultez un professionnel de la santé avant de décider de cesser votre IPP. Si vous prenez d'autres médicaments (par exemple, des anti-inflammatoires ou des corticostéroïdes), il se peut que vous soyez obligé de continuer à prendre des IPP ou un autre agent protecteur de l'estomac.**

