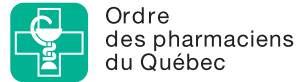


Cette initiative a été financée à partir des sommes résiduelles de l'entente de partenariat relative à l'usage optimal des inhibiteurs de la pompe à protons.

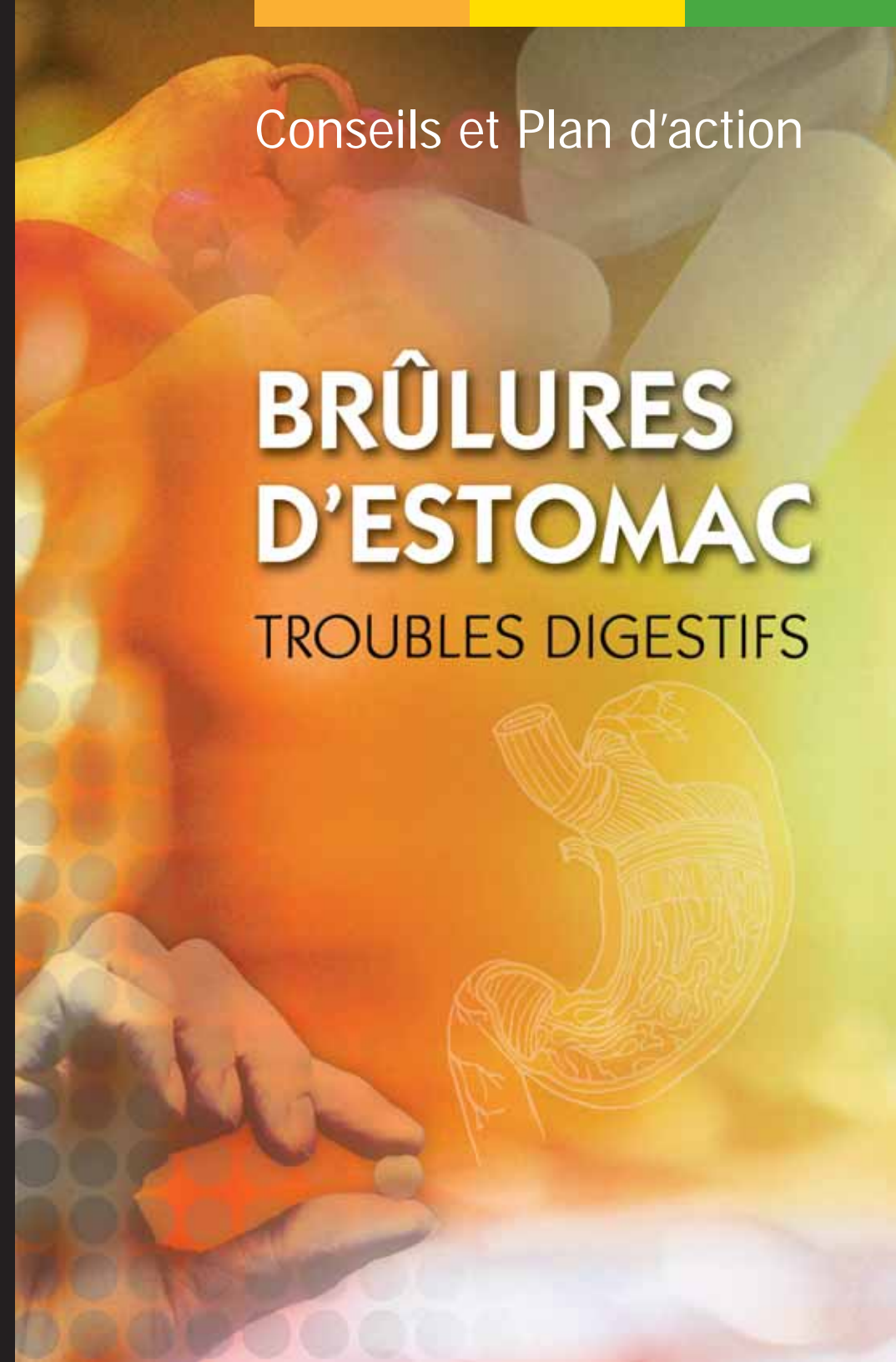


- Ministère de la Santé et des Services sociaux
- Conseil du médicament

Conseils et Plan d'action

BRÛLURES D'ESTOMAC

TROUBLES DIGESTIFS



ACTIONS SIMPLES

pour favoriser un usage optimal des IPP

LES ANTAGONISTES DES RÉCEPTEURS DE L'HISTAMINE (ANTI-H₂)

demeurent le traitement de première intention dans plusieurs troubles digestifs

Pensez aux actions suivantes chaque fois que vous prescrivez un IPP

4 À 8 SEMAINES...

il n'en faut souvent pas plus pour la première ordonnance

Une première ordonnance d'IPP devrait être d'une durée de 4 à 8 semaines

Alors, avant de prolonger le traitement, réévaluez l'état du patient

UNE FOIS PAR JOUR

C'est simple et... efficace

Une dose unique quotidienne suffit généralement à soulager les symptômes

Mieux vaut donc réévaluer avant de doubler!

SEPT JOURS CONTRE H. PYLORI

C'est assez pour éradiquer

Un traitement prolongé n'exerce aucun effet additionnel contre la bactérie

Rappelez-vous: au bout de sept jours, la trithérapie a agi!

Plan d'action

Nom du patient : _____ Date : _____

Brûlures d'estomac et mauvaise digestion

Les troubles digestifs, comme les brûlures d'estomac et la mauvaise digestion, sont des problèmes courants. Ils peuvent être reliés à la présence de reflux ou à un ulcère, mais bien souvent, aucune maladie sous-jacente ne peut être identifiée: on parle alors de dyspepsie.

Prenez une part active dans votre traitement en suivant les recommandations sur les modifications à vos habitudes de vie et, le cas échéant, sur la médication.

Votre traitement non médicamenteux

Les modifications de certaines habitudes de vie peuvent diminuer les symptômes de dyspepsie et devraient s'appliquer même si vous prenez des médicaments.

- Cessez de fumer.** La nicotine réduit la pression du sphincter œsophagien inférieur qui, normalement, empêche la nourriture de remonter de l'estomac à l'œsophage.
- Perdez du poids.** Mangez moins et faites plus d'activité physique. Cependant, évitez les exercices intenses et les efforts physiques après les repas.
- Mangez des fruits, des légumes et des fibres.**
- Évitez les aliments acides** (tomates, oranges, citrons), **les mets très chauds ou très froids, l'alcool, les repas très gras ou très épicés, le chocolat, le café et le thé** (avec ou sans caféine), **le cola, les boissons gazeuses et la menthe.**
- Évitez les excès de table.** Prenez des repas plus légers. Mastiquez bien avant d'avaler.
- Évitez de vous allonger immédiatement après un repas ou une collation.** Essayez de ne pas manger dans les 3 heures précédant l'heure du coucher.
- Évitez de vous pencher en exerçant une pression sur l'estomac juste après un repas.** Penchez-vous plutôt en pliant les genoux et en gardant le dos droit.
- Élevez la tête de votre lit avec des blocs** (l'ajout d'oreillers est insuffisant). La force de gravité fera que le contenu de l'estomac y restera au lieu de remonter dans l'œsophage.
- Évitez de porter des vêtements serrés ou une ceinture qui pourraient comprimer votre taille.**
- Diminuez votre niveau de stress.** Faites des exercices de relaxation, marchez après le repas.
- Évitez de prendre des anti-inflammatoires non stéroïdiens**, tels que Ibuprofène (ex.: Motrin^{MD}, Advil^{MD}) et AAS (ex.: Aspirin^{MD}) sans en parler avec votre médecin ou avec votre pharmacien.

Informez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien car certains médicaments avec ou sans ordonnance, certains suppléments alimentaires et produits dits « naturels » peuvent aggraver vos symptômes.

Meilleur moment d'administration de vos médicaments

Votre traitement médicamenteux

Médicament : _____

1 fois par jour

- Les IPP sont plus efficaces lorsque pris 30 minutes avant le repas du matin.
- Lorsque donnés 2 fois par jour, les anti-H₂ se prennent habituellement avant le repas du matin et le soir, au coucher. Lorsque utilisés une fois par jour, ils se prennent le soir au coucher.

Pendant : 4 semaines 6 semaines 8 semaines

Assurez-vous de prendre votre médicament tous les jours au même moment

Soulagement des symptômes

Oui →

Cessez le traitement*

* Si vos symptômes réapparaissent, reprendre le traitement jusqu'à votre prochain rendez-vous

Non

Poursuivez votre traitement et prenez un rendez-vous dès que possible
ou

Modifiez votre traitement :

Médicament : _____

1 fois par jour

- Les IPP sont plus efficaces lorsque pris 30 minutes avant le repas du matin. Avec une posologie 2 fois par jour, ils doivent être pris 30 minutes avant les repas du matin et du soir.
- Lorsque donnés 2 fois par jour, les anti-H₂ se prennent habituellement avant le repas du matin et le soir, au coucher. Lorsque utilisés une fois par jour, ils se prennent le soir au coucher.

Pendant : 4 semaines 6 semaines 8 semaines

Visite de suivi

Prenez rendez-vous dans _____ mois