LES *SUPER* CONSEILS DE VOTRE

PHARMACIENNE

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre : Les super conseils de votre pharmacienne / Catherine Plamondon
Nom : Plamondon, Catherine, auteure
Identifiants : Canadiana 20210049189 | ISBN 9782898040450
Vedettes-matière : RVM : Médicaments – Ouvrages de vulgarisation
RVM : Services pharmaceutiques – Ouvrages de vulgarisation
RVMGF : Ouvrages de vulgarisation
Classification : LCC RM301.15.P53 2021 | CDD 615.1–dc23

Photo de la couverture : PhotographesCommercial
Images intérieures : Freepik

© 2021 Les éditions JCL

Les éditions JCL bénéficient du soutien financier de la SODEC
et du Programme de crédit d'impôt du gouvernement du Québec.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

Édition
LES ÉDITIONS JCL
jcl.qc.ca

Distribution au Canada et aux États-Unis
MESSAGERIES ADP
messageries-adp.com

Distribution en France et autres pays européens
DNM
librairieduquebec.fr

Distribution en Suisse
SERVIDIS/TRANSAT
servidis.ch

Imprimé au Canada

Dépôt légal : 2021
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque nationale de France

CATHERINE PLAMONDON

LES *SUPER* CONSEILS DE VOTRE PHARMACIENNE

Prévention

Traitements

Astuces et trucs de pro

LES ÉDITIONS JCL

Sommaire

AVANT-PROPOS 9

INTRODUCTION 13

PREMIÈRE PARTIE
« J'ai attrapé froid ! »
Démystifier la fameuse fraîche 25

Les conjonctivites 27

Les otites 31

Les infections respiratoires 37

L'infection urinaire 44

Les hémorroïdes 48

Le torticolis 53

DEUXIÈME PARTIE
Saviez-vous qu'on peut vous aider avec ça ? 57

La vaccination 61

La fièvre 68

Les maux de tête 71

Les migraines 75

Les problèmes de sommeil 79

Les douleurs musculo-squelettiques 85

Les douleurs menstruelles 92

Les ulcères buccaux 95

Les rhinites (allergies saisonnières) 98

La peau sèche 103

Les dermatites 108

L'urticaire 115

Le zona 118

Les cors 121

Le reflux gastrique 125

L'intolérance au lactose 130

Les vitamines et les suppléments 134

La santé du voyageur 138

La maladie de Lyme 148

TROISIÈME PARTIE
Au secours des nouveaux parents ! 155

La grossesse 157

Les premiers soins 163

Les antibiotiques 168

Le muguet 174

L'érythème fessier 179

Les coliques 182

La poussée dentaire 187

La gastro-entérite 190

QUATRIÈME PARTIE
Les sujets banals… et parfois tabous 199

La constipation 202

Les pellicules 208

Les mycoses 211

Les poux 215

Les vers parasites 220

La gale 226

L'acné 229

Les verrues 233

L'herpès labial 238

Les vaginites 242

La contraception 247

La cessation tabagique 252

CONCLUSION 259

RESSOURCES 261

INDEX THÉMATIQUE 263

Avant-propos

À l'automne 2018, j'ai eu l'occasion de participer à titre de chroniqueuse invitée à l'émission *Véronique et les fantastiques*, sur les ondes de Rouge FM. Les capsules de la « fantastique pharmacienne » traitaient de sujets d'actualité en lien avec la santé et le rôle du pharmacien dans le traitement de diverses problématiques : les maladies du voyageur, les intolérances ou allergies alimentaires, les troubles du sommeil, les multiples infections pédiatriques, etc. Chaque semaine, j'avais la chance de répondre aux questions des animateurs de l'émission ainsi que du public. Ces échanges m'ont permis de constater à quel point les gens en général ignorent l'étendue des services que peut leur offrir leur pharmacien.

C'est à la suite de cette expérience en ondes que m'est venue l'idée d'écrire un guide qui démystifierait plusieurs sujets qui me tiennent à cœur, et pour lesquels il existe encore beaucoup de fausses croyances qui sont véhiculées. C'est le cas notamment pour la « mystérieuse fraîche » (apparemment responsable de nombreux maux !). Or, pour obtenir un traitement adéquat et vaincre une affliction, il importe d'avoir toute la *bonne* information. La première partie du livre se penche donc sur ces idées reçues les plus courantes.

Étant moi-même pharmacienne propriétaire, j'ai la chance d'être en contact avec des patients au quotidien. Ceux-ci

ont immanquablement des tonnes de questions, car recevoir un diagnostic ou essayer un nouveau médicament ayant possiblement des effets secondaires suscite toujours de l'inquiétude. Je suis donc bien placée pour savoir quelles sont vos principales sources de préoccupation. Cependant, beaucoup d'entre vous ignorez que votre pharmacien peut faire bien plus que vous refiler une ordonnance ! Grâce à la deuxième partie de ce livre, j'aimerais vous renseigner à propos des nouveaux rôles du pharmacien en ce qui a trait à une foule de problèmes d'ordre médical, par exemple la maladie de Lyme, la diarrhée du voyageur, le sommeil, les allergies saisonnières ou l'urticaire, pour n'en nommer que quelques-uns.

La troisième section comprend des sujets abordés avec une clientèle de choix des pharmacies : les parents. Prendre soin d'un enfant comporte son lot de défis quotidiens, et les parents se retrouvent souvent parachutés au milieu d'une situation pour laquelle ils sont peu ou pas préparés. En effet, tant qu'on n'a pas été confronté au muguet ou à des coliques, on s'imagine que ces problèmes n'arrivent qu'aux autres. Les pharmaciens sont là pour seconder les parents à ce moment crucial où la réalité les rattrape. C'est pourquoi cette partie du livre fait un tour d'horizon des consultations les plus courantes que l'on offre en pharmacie en lien avec la petite enfance.

En tant que pharmacienne, mon rôle n'est pas seulement de traiter des personnes malades, au sens propre du terme. Beaucoup de gens viennent me consulter pour discuter de sujets plus banals (ou « délicats »), qui ne méritent pas nécessairement une attention médicale. Je dois ainsi fréquemment aider des patients qui se questionnent concernant les produits qu'ils peuvent prendre en cas d'épidémie de poux à l'école, de constipation de leur conjoint, d'acné, de verrue plantaire ou de gastro. D'autres personnes recherchent quant à elles des solutions pour lutter contre

leur dépendance au tabac ou pour obtenir de la contraception, et elles nécessitent des conseils plus personnalisés. La quatrième section du guide se penche donc sur ces sujets, qui sont parfois tabous.

Comment utiliser ce guide

Le livre est construit en sections thématiques où sont regroupés les différents sujets traités. Libre à vous de lire cet ouvrage d'un bout à l'autre pour obtenir le maximum de renseignements (en passant les chapitres qui ne vous concernent pas, bien évidemment !), ou de vous référer à la table des matières au début de l'ouvrage ou à l'index en fin de volume afin de repérer facilement le sujet qui vous intéresse en particulier. Toutefois, ne sautez surtout pas par-dessus l'introduction du livre, où il est question des nouveaux rôles attribués aux pharmaciens et pharmaciennes. Vous aurez ainsi une meilleure idée de l'aide que nous pouvons concrètement vous apporter… et du temps que nous pouvons vous faire économiser !

En plus de l'information pratique au sujet des traitements disponibles et de la prévention à effectuer pour éviter des problèmes, le livre est parsemé de petites capsules destinées à vous renseigner rapidement et efficacement. Vous trouverez ainsi des « Conseils de pro », des « Trucs et astuces », des « Clins d'œil de la pharmacienne », ainsi que des encadrés spécifiquement adressés aux parents, des statistiques-chocs, et des listes de symptômes faciles à consulter. Je suis convaincue que vous aurez beaucoup de plaisir à parcourir ces lignes.

Sur ce, je vous souhaite une bonne lecture !

Introduction

Un pharmacien, c'est bien plus qu'un compteur de pilules !

J'exerce le métier de pharmacienne depuis plus de quinze ans. J'adore ma profession, qui me permet de mettre à profit mes connaissances scientifiques tout en aidant les gens. Au fil des ans, à force d'échanger avec ma clientèle et mon entourage, j'ai pu m'apercevoir que de nombreuses personnes ignorent les rouages de mon métier. À titre de professionnels du réseau de la santé, les pharmaciens ont pourtant beaucoup à offrir. Mais puisque les gens méconnaissent l'étendue de nos services et de nos capacités, nous demeurons malheureusement une ressource peu exploitée.

Voilà donc pourquoi ce projet est si emballant pour moi, car j'aimerais vous familiariser avec mon métier. Pour quelle raison ? Pour vous aider, bien sûr ! Croyez-moi, plus vous en saurez sur cette profession, plus votre accès aux soins sera amélioré, et plus vous aurez droit à des soins de

CONSEIL DE PRO

Vous pouvez obtenir facilement les conseils d'un pharmacien en vous présentant sur place ou en prenant un rendez-vous au préalable. Sans se substituer au médecin de famille, le rôle du pharmacien constitue une valeur ajoutée pour le système de santé en raison de sa très grande accessibilité.

qualité. Et vous économisez du temps au bout du compte ! C'est gagnant-gagnant, n'est-ce pas ?

Donc, sans plus attendre, laissez-moi vous brosser un tableau rapide de nos principales tâches et fonctions.

Pourquoi l'attente à la pharmacie est-elle si looooooongue ?

Vous êtes-vous déjà demandé ce que font réellement les pharmaciens derrière leur comptoir ? De nombreuses personnes s'imaginent à tort que nous ne faisons que compter des pilules. Si tel était le cas, nous pourrions facilement être remplacés par des machines distributrices. Voilà, ce serait si simple. Plus d'attente !

Alors, que se passe-t-il concrètement quand vous présentez une nouvelle prescription à la pharmacie ? D'abord, un technicien en pharmacie effectue l'entrée de données dans l'ordinateur en inscrivant les nouvelles informations à votre dossier. C'est ensuite le technicien qui prépare le médicament (c'est lui qui compte les comprimés et qui dilue les poudres pour les suspensions). Le pharmacien (ou la pharmacienne !) entre alors en jeu.

Le pharmacien vérifie que l'ordonnance du médecin a été inscrite à votre dossier sans erreur, et que les médicaments

Clin d'œil de la pharmacienne

Rien n'énerve plus un pharmacien que de voir, dans un article portant sur la pharmacie, l'image de quelqu'un comptant des pilules… Une image de nous en train d'interagir avec un patient serait beaucoup plus représentative !

préparés sont les bons. En cas de rupture d'inventaire (ce qui arrive fréquemment), le pharmacien peut vous proposer un médicament équivalent sans que vous ayez besoin de consulter votre médecin de nouveau. Dans certains cas, le médecin fournit au pharmacien un protocole comportant des cibles à atteindre concernant votre pression, votre taux de cholestérol, votre thyroïde, etc. Le pharmacien ajuste la prescription en fonction de vos résultats, qui évoluent dans le temps.

Il s'assure également que le médicament prescrit est compatible avec votre état de santé. En effet, un médicament peut convenir à certains patients tout en étant nocif pour d'autres (comme une femme enceinte, un patient souffrant d'insuffisance rénale ou quelqu'un aux prises avec des allergies spécifiques). La dose prescrite est ainsi évaluée en fonction de la maladie, de l'état de santé général, du poids, de l'âge et des autres médicaments. Au besoin, le pharmacien peut ajuster l'ordonnance d'un médecin en changeant la dose pour assurer la sécurité du patient et l'efficacité du traitement.

Puis, il observe attentivement votre dossier où figure la liste des médicaments que vous prenez déjà, s'il y a lieu, pour déterminer si le nouveau médicament interagira avec eux. Aura-t-il l'effet contraire d'un autre médicament ? Sert-il seulement à atténuer un effet secondaire ? Vaudrait-il mieux réduire tel médicament au lieu d'en ajouter un autre ?

CONSEIL DE PRO

Choisissez une pharmacie et tentez de toujours fréquenter la même. Vous bâtirez une relation de confiance et faciliterez l'analyse juste de votre dossier. Vous obtiendrez alors des conseils personnalisés de votre pharmacien, qui détiendra plus d'informations à votre sujet.

Est-il le meilleur médicament pour la condition traitée ? Le pharmacien envisage les effets secondaires possibles du nouveau médicament pour voir s'ils s'ajoutent à ceux des autres inscrits au dossier. Toutes ces considérations prennent du temps.

Une fois qu'il est certain d'avoir le bon médicament et le dosage adéquat, le pharmacien prend le temps nécessaire pour vous expliquer tout ce que vous devez savoir au sujet de ce nouveau médicament. Il vous fera part des bénéfices, mais aussi des effets secondaires et des précautions à prendre. Dans certains cas, il vous donnera des trucs pour appliquer le produit dans une région difficile à atteindre, ou vous montrera carrément la méthode appropriée pour administrer le traitement (fort pratique un vendredi soir si vous vous êtes fait prescrire des injections à prendre tous les jours, et que l'infirmière du CLSC n'est pas disponible avant lundi !). Le pharmacien vous proposera même un suivi, au besoin, afin de répondre à toutes vos questions ou pour vérifier que le médicament est bien administré et qu'il a les effets escomptés.

Maintenant, imaginez ce travail quand il s'agit d'un client qui sort tout juste d'un séjour à l'hôpital, et que celui-ci se pointe muni d'une prescription comportant sept nouveaux médicaments, alors qu'il en prenait déjà cinq autres.

Et n'oubliez pas de garder à l'esprit : le téléphone qui sonne en continu, les télécopies que le pharmacien doit envoyer au médecin pour faire renouveler une prescription, l'assistance qu'il a fournie à une dame en magasin qui ne savait pas quelle sorte d'acétaminophène choisir pour faire baisser la fièvre de son enfant, le coup de fil au dermatologue qui a écrit quelque chose d'incompréhensible sur la prescription… Ouf ! Malgré tout cela, nous continuons de trouver du temps pour vous assister de mille et une manières. Par exemple, si vous êtes une personne âgée qui

ne sait pas du tout comment fonctionne Internet et que vous vous sentez démuni parce que vous devez absolument prendre rendez-vous en ligne pour votre prise de sang, il y a de fortes chances que votre pharmacien vous propose son aide. En théorie, cela ne fait pas vraiment partie de nos tâches. Mais nous sommes empathiques, polyvalents et, surtout, à votre service.

Nous figurons indéniablement parmi les intervenants de première ligne les plus accessibles. Le Québec compte pas moins de dix mille pharmaciens, disséminés à la grandeur du territoire et capables de répondre aux besoins de leur clientèle sept jours sur sept. Une des portes d'entrée les plus sécuritaires et les plus accessibles du réseau de santé est donc celle de la pharmacie. La majeure partie des pharmacies sont ouvertes tard en soirée, ce qui n'est pas le cas des cliniques. Nous sommes juste là, derrière le comptoir. Venez nous demander conseil !

Clin d'œil de la pharmacienne

Saviez-vous que toutes les pharmacies sont dotées d'une aire de consultation en retrait, loin des oreilles indiscrètes ? Si vous n'êtes pas à l'aise de discuter de votre problème de santé entre deux plexiglas, à portée d'écoute du prochain client en ligne derrière vous (et qui essaie pas très subtilement de deviner de quoi vous souffrez en lisant les étiquettes sur vos pots de pilules), demandez à nous rencontrer en privé. Il nous fera plaisir de vous diriger vers un bureau ultra discret !

OK… mais de quoi pouvons-nous jaser, au juste ?

Les pharmaciens sont en mesure de traiter des symptômes lorsqu'il s'agit de conditions mineures. Je vous résume en gros les problématiques qui tombent dans notre domaine d'expertise (certaines conditions s'appliquent, bien entendu !) :

- la santé de la femme et de l'enfant (dysménorrhée primaire, contraception, érythème fessier, infection urinaire, supplémentation vitaminique en périnatalité, gestion des nausées et des vomissements lors de la grossesse, vaginite à levures) ;
- tout plein d'infections et de désagréments saisonniers (rhinite allergique, candidoses, conjonctivites, herpès labial) ;
- plusieurs pratiques préventives de santé (notamment en lien avec l'exposition à certaines infections transmissibles sexuellement, à l'influenza pour les personnes à risque, aux maladies potentielles lors d'un voyage) ;
- des petits bobos fatigants (hémorroïdes, aphtes buccaux, acné, dermatite atopique).

Depuis l'arrivée de la nouvelle loi 41 en 2016, puis de la loi 31 en mars 2020, de nombreuses activités cliniques se sont ajoutées à celles qui existaient déjà. Nous pouvons désormais prescrire pour une condition bénigne ne mettant pas la vie en danger. Entre autres, nous pouvons intervenir pour :

- la cessation tabagique ;
- la vaccination ;
- le zona ;

Trucs et astuces

pour rencontrer un pharmacien

1. Certaines pharmacies offrent le service de prise de rendez-vous en ligne, mais le meilleur moyen de réserver une plage horaire demeure de téléphoner à votre succursale. Cela vous évitera de vous déplacer pour rien à la pharmacie, ou d'attendre inutilement de longues minutes que le pharmacien se libère.

2. Il est possible d'obtenir une consultation par téléphone. Ainsi, vous restez sagement chez vous et vous attendez l'appel du pharmacien.

3. Pendant votre échange, gardez en tête que le pharmacien n'est pas un médecin. Il ne peut poser de diagnostic. Il est seulement en mesure de vous orienter vers des ressources ou de traiter des symptômes apparents. Par exemple, dites des choses simples comme : « J'ai une plaque rouge sur le bras » ou « Mon enfant fait de la fièvre. »

4. Laissez ensuite le pharmacien poser les questions, et ne tentez pas de lui fournir TOUS les détails possibles et inimaginables contenus dans votre dossier médical. Si vous fournissez trop d'informations au pharmacien, il ne saura plus où donner de la tête. Souvent, les grandes lignes du problème à régler suffisent à l'orienter. Ainsi, des formulations telles que : « J'ai un vilain rhume et mes sécrétions nasales sont vertes » vous donneront de meilleurs résultats que : « Mon nez a commencé à couler juste après que ma femme a eu fini sa bronchite. Mais elle,

c'était pas drôle, elle crachait du sang. Moi, ça allait bien, jusqu'à temps que je fasse de la fièvre. Depuis, j'ai des quintes de toux qui me donnent mal à la tête… » (je vous mets au défi d'essayer de deviner ce que ce client aimerait traiter… son mal de tête ? son mal de gorge ? sa fièvre ?). Comme dit le dicton : *trop, c'est comme pas assez* !

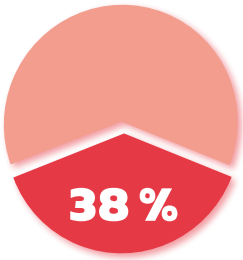
- l'influenza (la grippe) ;
- le reflux gastrique et la dyspepsie ;
- la pédiculose (les poux !) ;
- la maladie de Lyme ;
- la contraception orale d'urgence (la « pilule du lendemain ») et la contraception hormonale régulière.

En cas d'urgence médicale, nous pouvons aussi administrer des traitements comme une dose d'épinéphrine à un patient ayant une violente réaction allergique, du salbutamol à une personne souffrant d'une crise d'asthme ou du naloxone à quelqu'un victime d'une surdose de médicaments ou de drogues.

De plus, grâce à nos bons soins, les voyageurs peuvent désormais se faire prescrire le traitement contre la diarrhée du voyageur (la bonne vieille *turista*). Ils peuvent aussi obtenir en pharmacie le nécessaire pour la prévention de la malaria et du mal aigu des montagnes. Pour les femmes

enceintes, nous pouvons prescrire des remèdes contre les nausées et les vomissements, mais aussi toutes les vitamines requises pendant la grossesse.

Aussi, si vous avez reçu un diagnostic médical dans les cinq dernières années concernant certaines conditions, nous sommes en mesure de poursuivre le traitement ou de le bonifier. Puisque l'accès aux médecins de famille et aux spécialistes s'avère parfois difficile, nous pouvons vous renseigner concernant votre thérapie et communiquer avec les professionnels de la santé qui vous suivent pour la faire modifier au besoin. Des tonnes de consultations en clinique ou à l'urgence peuvent ainsi être évitées ! Les sphères de compétences touchées concernent :



des patients considèrent que la consultation auprès du pharmacien leur a évité de se présenter dans une clinique sans rendez-vous ou à l'urgence.

Clin d'œil de la pharmacienne

Pas besoin de présenter une requête ou de fournir de preuve qui atteste que vous avez reçu un diagnostic médical, même si vous changez de pharmacie ou que vous déménagez. Grâce à la banque d'informations de Dossier santé Québec (DSQ), les pharmaciens peuvent accéder à votre diagnostic médical et consulter la prescription initiale du médecin. Les pharmaciens collaborent aussi très bien entre eux, et nos collègues nous indiqueront si vous avez reçu un traitement dans les cinq dernières années.

- la dermatologie (acné mineure, dermatite ou eczéma faible à modéré, érythème fessier, candidose) ;
- l'oto-rhino-laryngologie (conjonctivite allergique, rhinite allergique, ulcère buccal) ;
- la santé de la femme (douleurs menstruelles, infection urinaire, vaginite à levures) ;
- les infections (feu sauvage, muguet) ;
- la gastro-entérologie (hémorroïdes).

Enfin, nous pouvons prescrire des tests de laboratoire (tels que des prélèvements sanguins) pour vérifier l'efficacité et la sécurité d'un traitement. Nous avons le droit de prolonger l'ordonnance d'un médecin pour éviter l'interruption d'un traitement. Ces activités sont particulièrement utiles pour les patients orphelins de médecin de famille. Enfin, grâce aux amendements apportés à la loi 41 par le biais de la loi 31, adoptée en mars 2020, de nombreux gestes posés par le pharmacien sont maintenant entièrement couverts par le régime de santé public ou par les assureurs privés.

Clin d'œil de la pharmacienne

Nous offrons parfois des services ultra personnalisés, comme à cette patiente à qui je livre quotidiennement ses deux doses d'insuline afin qu'elle n'en prenne pas une de trop par mégarde. Une erreur de distraction qui pourrait lui coûter cher !

Un pharmacien, c'est tout ça… et beaucoup plus !

Oui, nous sommes les spécialistes incontestés du médicament. Mais notre rôle est aussi de vous accompagner et de vous transférer ce savoir afin que vous puissiez appliquer correctement la thérapie une fois rendu chez vous. Pour y parvenir, nous prenons le temps d'échanger avec vous et nous nous assurons que vous comprenez bien les termes médicaux avec lesquels on vous a sans doute assommé lors de votre diagnostic. Après tout, si vous ne savez pas différencier votre hémoglobine glyquée de votre taux de glycémie, vous aurez de la misère à maîtriser votre diabète.

C'est aussi pour cette raison fondamentale que les pharmaciens prennent le temps d'assembler des piluliers pour leur clientèle plus vulnérable. Ça vous surprend ? C'est pourtant la meilleure façon de nous assurer que les bonnes pilules seront prises au bon moment. Il s'agit d'un service essentiel lorsqu'une personne en perte d'autonomie doit prendre un arsenal complet de médicaments. Je sais que leurs aidants naturels apprécient ce coup de pouce.

J'espère vous avoir donné un aperçu de tout ce que le pharmacien peut faire pour vous. N'hésitez pas à nous contacter, nous sommes disponibles et, comme vous avez pu le constater, nous pouvons vous aider avec une foule de problèmes de santé. Nous sommes d'ailleurs les mieux placés pour répondre à vos questions en lien avec votre traitement.

Le pharmacien est le meilleur allié du patient et chacun gagnerait à développer sa relation avec lui !