



# Programme de modification des habitudes de vie

# Le plan de la présentation

1. Observance à la médication
2. Les médicaments utilisés pour:
  - diabète
  - hypertension
  - cholestérol
3. Médicament de vente libre et produits de santé naturels

# Prise de sa médication

- À intégrer dans sa routine
- Parler à son médecin/pharmacien:
  - ✓ Si effets indésirables
  - ✓ Si vous arrêtez un médicament
- Que faire si on les oublie ?
  - ✓ On saute la dose
  - ✓ Ne jamais doubler la dose
- Où les conserver ?
  - ✓ Éviter la salle de bain !



# Votre pharmacien

- Professionnel de la santé accessible
  - En personne
  - Au téléphone
- Outil d'aide à la prise de vos médicaments
  - Dosette/Dispill
  - Renouvellement automatique
- Maintient de votre profil de médicaments à jour
  - Demandez-le à chaque changement de médication ou avant votre visite chez le médecin ou avec l'équipe en maladies chroniques



# Mesures non pharmacologiques



Un mode de vie équilibré :

- Exercice physique régulier
  - Perte de poids
  - Alimentation équilibrée
  - Vaccination contre l'influenza à chaque année
  - Vaccination contre le pneumocoque
    - Patients diabétiques
    - Patients insuffisants rénaux chroniques
    - Patients atteints de certaines maladies pulmonaires ou cardiaques
    - Patients de 65 ans et plus
- 
- Cessation tabagique
  - Limiter la consommation d'alcool
  - Gestion du stress

Une dose de rappel est nécessaire après 5 ans

# Risque cardiovasculaire

- Score de Framingham :  
Risque d'avoir un événement cardiovasculaire d'ici 10 ans



**Homme ou femme**

**Âge**

**Fumeur ?**

**Diabétique ?**

Valeur de **tension artérielle systolique**

**Prise de médicament pour HTA**

Valeur de **cholestérol total**

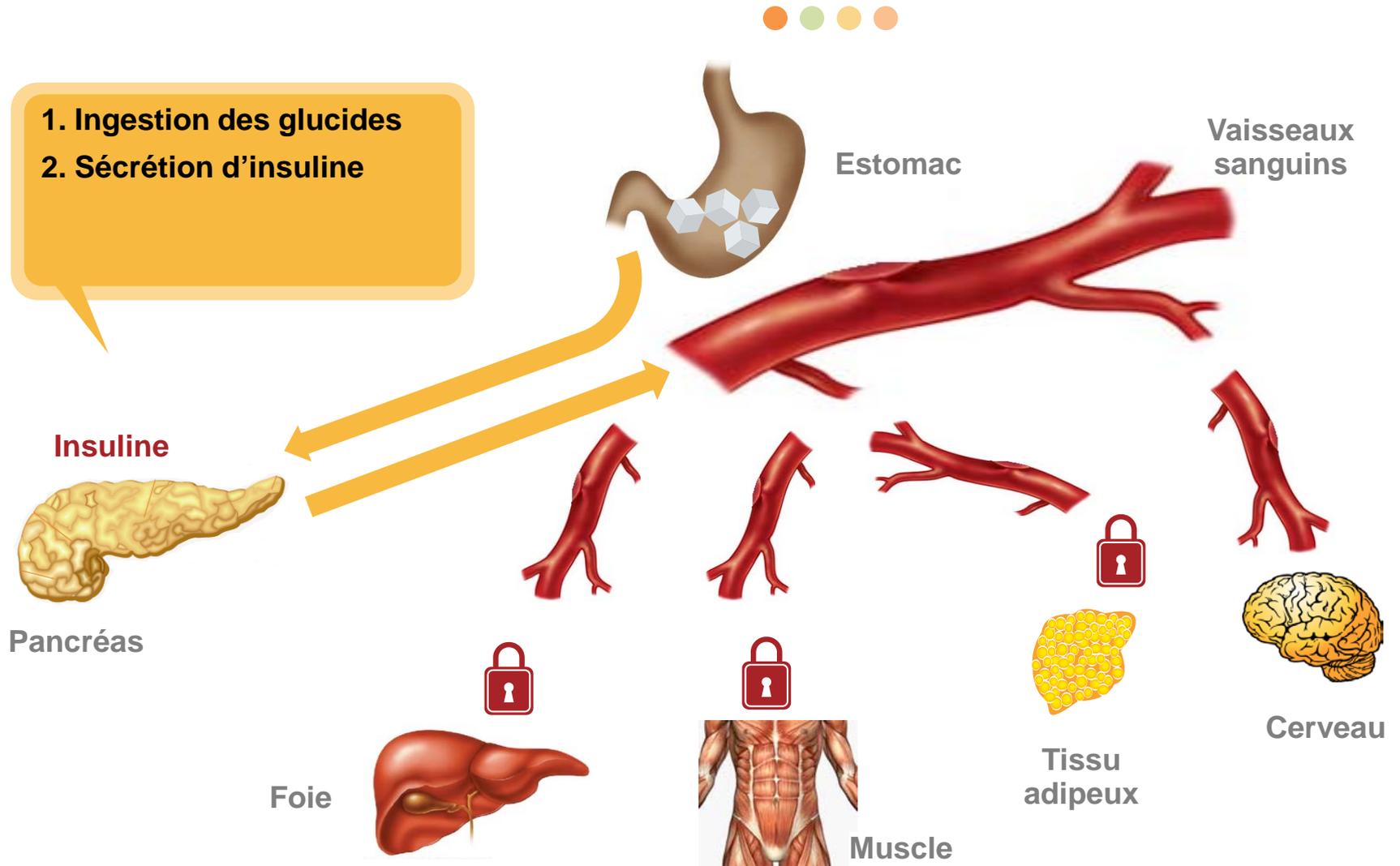
Valeur de **HDL**

**Maladie vasculaire connue**

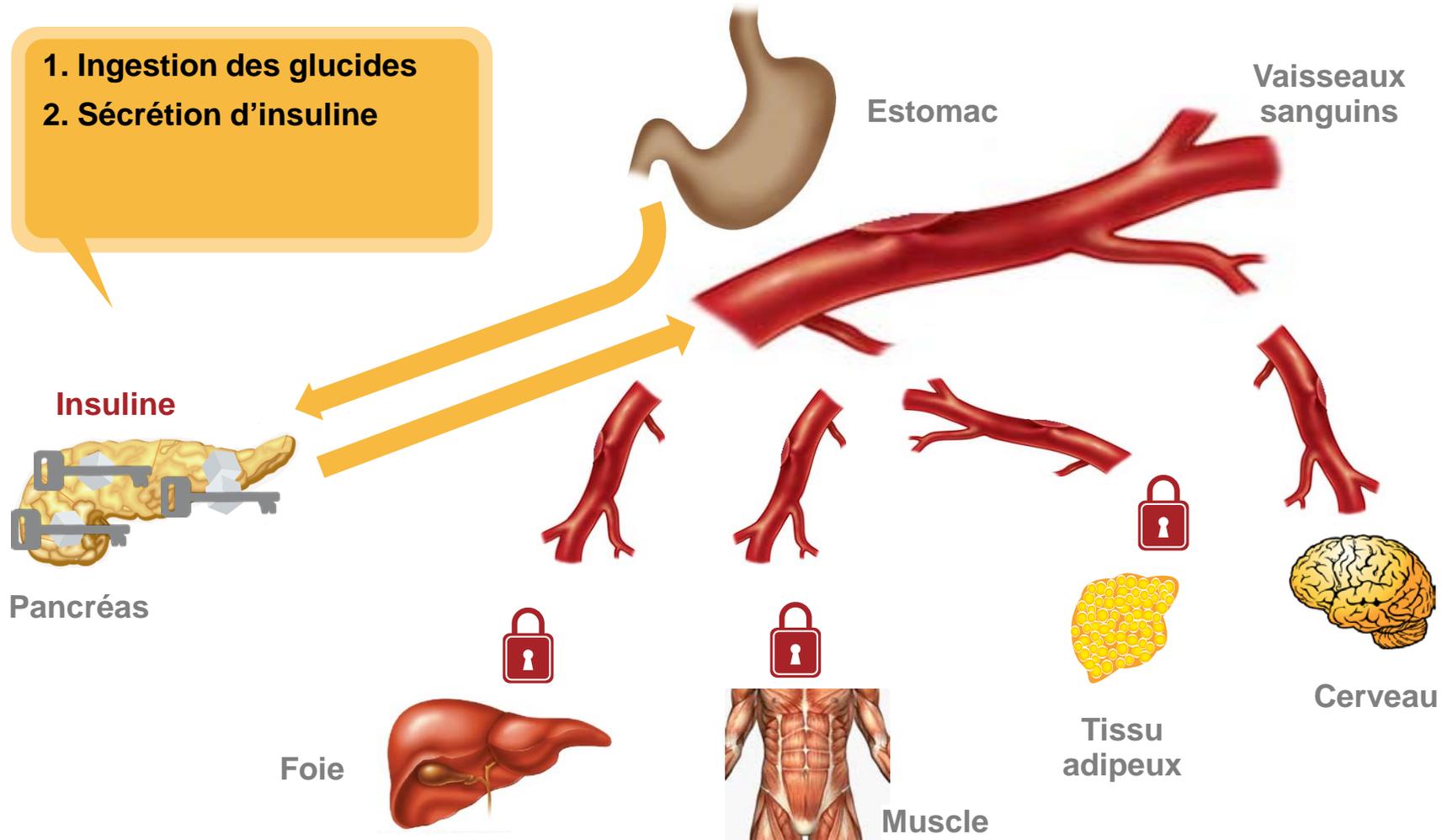
## **Les médicaments utilisés pour:**

- le diabète**
- l'hypertension**
- le cholestérol**

# Le voyage du sucre dans l'organisme

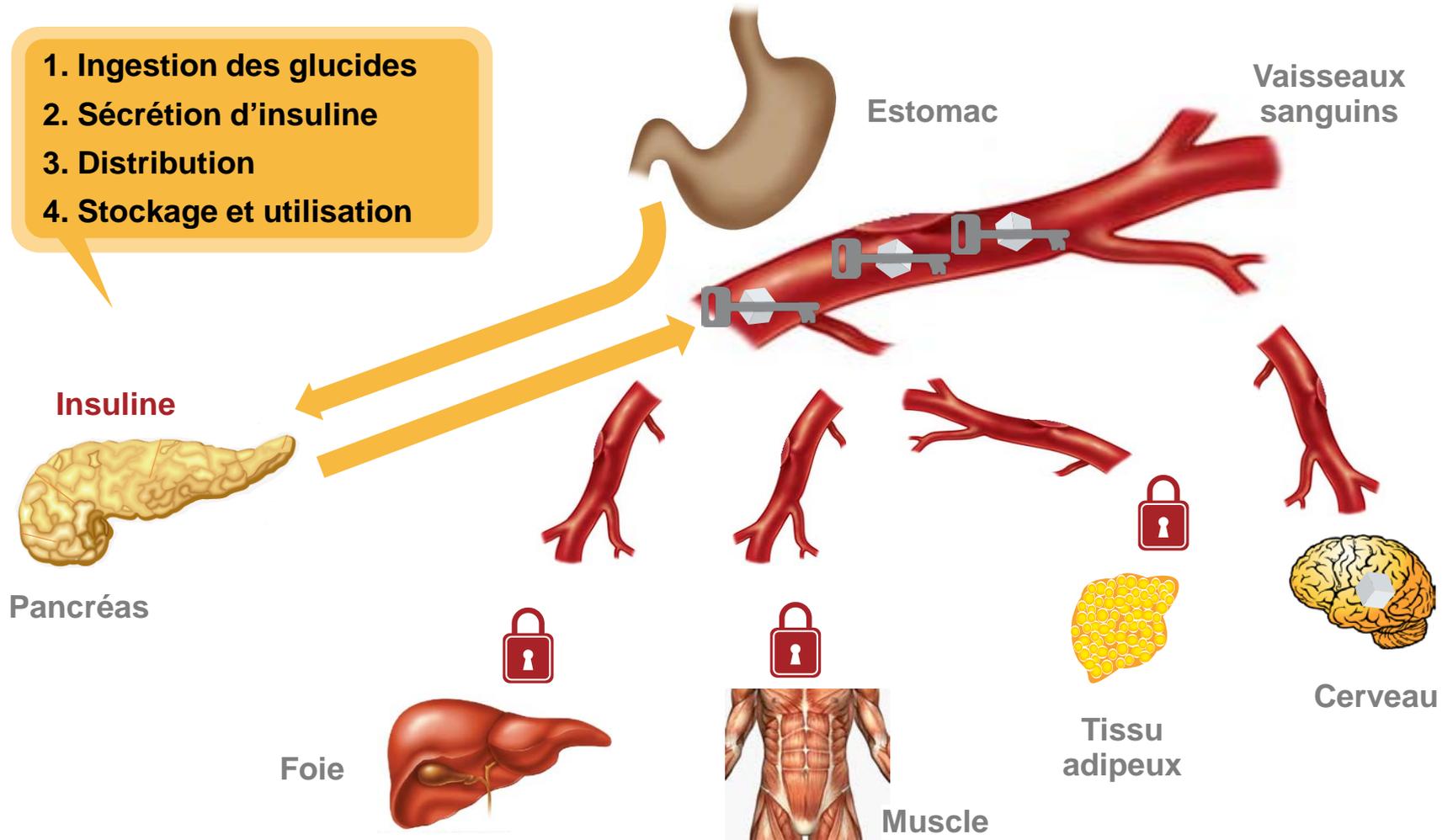


# Le voyage du sucre dans l'organisme



# Le voyage du sucre dans l'organisme

- 1. Ingestion des glucides
- 2. Sécrétion d'insuline
- 3. Distribution
- 4. Stockage et utilisation



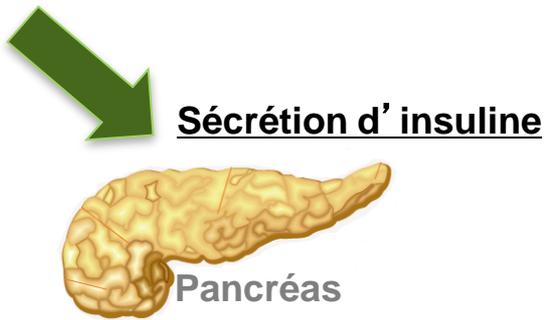
# Glucophage (metformine)

Comment ça marche ?

- Diminue la production de glucose dans le foie
- Diminue la résistance à l'insuline du foie et des muscles
- 1er choix de traitement
- Pas de risque d'hypoglycémie
- Effet secondaire principal : **intolérance digestive**
  - Débuter avec une dose diminuée pendant 4 à 7 jours
  - Demander à votre pharmacien

# Les sites d'action des agents pour traiter le diabète

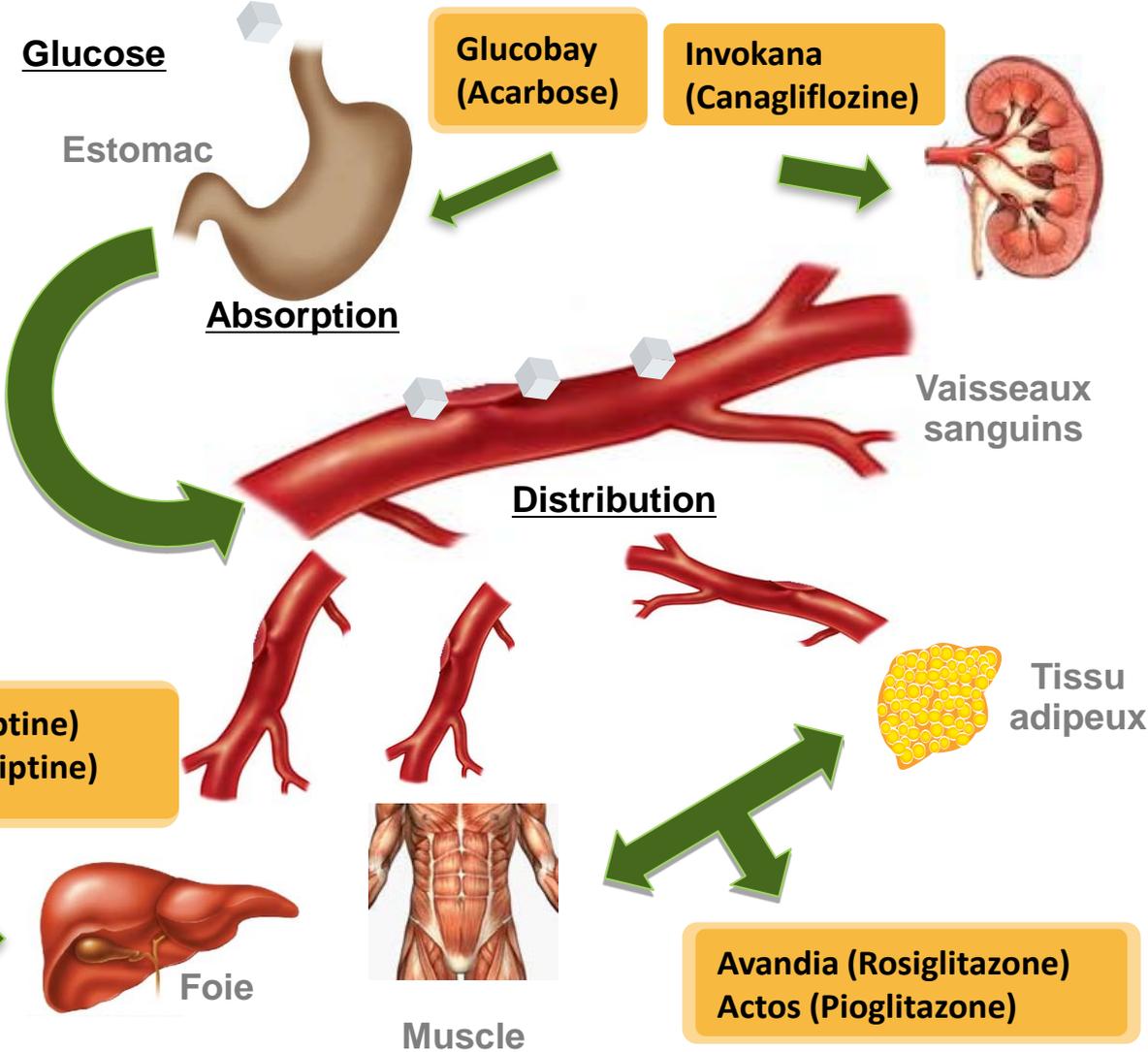
- Diabeta (Glyburide)
- Diamicron (Gliclazide)
- Amaryl (Glimépiride)
- Gluconorm (Repaglinide)
- Starlix (Natéglinide)



- Victoza (Liraglutide)
- Byetta (Exenatide)

- Januvia (Sitagliptine)
- Onglyza (Saxagliptine)

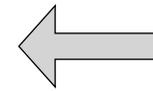
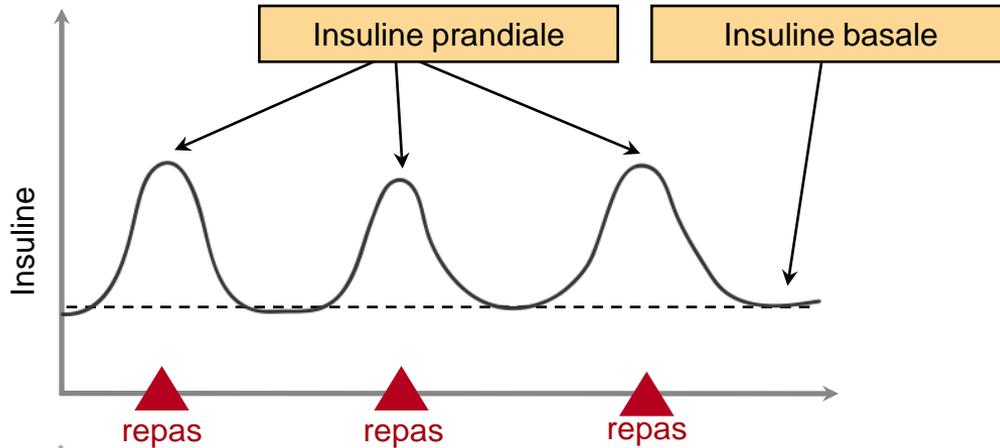
- Glucophage (Metformine)



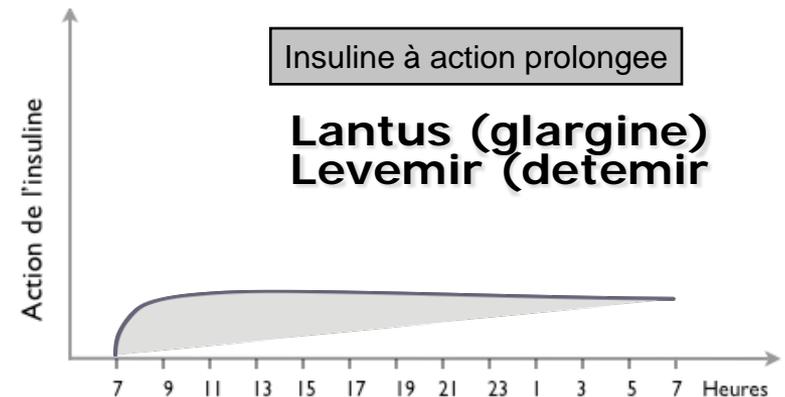
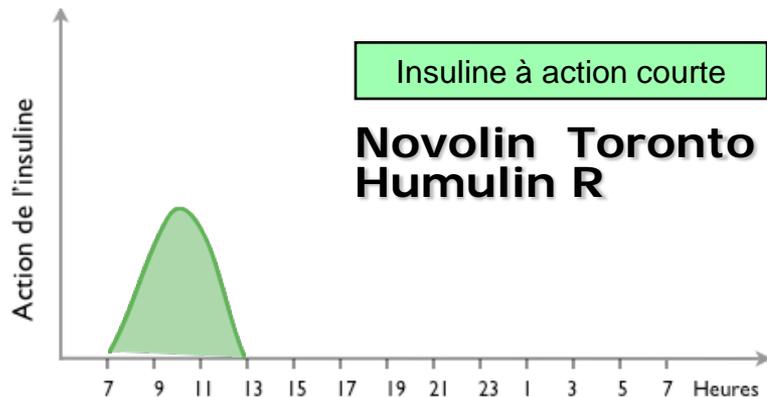
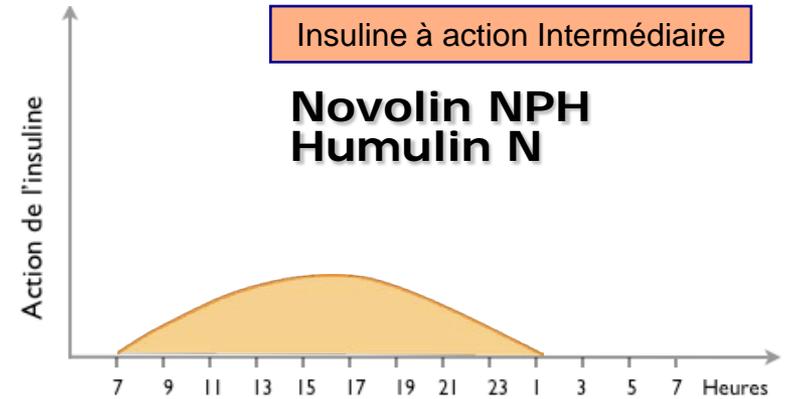
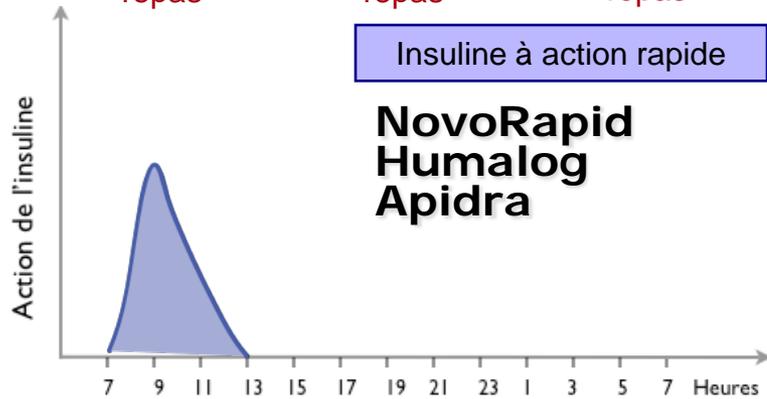
# L'insuline

- Les injections sous la peau remplacent la sécrétion normale du pancréas
- Peut être ajoutée aux antidiabétiques oraux
- Ne peut être donnée par la bouche, détruite par le système digestif
- Effets secondaires principaux :
  - Hypoglycémies
  - Prise de poids

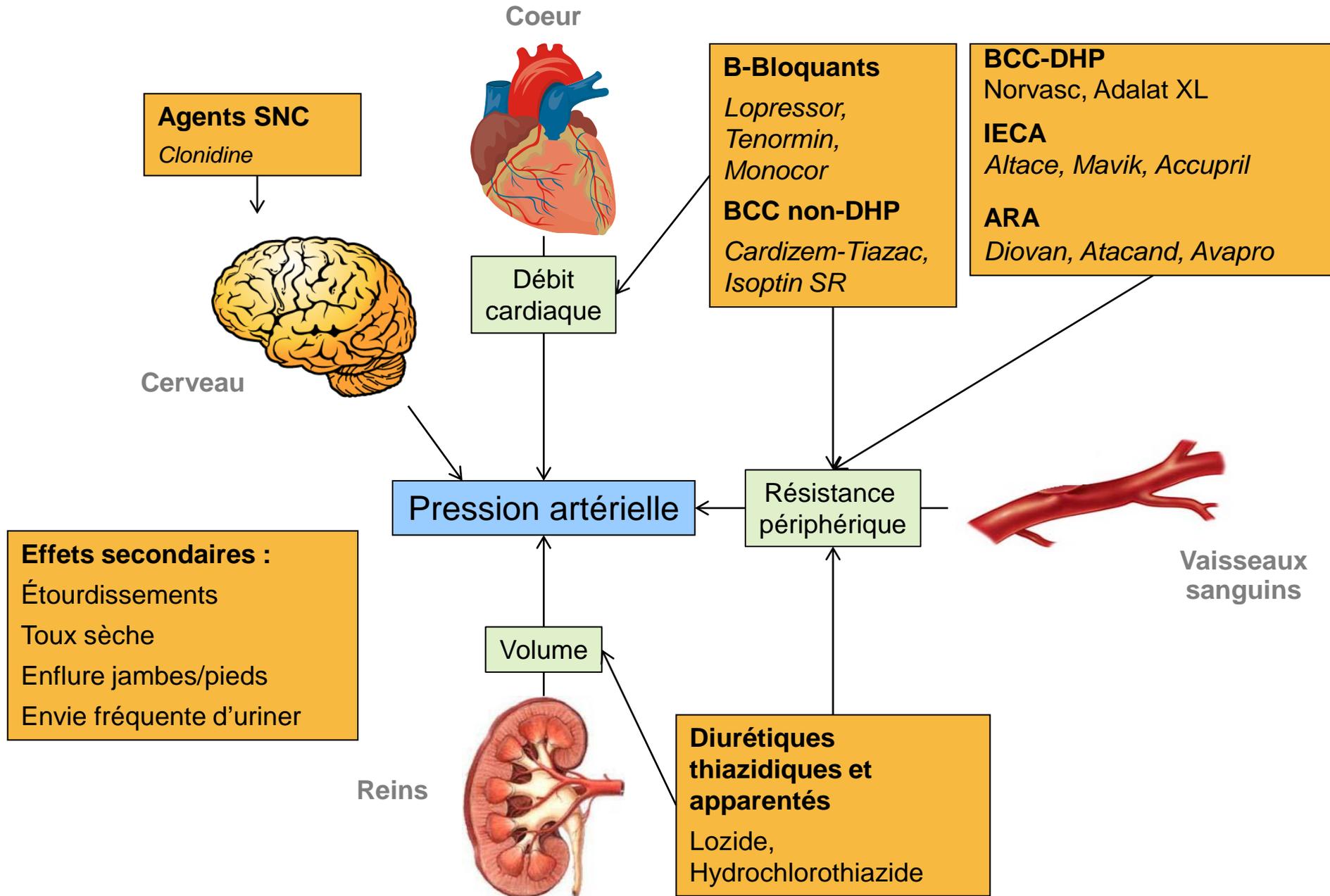
# Insulines : différents types



Sécrétion d'insuline  
chez un sujet sain



# Les sites d'action des agents pour traiter l'HTA



# Médicaments pour réduire le taux de cholestérol

- **Statines:**

Lipitor (atorvastatine)

Pravachol (pravastatine)

Crestor (rosuvastatine)

Zocor (simvastatine)

- **Acides fibriques (fibrates):**

Lipidil, Bezalip

- **Séquestrants d'acide biliaire (résines):**

Questran

Colestid

Metamucil

- **Ezetrol**

Effet secondaire principale des statines :  
douleur musculaire dans les jambes

**Médicaments de vente libre, produits de santé naturel et code du médicament**

# Jus de pamplemousse

## Peut augmenter l'absorption de certains médicaments

1. Pour le cholestérol :

Lipitor (atorvastatine), Zocor (simvastatine), Mevacor (lovastatine)

2. Pour l'hypertension artérielle :

Adalat (nifédipine), Plendil (félodipine), Norvasc (amlodipine)



# Médicaments de vente libre

## ■ Décongestionnants oraux



## ■ Médicaments contenant du sucre

Sachets  
Sirops  
Pastilles



## Solutions



- Boire beaucoup d'eau
- Humidifier l'air ambiant
- Utiliser un vaporisateur nasal d'eau salée
- Décongestionnant en vaporisateur nasal, **mais pas plus de 72h de suite**

## Solution

- Préparations sans sucre ou sans sucrose



# Les produits naturels : **PRUDENCE**

- Consommer des produits naturels peut représenter des risques.
- Ne remplacent pas vos médicaments
- Ne prendre aucun produit quel qu'il soit sans l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien.

Par exemple, le gingembre et l'ail en capsule ou le millepertuis peuvent interagir avec certains traitements prescrits aux personnes diabétiques

- **NPN** ou **DIN**



Ordre des  
pharmaciens  
du Québec

# Qu'est-ce que le Code médicament ?

Programme élaboré par l'Ordre des Pharmaciens du Québec pour augmenter la vigilance face aux médicaments sans ordonnance.



Prudence  
avec les  
médicaments  
sans  
ordonnance

Consultez  
votre pharmacien  
pour votre  
code médicament

A H X B D E



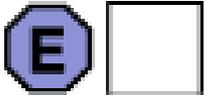
Ordre des pharmaciens  
du Québec

Mon code médicament

Personnalisé par mon pharmacien



# Prudence!!!



**E = DIABÈTE**

À déconseiller si vous souffrez de diabète. Ce médicament peut causer des effets secondaires indésirables.

# PRUDENCE



Les lettres-code sont associées à des mises en garde. Consultez votre code médicament chaque fois que vous achetez des médicaments sans ordonnance.

Code universel - S'adresse à tous



**A = SOMNOLENCE**

ATTENTION... Peut occasionner de la somnolence ou diminuer votre temps de réaction. Évitez l'usage d'alcool ou d'autres médicaments à effet tranquillisant surtout si vous conduisez un véhicule.



**H = DÉPENDANCE**

ATTENTION... Peut occasionner une habitude de consommation. Ne pas utiliser ce produit sur une longue période.



**X = S.O.S**

Avertissement - Consultez votre pharmacien avant d'utiliser ce produit. Son mode d'emploi doit vous être expliqué.

Code personnel - À remplir avec votre pharmacien



**B = CONTRE-INDICATION**

Peut être néfaste pour votre santé si vous souffrez d'hypertension, d'hypertrophie de la prostate, d'hyperthyroïdie (goitre) ou si vous consommez des antidépresseurs.



**D = INTOLÉRANCE**

Contient de l'aspirine. À éviter si vous souffrez de goutte, d'ulcère d'estomac, d'asthme, ou si vous prenez des anticoagulants pour éclaircir votre sang.



**E = DIABÈTE**

À déconseiller si vous souffrez de diabète. Ce médicament peut causer des effets secondaires indésirables.

Le code médicament, une initiative des pharmaciens du Québec pour la protection du public

**Merci de votre attention**

