



BIEN GÉRER MES MÉDICAMENTS AU QUOTIDIEN

Pour un suivi sûr et
personnalisé de vos traitements

032 755 15 00
cnp.ch
info@cnp.ch



BIEN GÉRER MES MÉDICAMENTS AU QUOTIDIEN

Pour un suivi sûr et
personnalisé de vos
traitements



COMMENT ET QUAND PRENDRE MON TRAITEMENT ?

Pourquoi est-il important de prendre des médicaments à la bonne heure ?

Il est important de prendre son médicament au bon moment de la journée car le corps fonctionne différemment au cours de la journée. Par exemple, les médicaments qui traitent l'excès de cholestérol sont pris le soir, car la production de cholestérol par l'organisme a essentiellement lieu la nuit.

En revanche, la prise d'un médicament à la cortisone est recommandée le matin, car c'est à ce moment-là que la production de cortisone par le corps sera la moins perturbée.

Dois-je prendre mon traitement à heure régulière ?

Oui, il est important de prendre son traitement à heure régulière, tout en respectant les intervalles entre chaque prise afin que le taux de médicament dans le sang soit optimal.

Si vous prenez votre médicament plus tôt que prévu : l'intervalle entre deux prises est trop court, le taux de médicament dans le sang augmente, ce qui peut générer des effets secondaires. Au contraire, si vous rallongez le temps entre deux prises, le taux de médicaments dans votre sang est trop faible et vous risquez de ressentir des effets de manque.

Que signifient les rythmes de prise indiqués sur mon ordonnance ?

1x par jour : toutes les 24 heures donc le matin, le midi ou le soir.

2x par jour : toutes les 12 heures : la plupart du temps le matin et le soir.

3x par jour : toutes les 8 heures donc la plupart du temps le matin, le midi et le soir.

ALIMENTATION ET MÉDICAMENTS

Les aliments peuvent influencer l'assimilation des médicaments dans l'organisme et donc diminuer ou augmenter leurs effets thérapeutiques et/ou l'apparition d'effets secondaires. A retenir :

Prendre le médicament à jeun

La présence de nourriture dans le système digestif peut nuire à l'absorption de votre médicament. La quantité de médicament qui se retrouvera dans le sang sera faible pour que le traitement soit efficace.

Dans un tel cas, il vous sera conseillé de prendre votre médicament à jeun c'est-à-dire au moins une heure avant de manger ou au moins 2h après avoir mangé. Ce sera le cas, par exemple, pour les hormones thyroïdiennes.

Prendre le médicament avec un repas

L'ingestion d'aliments avec le médicament est importante pour :

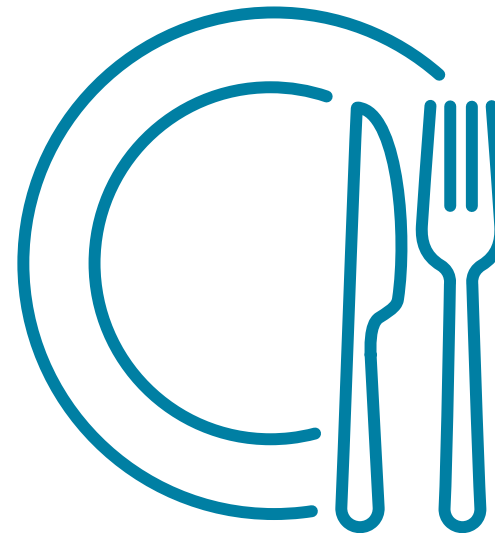
- Votre confort : certains médicaments sont irritants pour l'estomac. Pour limiter cet effet irritant, il est préférable de les avaler en même temps que des aliments ou juste après le repas. Toutefois, si le médicament est pris sans nourriture, l'efficacité du traitement sera la même. Ce sera le cas par exemple pour les anti-inflammatoires comme l'ibuprofène.
- Garantir l'efficacité du médicament : certains médicaments sont

mieux absorbés lorsqu'ils sont pris avec un repas, notamment avec des graisses présentes dans les ingrédients de celui-ci.

Pour savoir si votre médicament doit être pris pendant, avant, après ou en dehors de repas, demandez conseil à votre pharmacien·ne. Si vous n'avez pas reçu de consignes en lien avec la nourriture, votre médicament peut probablement être pris à jeun ou en mangeant.

Ça veut dire quoi indépendamment des repas ?

Cela signifie que la nourriture n'a aucune influence sur l'efficacité ou la tolérance du médicament. On peut le prendre à jeun, avant, pendant ou après un repas, avec un grand verre d'eau.





INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES

Certains aliments et substances peuvent-ils interagir avec mon traitement ?

Certains aliments ou boissons peuvent modifier la concentration des médicaments psychotropes dans le sang et ainsi modifier l'efficacité de mon traitement ou l'apparition d'effets indésirables. On peut citer par exemple :

- le pamplemousse ainsi que d'autres agrumes comme l'orange amère ou le citron vert sous ses différentes formes de consommations (fruit frais, jus, confiture...). Il faut donc éviter de consommer ces agrumes pendant toute la durée de votre traitement.
- les légumes tels que les choux et les brocolis

- les boissons riches en caféine (café, boissons énergétiques, boissons gazeuses...)
- le tabac. En cas de volonté d'arrêter de fumer, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien·ne pour adapter si nécessaire votre traitement habituel.
- L'alcool.

05

D'autres interactions avec l'alimentation et votre traitement somatique peuvent survenir. Parlez-en à votre médecin ou pharmacien·ne.

A background image showing a hand holding a glass of water over a pill bottle, with a blue overlay on the right side containing the title text.

OUBLI DE PRISE DE MON TRAITEMENT

Je dois prendre beaucoup de médicaments à différents moments de la journée: comment faire ?

Votre médecin peut vous prescrire sur ordonnance un pilulier (boîte à médicaments permettant de ranger vos médicaments selon les heures et jours de prise). Une partie des coûts d'achat sont pris en charge par l'assurance de base.

Remplissez votre pilulier selon votre ordonnance en début de semaine pour éviter les oublis. Il est nécessaire de faire cette tâche dans le calme et de rester concentré pour éviter les erreurs. Si vous n'arrivez pas à préparer de manière autonome votre pilulier, parlez-en à votre médecin : une solution avec votre pharmacie de ville peut être trouvée.

Comment faire pour ne pas oublier de prendre mon traitement ?

Pour éviter les oublis, la prise de vos médicaments doit être associée à une activité quotidienne par exemple au moment d'un repas (si compatible avec le traitement), au moment de vous brosser les dents, avant de vous laver....

Vous pouvez également programmer une alarme sonore sur votre téléphone au moment prévu pour la prise des médicaments. De nombreuses applications sont également disponibles gratuitement sur Apple Store ou Google Play qui vous aideront à planifier vos traitements.

Prenez toujours vos médicaments à la même heure.

Que faire si j'ai oublié ?

Le premier réflexe à avoir si vous constatez l'oubli d'une prise de médicaments est de consulter la notice du ou des médicaments oubliés.

J'ai des effets secondaires avec mon médicament, dois-je l'arrêter ?

Si vous avez observé des effets secondaires, parlez-en immédiatement à votre médecin.

Puis-je arrêter mon traitement si je me sens mieux ?

Non. Un traitement ne doit pas être interrompu parce que l'on se sent mieux ou au contraire, être prolongé sans avis médical. Arrêter un traitement sans avis médical, c'est prendre le risque d'une rechute ou de l'apparition de complications, voire d'hospitalisation.

3 BONS RÉFLEXES

01 Où installer votre armoire à pharmacie ?

Dans un endroit sec, à l'abri de la chaleur (idéalement entre 15 et 25 °C) et de la lumière et hors de la portée des enfants (évitiez la salle de bain). En cas de médicaments devant être conservés au frigo, placez-les dans le réfrigérateur mais pas dans la porte.

Ne conservez pas de médicaments inutilisés : rapportez-les à la pharmacie.

02 Comment ranger mon armoire à pharmacie ?

- Conservez les médicaments dans leur emballage d'origine, avec leur notice.
- Séparez les médicaments selon les catégories suivantes : adultes, enfants, nourrissons, médicaments vétérinaires.
- Ne gardez que les médicaments dont vous avez encore besoin et qui ne sont pas périmés.
- Ne conservez pas de médicaments pour les donner à quelqu'un d'autre, même si les symptômes paraissent similaires.

03 Comment éliminer les médicaments inutilisés ?

- Idéalement, tous les 6 mois, faites le tri et éliminez les médicaments périmés ou que vous n'utilisez plus.
- Retirez les collyres et flacons entamés.
- Ne les jetez ni à la poubelle ni aux toilettes. Rapportez-les dans une pharmacie, qui dispose d'un circuit des déchets dédié.
- Les boîtes en carton et les notices sont recyclables et peuvent être jetées dans vos déchets « Papier/carton ».

- Notez la date d'ouverture sur les sirops, collyres, pommades... car une fois ouverts, la date de péremption est plus courte que celle indiquée sur le flacon. Les pipettes des flacons doivent être mises avec le flacon correspondant pour éviter les erreurs d'administration. Ne pas les intervertir.

L'AUTOMÉDICATION : PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Qu'est-ce l'automédication ?



L'automédication consiste à utiliser de sa propre initiative un ou plusieurs médicaments, sans l'avis d'un-e professionnel-le de santé (médecin ou pharmacien-ne) pour traiter certains symptômes. Les produits concernés sont par exemple :

- les médicaments en vente libre en pharmacie ou droguerie ex : Paracétamol, Ibuprofène,
- les tisanes et plantes,
- les huiles essentielles,
- les compléments alimentaires,
- les médicaments appartenant à un-e proche,
- les médicaments d'un ancien traitement,
- les produits achetés sur Internet, qui ne sont pas des produits sécurisés.

Pourquoi dois-je faire attention ?



L'ajout de médicaments sans suivi médical peut provoquer :

- des risques d'interactions médicamenteuses, pouvant augmenter ou diminuer l'efficacité de votre traitement habituel,
- des effets secondaires graves,
- des risques de toxicité,
- un déséquilibre de votre traitement de fond, avec un risque de rechute.



L'AUTOMÉDICATION : PRÉCAUTIONS À PRENDRE



Exemples de produits à risque (liste non exhaustive)

- Millepertuis (tisane ou gélules)
- Ginkgo biloba
- Paracétamol (ex : Dafalgan®), utilisé en cas de douleur
- Anti-inflammatoires (ex : Ibuprofène)
- Compléments alimentaires ou tisanes.



Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien·ne en cas de doute.

Informez toujours votre médecin ou pharmacien·ne lorsque vous prenez un nouveau médicament, afin qu'il ou elle puisse évaluer les risques avec vous et vous conseiller.



Quels sont les bons réflexes à adopter ?

- Tenez à jour la liste de vos traitements (ordonnances + médicaments en libre accès) et parlez-en à votre médecin traitant·e.
- Toujours lire la notice, y compris pour les produits naturels ou les compléments alimentaires.
- L'automédication doit rester brève et temporaire.

Situations particulières :

Si vous envisagez une grossesse ou un projet parental, parlez-en à votre médecin pour vérifier si votre traitement doit être adapté.



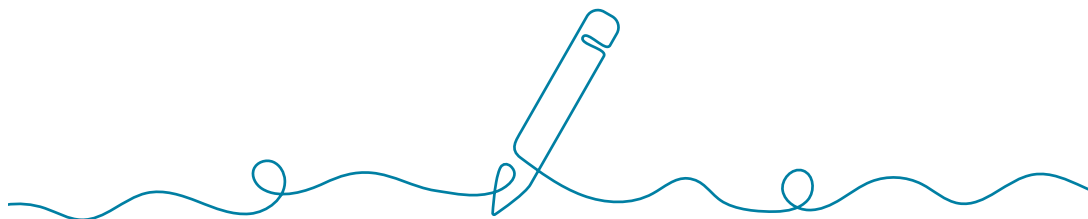
VOYAGE À L'ÉTRANGER : CE QU'IL FAUT SAVOIR

- Si vous prenez des médicaments, renseignez-vous avant votre départ sur la réglementation des pays que vous allez traverser et de votre destination.
- Attention : certains médicaments autorisés en Suisse sont interdits ailleurs ; les importer peut être considéré comme un délit.
- Emportez toujours vos ordonnances médicales originales.
- Emportez toujours vos médicaments dans leur emballage d'origine (avec la notice).
- Si vous voyagez dans l'espace Schengen avec des médicaments soumis à contrôle (ex. certains psychotropes), un certificat de transport établi par votre médecin est obligatoire.
- Vous pouvez emporter au maximum une quantité correspondant à 30 jours de traitement.
- Attention : Dans différents pays, certains médicaments psychotropes sont légalement assimilés à des stupéfiants. Vérifiez avec votre médecin ou pharmacien·ne si votre traitement est concerné.
- Si vous voyagez en dehors de l'espace Schengen avec des médicaments stupéfiants, contactez la représentation consulaire du pays de destination.

**En cas de doute, le CNP et vos
professionnel·le·s de santé sont là
pour vous conseiller.**



NOTES



MES NUMÉROS DE CONTACT

Mon thérapeute

Mon proche soutenant

Mon médecin généraliste

Mon curateur ou représentant thérapeutique

**Urgences psychiatriques
Canton de Neuchâtel** **032 755 15 15**

**Services de garde (médecin,
pharmacie, dentiste)** **0848 134 134**

**Pro Juventute - Conseil et
aide pour les enfants et les
jeunes** **147**

La Main Tendue **143**

Urgences vitales/ambulance **144**

Centre Info Tox **145**

Police **117**

Pompiers **118**

MES NUMÉROS DE CONTACT

Ma pharmacie

Autres

