

# Solutions de rechange aux inhibiteurs de la pompe à protons

Nom du patient \_\_\_\_\_

De nombreux Canadiens ont des symptômes causés par l'acidité gastrique, notamment des brûlures d'estomac, de l'indigestion, du ballonnement ou une sensation d'engorgement.

Que vous preniez ou non un médicament inhibiteur de la pompe à protons (IPP), vous pouvez adopter des mesures pour atténuer les symptômes.

## Mesures éprouvées<sup>1</sup> :

- Perdre du poids s'il y a lieu.
- Ne pas s'étendre dans les deux à trois heures après avoir mangé.
- Soulever la tête du lit (15 à 20 cm) à l'aide de cales, de morceaux de bois ou de livres. Ne pas empiler d'oreillers, cela risque de faire pression davantage sur l'estomac.
- Réduire les portions.
- Cesser de fumer ou diminuer la consommation.

## Mesures qui peuvent être utiles<sup>2</sup> :

- Perdre du poids s'il y a lieu.
- Ne pas s'étendre dans les deux à trois heures après avoir mangé.
- Soulever la tête du lit (15 à 20 cm) à l'aide de cales, de morceaux de bois ou de livres. Ne pas empiler d'oreillers, cela risque de faire pression davantage sur l'estomac.
- Réduire les portions.
- Cesser de fumer ou diminuer la consommation.

<sup>1</sup>D'après des données probantes scientifiques ou de solides recommandations d'experts.

<sup>2</sup>D'après des données scientifiques limitées ou l'opinion d'experts fondée sur des données anecdotiques.

Si les symptômes ne se produisent qu'à l'occasion, il n'est peut-être pas nécessaire de prendre un médicament IPP. Il est possible de traiter les symptômes à l'aide de médicaments en vente libre à la pharmacie. Deux types de médicaments peuvent être utiles :

### Les antiacides (produits qui neutralisent l'acidité) :

En liquide ou en comprimés (p. ex., Gaviscon, Maalox, Tums)

- Ils agissent rapidement (en 5 à 15 minutes) et leur effet dure 1 à 2 heures.
- Ils ne coutent que quelques cents la dose, en particulier les antiacides de la marque de la pharmacie.

### Les antagonistes H2 (produits qui arrêtent la production d'acide) :

Zantac, Pepcid, ou la ranitidine ou la famotidine génériques

- Ils agissent en 1 heure environ et leur effet peut durer jusqu'à 12 heures.
- Leur cout est d'environ 0,25 \$ la dose.

Consultez votre pharmacien pour connaître la meilleure option pour vous.

Vous pouvez également voir avec votre médecin si d'autres médicaments que vous prenez peuvent aggraver les symptômes liés à l'acidité. Il peut s'agir d'anti-inflammatoires non stéroïdiens, de certains médicaments pour traiter l'ostéoporose, l'hypertension ou des problèmes cardiaques, de médicaments employés pour le dysfonctionnement érectile, de médicaments antiasthmatiques ou de certains sédatifs ou calmants.

## Si les symptômes ne disparaissent pas en deux semaines ou s'ils s'aggravent, communiquez avec votre médecin.

Signature du médecin : \_\_\_\_\_

Signature du pharmacien : \_\_\_\_\_

### AVERTISSEMENT

Le présent document est diffusé à titre d'information exclusivement, et rien n'est dit ou garanti quant à son adéquation à une finalité déterminée; il ne saurait tenir lieu de l'avis ou de l'opinion en bonne et due forme d'un médecin ni du jugement professionnel qui intervient dans la prise de décisions. Toute utilisation de ce document se fait entièrement aux risques et périls de l'utilisateur. L'Agence canadienne des médicaments et des technologies de la santé (« ACMTS ») n'offre aucune garantie quant à l'exactitude, à l'exhaustivité ou à l'actualité du contenu de ce document et elle ne saurait être tenue responsable des erreurs ou des omissions, des blessures, des pertes, des dommages ou des préjudices découlant de l'usage du présent document, du matériel de tiers contenu dans le document, ni des sources d'information de référence. Dans les limites et sous les conditions précisées ci-dessus, les opinions exprimées ici ne reflètent pas forcément celles de Santé Canada, des gouvernements provinciaux ou territoriaux, ou des autres bailleurs de fonds de l'ACMTS, ou de tout tiers fournisseur d'information. Le document est protégé par le droit d'auteur et d'autres droits de propriété intellectuelle; seule l'utilisation à des fins personnelles, privées et non commerciales est autorisée.

### À propos de l'ACMTS

L'ACMTS est un organisme indépendant sans but lucratif dont le mandat est de fournir aux décideurs du système de santé canadien des preuves objectives leur permettant de prendre des décisions éclairées concernant l'usage optimal des médicaments, des dispositifs médicaux et des procédures cliniques au sein de notre système de santé.

L'ACMTS reçoit du financement des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, à l'exception du Québec.

septembre 2018

**ACMTS** Preuves à l'appui.

acmts.ca