Dre Andrea Murphy, professeure adjointe, School of Nursing, Dalhousie University; Associée de recherche, présidente de la section de la santé mentale des adolescents à la Financière Sun Life

Dr David Gardner, professeur agrégé, Department of Psychiatry & College of Pharmacy, Dalhousie University

Dr Stan Kutcher, professeur de psychiatrie, président de la section de la santé mentale des adolescents à la Financière Sun Life et directeur du Centre de collaboration de l'OMS pour la formation en santé mentale et l'élaboration de politiques, Dalhousie University

Copyright© 2008. Tous droits réservés.
Aucun passage de la présente publication ne peut être reproduit sans le consentement écrit des auteurs.

ÉDU
MÉDI

Nom :
_____
Numéro de téléphone:
(____)_____

Liste de personnes-ressources:

J'appelle cette personne pour:	Nom	☎ 1	☎ 2
Lui poser des questions sur ma santé			
Lui poser des questions sur les médicaments que je prends			
Prendre rendez-vous avec un professionnel de la santé			
Me procurer des médicaments			

EN CAS D'URGENCE, APPELEZ:	Nom	☎ 1	☎ 2

Le présent Livret Édu-Médi est très important pour son détenteur, et l'information qu'il contient est confidentielle. Si vous avez trouvé ce livret, veuillez communiquer avec la personne dont le nom et le numéro de téléphone figurent sur la page ci-contre.

TABLE DES MATIÈRES

Page

Avant d'aller plus loin... lis ceci! 1

FOIRE AUX QUESTIONS SUR LES MÉDICAMENTS

1. Pourquoi m'a-t-on prescrit ce médicament? 3
2. Dans combien de temps devrais-je me sentir mieux grâce à ce médicament? 4
3. À quoi dois-je m'attendre quand je commence à prendre un médicament? 4
4. Comment savoir si le médicament que je prends est efficace? 5
5. Comment savoir quelle est la bonne dose à prendre? 5
6. Comment mon prescripteur décide-t-il quel médicament il doit me prescrire? 6
7. Pendant combien de temps dois-je prendre des médicaments? 7
8. Est-ce que le fait de prendre des médicaments aura des conséquences sur ma relation avec mon *chum* ou ma *blonde*? 8
9. On entend beaucoup parler des effets secondaires. Qu'est-ce qu'un effet secondaire? 9
10. Puis-je prendre des médicaments en vente libre en plus de mes médicaments prescrits? Puis-je consommer de l'alcool, de la caféine ou des drogues vendues dans la rue? 11
11. Qui est chargé de faire le suivi pour voir si les médicaments que je prends sont efficaces? 12
12. Je me sens mieux. Devrais-je arrêter de prendre mes médicaments? 13
13. Qu'arrivera-t-il si je ne prends pas toutes mes doses? 13
14. Certains médicaments doivent être pris « au besoin » seulement. Pourquoi? 14
15. Qui peut prescrire des médicaments pour traiter une maladie mentale? 15
16. Pourquoi certains médicaments doivent-ils être pris par voie orale et d'autres par injection? 15
17. Que signifie le nom d'un médicament? Que sont les noms génériques, les noms commerciaux, les groupes et les classes de médicaments? 16
18. Pourquoi certains médicaments ont-ils plusieurs formes et plusieurs tailles? 17
19. Je prends plusieurs médicaments. Y a-t-il des choses auxquelles je devrais penser? 18
20. Pourquoi est-il important de garder la liste à jour des médicaments que je prends? 18
21. Que sont les échantillons de médicaments, à quoi servent-ils et quand sont-ils utilisés? 19
22. Qui paie pour mes médicaments? 20
23. Que signifient « indication approuvée » et « indication non approuvée »? 20
24. Qu'est-ce qu'un « avertissement encadré de noir »? 21
25. Que faire avec mes médicaments si je pars en voyage? 21
26. Puis-je me fier à l'information que l'on trouve sur Internet au sujet des médicaments? 22

TABLE DES MATIÈRES

Page

Médicaments utilisés pour traiter les maladies mentales et les symptômes de maladie mentale 23-24

- Tranquillisants et somnifères 25
- Antidépresseurs 27
- Antipsychotiques 29
- Régulateurs de l'humeur 31
- Stimulants et médicaments apparentés 33

Aide-mémoire – Prescripteur 35-36
Aide-mémoire – Pharmacien 37
Aide-mémoire – Analyses de sang 39
Suivi des symptômes 41
Suivi des activités 47
Suivi des effets secondaires 53
Liste de médicaments 59
Rendez-vous 65
Notes 69
Glossaire Édu-Médi 75

N.D.T. Dans cette publication, le masculin et le féminin sont utilisés, selon le cas, à titre de genres neutres à la seule fin d'alléger le texte.

Avant d'aller plus loin... lis ceci!

À qui ce livret est-il destiné? À quoi sert-il?

Le présent livret s'intitule Édu-Médi, car il sert à éduquer les gens au sujet des **médicaments**. Édu-Médi a été préparé à l'intention des personnes qui prennent des médicaments afin de traiter une **maladie mentale** ou encore des **symptômes de maladie mentale** (dans Édu-Médi, on utilisera « symptômes de maladie mentale » pour parler des problèmes liés aux sentiments, aux humeurs, aux pensées et aux comportements). Le Livret Édu-Médi peut également être utilisé par d'autres personnes, comme les parents, les **intervenants**, les gardiens, le personnel travaillant dans les établissements de santé (p. ex., les maisons de soins, les établissements de soins en résidence et les centres de traitement d'un jour), les enseignants, ainsi qu'un **professionnel de la santé** . Il existe également un deuxième livret plus petit, le **Passeport Édu-Médi**, qui est un peu comme un journal intime. Tu devrais l'utiliser régulièrement et t'en servir chaque fois que tu rencontres un professionnel de la santé (p. ex., un médecin, une infirmière, un pharmacien, un conseiller, etc.). Sers-toi alors de ton passeport afin d'obtenir l'information nécessaire sur les médicaments que tu prends. Si tu aides une personne qui prend des médicaments pour traiter une maladie mentale ou des symptômes de maladie mentale, tu peux consulter le livret Édu-Médi pour obtenir plus d'information au sujet des médicaments.

Le livret Édu-Médi aborde des questions que tu devrais poser aux professionnels de la santé au sujet des médicaments que tu prends. Il comprend également de l'information qui te sera utile pour savoir si un médicament t'aide à te sentir mieux ou s'il te cause des **effets secondaires**. De plus, le livret te donne des outils qui t'aideront à aller chercher plus d'information au sujet des médicaments. Il est important que tu obtiennes des réponses à toutes les questions que tu te poses avant de commencer à prendre des médicaments. Tu as le droit d'être bien renseigné au sujet des médicaments que tu prends, et il est important que tu sois bien informé. Ces médicaments t'ont été donnés afin

ÉDU MÉDI

Il y a de nombreuses choses auxquelles tu dois penser avant de décider d'entreprendre tout traitement. Il est très important que tu sois bien informé puisque en décidant d'entreprendre un traitement, tu t'engages à collaborer avec les professionnels de la santé afin d'améliorer ton état de santé. Afin de prendre des décisions, tu dois disposer de la meilleure information possible, et tu dois également écouter les conseils des gens en qui tu as confiance, des personnes qui connaissent les bienfaits et les risques potentiels du traitement.

de t'aider à te sentir mieux et à te sentir en santé. Si tu as des doutes ou des questions au sujet des médicaments que tu prends, n'hésite surtout pas à en parler à un **professionnel de la santé** (p. ex., un médecin, une infi rmière, un pharmacien, etc.).

Le présent livret a pour but de t'aider à en connaître davantage sur les médicaments que tu prends. Il ne remplace pas l'information que te donnent les médecins, les infi rmières, les pharmaciens ou les autres professionnels de la santé. En lisant le livret, tu verras que certains mots sont écrits en **bleu**. Cela signifi e qu'il y a une courte défi nition de ce mot dans le **glossaire** qui se trouve à la fi n du livret.

Qui a aidé à préparer ce livret?

Le livret et le Passeport Édu-Médi ont été préparés en partenariat avec Le Centre d'excellence provincial au CHEO en santé mentale des enfants et des ados par une équipe de deux pharmaciens, Dre Andrea Murphy et Dr David Gardner, et un psychiatre, Dr Stan Kutcher, qui ont travaillé pendant de nombreuses années dans le domaine de la médication en santé mentale. Les auteurs remercient le ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse de l'Ontario (MSEJ) qui est à l'origine de l'élaboration de ces documents et qui a apporté son appui au projet.

Les créations artistiques apparaissant dans le livret sont les œuvres de Shannon O'Halloran de O'Halloran Design. Janet Pringle a révisé le livret ainsi que le passeport en y jetant un coup d'œil extérieur à partir de Calgary. Nous aimerions remercier tout spécialement les membres et le personnel de la Laing House (Halifax), les jeunes et le personnel du IWK Adolescent Centre for Treatment (Halifax), ainsi que les membres de la IWK Hospital Inpatient Mental Health Team (Halifax), qui ont testé le Livret et le Passeport Édu-Médi.

Traduction, adaptation : *Célyne Malette, traductrice-réviseure*
Kathleen Ratel, traductrice

Les pensées exprimées dans le Livret et le Passeport Édu-Médi sont celles des auteurs. Même si toute l'information présentée a été révisée attentivement par des professionnels de la santé qualifiés, cette information pourrait changer au fil du temps. Ainsi, l'information contenue dans ces deux documents ne devrait pas remplacer l'information fournie par les médecins, les pharmaciens et les autres professionnels de la santé. Vous trouverez davantage d'information dans le *Compendium des produits et spécialités pharmaceutiques* ou le *Physicians Desk Reference*.

Foire aux questions sur les Medicaments

1. Pourquoi m'a-t-on prescrit ce médicament?

- Le présent livret comprend de l'information sur les médicaments utilisés pour traiter les maladies mentales et les symptômes de maladie mentale (pages 23 à 34).

- Si tu ne sais pas pourquoi un **médicament** t'a été prescrit, parles-en à ton **prescripteur**. Toute personne qui prend un médicament a le droit de savoir pourquoi on le lui a prescrit. Toutes les personnes qui prennent des médicaments devraient connaître la raison pour laquelle elles prennent ces médicaments.

- Un médicament utilisé pour traiter une **maladie mentale** ou des **symptômes de maladie mentale** est prescrit quand le fonctionnement du cerveau d'une personne est différent du fonctionnement habituel. D'autres personnes prennent aussi des médicaments lorsqu'une partie de leur corps ne fonctionne pas normalement. Par exemple, les asthmatiques prennent des médicaments parce que leurs poumons ne fonctionnent pas comme ils le devraient.

- Les prescripteurs prescrivent des médicaments **pour aider à faire diminuer les symptômes** liés aux maladies mentales et **pour aider les gens à reprendre leurs activités habituelles**.

- Une personne asthmatique doit prendre des médicaments pour l'aider à mieux respirer. Cependant, les médicaments qu'elle prend ne permettent pas de guérir la maladie. C'est aussi vrai pour les médicaments prescrits pour traiter des symptômes de maladie mentale ou une maladie mentale. Les médicaments aident à traiter et à contrôler les symptômes, mais ils ne permettent pas de guérir la personne.

- De nombreux médicaments, y compris ceux utilisés pour traiter les maladies mentales, peuvent avoir plusieurs utilités. Par exemple, un médicament utilisé pour traiter un **trouble de l'humeur** peut aussi servir à contrôler la colère. Il faut aussi savoir qu'un médicament peut être utilisé pour traiter des symptômes chez une personne qui n'a pas de maladie mentale.

- Parfois, un **professionnel de la santé**, comme un pharmacien, peut demander à un client la raison pour laquelle un médicament lui a été prescrit. S'il pose cette question, c'est que le médicament prescrit peut avoir plusieurs utilités. Si tu lui expliques pourquoi tu prends un médicament, le pharmacien sera alors en mesure de te fournir des informations au sujet de ce médicament qui seront importantes pour toi.

- N'oublie pas que les médicaments n'offrent pas de solutions miracles et ne sont pas toujours la seule façon de traiter les maladies mentales ou les symptômes de maladie

mentale. Les personnes qui ont des symptômes liés à une **maladie mentale** ont souvent besoin d'autres formes d'aide, dont le **counseling**.

- Il est important de savoir que si un médicament ne permet pas de contrôler tes symptômes ou ta maladie, il se peut que l'on te donne d'autres médicaments qui pourraient donner de meilleurs résultats.

2. Dans combien de temps devrais-je me sentir mieux grâce à ce médicament?

- Le temps nécessaire pour que le **médicament** fasse effet peut varier selon le médicament et les symptômes à traiter.
- Les médicaments utilisés pour traiter une **maladie mentale** ou des **symptômes de maladie mentale** ne font pas effet aussi rapidement que les Tylenol® ou les Advil® que l'on prend pour se débarrasser d'un mal de tête ou d'un mal de dents, par exemple.
- Il faut souvent attendre plusieurs jours ou plusieurs semaines avant qu'un médicament utilisé pour traiter une maladie mentale ou des symptômes de maladie mentale commence à faire effet. Certains symptômes diminuent rapidement, d'autres prennent plus de temps.
- N'hésite surtout pas à demander aux **professionnels de la santé** quand les médicaments que tu prends devraient commencer à faire effet.

3. À quoi dois-je m'attendre quand je commence à prendre un médicament?

- Tu peux t'attendre à ce que ton **prescripteur** et le pharmacien t'informent des bons effets des médicaments, comme la diminution de tes symptômes, et aussi des **effets secondaires** que peut causer le **médicament**.
- L'efficacité d'un nouveau médicament peut dépendre du genre et de l'intensité des symptômes rencontrés. Tu peux demander aux **professionnels de la santé** quand ta situation devrait commencer à s'améliorer.
- Les médicaments peuvent causer des **effets secondaires**. Parfois, ces effets peuvent apparaître avant que tes symptômes ne commencent à diminuer. N'oublie pas : certaines personnes n'auront pas d'effets secondaires. N'hésite surtout pas à poser des questions aux **professionnels de la santé** au sujet des effets secondaires, et à leur demander des conseils sur ce que tu dois faire si tu as des effets secondaires.
- Lorsque tu commences à prendre un nouveau médicament, tu peux t'attendre à voir les professionnels de la santé plus souvent. Ces rencontres fréquentes leur permettront de juger si les médicaments t'aident, s'ils ne font rien, ou s'ils te causent des problèmes.

- Il peut être difficile, au début, de t'habituer à prendre des médicaments, surtout si ton horaire n'est pas le même tous les jours. Pour t'aider à te rappeler de prendre tes médicaments correctement, tu pourrais inventer ton propre système.

4. Comment savoir si le médicament que je prends est efficace?

- Avant de pouvoir déterminer si un **médicament** est efficace, tu dois d'abord connaître la raison pour laquelle on t'a prescrit ce médicament. On peut t'avoir prescrit un médicament pour traiter une **maladie mentale** (p. ex., une **dépression**) ou des **symptômes de maladie mentale** (p. ex., des difficultés à dormir), ou encore pour t'aider à reprendre tes activités habituelles (p. ex., faire du sport ou sortir avec tes amis).

- Vous devriez, toi et le professionnel de la santé qui te prescrit tes médicaments (ton **prescripteur**), établir un **plan** qui t'aidera à déterminer si le médicament que tu prends est efficace. Ce plan devrait être établi **avant** que tu ne commences à prendre ce médicament.

- Pendant que tu prends le médicament, toi et ton **prescripteur** devriez discuter des symptômes qui diminuent, de ceux qui sont restés les mêmes et de ceux qui se sont aggravés. Vous devriez aussi discuter des activités qui sont plus faciles, de celles qui sont restées les mêmes et de celles qui sont devenues plus difficiles.

- Il n'est pas toujours facile de juger si un médicament est efficace. Prendre des notes pourrait donc t'aider. Dans le Passeport Édu-Médi, tu peux écrire aux pages 41 à 52 si les symptômes diminuent, restent les mêmes ou s'aggravent. Tu peux aussi y noter quelles activités sont plus faciles, lesquelles demeurent les mêmes, et lesquelles sont plus difficiles.

- En général, quand un médicament est efficace, les symptômes diminuent ou disparaissent, et tu peux reprendre tes activités habituelles. N'oublie pas : il faut parfois attendre un bon moment, parfois même quelques semaines, avant de voir une amélioration.

5. Comment savoir quelle est la bonne dose à prendre?

La bonne **dose** à prendre n'est pas toujours la même pour tout le monde.

- Les **médicaments** sont éliminés de l'organisme à des vitesses différentes selon chaque personne. C'est la raison pour laquelle les doses ne sont pas les mêmes pour tous.
- La bonne **dose** à prendre est celle qui permet de faire diminuer tes symptômes et qui t'aide à reprendre tes activités habituelles.
- La bonne dose à prendre est aussi celle qui n'entraîne pas beaucoup d'**effets secondaires**.
- Normalement, les scientifiques font des **recherches** pour déterminer quels sont les bons et les mauvais effets des médicaments selon les doses.
- Pour chaque médicament, il existe plusieurs doses différentes.
- Si, après avoir pris une dose standard pendant un certain temps, une personne a des symptômes, le **prescripteur** pourrait choisir une dose plus forte pour obtenir de meilleurs résultats. Cela peut fonctionner pour certaines personnes et non pour d'autres. Les doses plus élevées peuvent parfois causer plus d'effets secondaires, alors il est important de diviser un plan pour en faire le suivi.
- Voici quelques facteurs qui serviront à choisir la bonne dose de médicaments :
    - L'intensité des symptômes
    - Les activités que la personne doit pouvoir faire pendant qu'elle prend des médicaments
    - Quelle forme aura le médicament (p. ex., une pilule ou une injection)
    - Les effets secondaires
- **Comment mon prescripteur décide-t-il quel médicament il doit me prescrire?**
- Le choix du **médicament** à prescrire est complexe.
- Plusieurs médicaments différents sont utilisés pour traiter les mêmes symptômes. Par exemple, il existe beaucoup d'antidépresseurs différents pour traiter les symptômes de la **dépression**. Il arrive souvent qu'une personne doive essayer plusieurs médicaments pour trouver celui qui lui convient le mieux. Il est impossible de savoir à l'avance quel médicament sera efficace pour une personne.
- Plusieurs personnes peuvent intervenir dans le choix des médicaments que tu prends, mais la personne la plus importante dans ce processus, c'est **toi**. C'est ton choix, et tu dois te renseigner au sujet des médicaments pour faire une décision informée. Une liste de questions a demander ton prescripteur concernant tes médicaments et tes choix de traitements se trouve à la page 36.
- Des membres de ta famille et des **intervenants** peuvent également jouer un rôle dans le choix des médicaments.

- Avant de te prescrire un médicament, ton **prescripteur** doit prendre en considération les **recherches** qui ont été menées sur différents groupes d'âge (p. ex., chez les jeunes), pour différents symptômes (p. ex., un sentiment de tristesse ou des **hallucinations**) et pour différentes maladies (p. ex., la **dépression** ou la **schizophrénie**). Ton prescripteur prendra en compte quels médicaments ont été efficaces et pour quels groupes d'âge.

Dans certaines pharmacies, il y a des salles de consultation privées où tu peux parler au pharmacien seul à seul au sujet des **médicaments** que tu prends. S'il n'y a pas de salle de consultation privée et que tu veux parler au pharmacien loin des oreilles indiscrètes, informe-le que tu l'appelleras plus tard pour discuter des médicaments que tu prends.

- Voici une courte liste de facteurs que ton **prescripteur** prendra en compte avant de te prescrire un médicament. Cette liste n'est toutefois pas complète. Si tu veux avoir plus d'information, parle à un médecin, un pharmacien, une infirmière, ou tout autre **professionnel de la santé**.

- Des allergies
- Un traitement antérieur avec le même médicament (bons et mauvais effets)
- La réaction d'un membre de ta famille à un médicament
- Les effets secondaires
- Le coût du médicament et ton assurance-médicaments
- Les autres médicaments que tu prends
- D'autres problèmes de santé que tu pourrais avoir (p. ex., de l'asthme, de l'épilepsie, des troubles du sommeil)
- La réaction des autres personnes traitées avec ce même médicament
- La préparation du médicament (liquide, en pilules, etc.)
- Comment tu te sens, et ce que tu penses des médicaments

7. Pendant combien de temps dois-je prendre des médicaments?

- La durée du traitement peut dépendre de nombreux facteurs, comme le type de symptômes et la maladie que l'on veut traiter. Si tes symptômes t'ont causé beaucoup de difficultés et t'ont empêché de faire des activités que tu aimes faire normalement, il se peut que tu doives continuer à prendre des médicaments pendant longtemps.
- De nombreux médicaments prescrits pour traiter une maladie mentale ou des **symptômes de maladie mentale** doivent être pris pendant plusieurs mois ou plusieurs années.

- Parfois, une personne peut arrêter de prendre des médicaments avec l'aide des **professionnels de la santé** lorsqu'elle n'a pas eu de symptômes pendant un bon moment. Lorsqu'elle arrêtera de prendre des médicaments, cette personne devra collaborer étroitement avec les professionnels de la santé et leur dire comment elle se sent. Si elle ne se sent pas bien et que les symptômes reviennent, elle pourra décider de recommencer à prendre les médicaments. Parfois, mieux vaut recommencer à prendre des médicaments que d'arrêter et de ne pas se sentir bien.

- Tu peux vivre longtemps et en santé tout en prenant des médicaments pour traiter une **maladie mentale** ou des **symptômes de maladie mentale**.

ÉDU MÉDI

L'**ordonnance** (ou **prescription**) que tu présentes au pharmacien comprend les renseignements suivants : le nom du **médicament**, la **dose** à prendre, de quelle façon le médicament doit être pris, et le nombre de renouvellements. Souvent, la raison pour laquelle un médicament a été prescrit n'est pas écrite sur l'ordonnance. En informant ton pharmacien de la raison pour laquelle on t'a prescrit le médicament, tu l'aideras à te fournir de meilleurs renseignements concernant l'effet du médicament sur tes symptômes et ses **effets secondaires** potentiels.

8. Est-ce que le fait de prendre des médicaments aura des conséquences sur ma relation avec mon *chum* ou ma *blonde*?

- Il peut être difficile de se faire de nouveaux amis ou de garder ses amis lorsqu'on a des **symptômes de maladie mentale** ou une maladie mentale. Il est plus facile d'entretenir de bonnes relations quand on se sent bien. Les médicaments peuvent t'aider à te sentir bien et à avoir de bonnes relations avec les gens.

- Il peut être difficile de dire à tes amis, et surtout à ton nouveau *chum* ou ta nouvelle *blonde,* que tu prends des médicaments. Avant de le lui dire, assure-toi que tu peux lui faire confiance. C'est à toi de décider à qui tu veux en parler et le moment approprié pour le faire.

- Certains médicaments dont il est question dans Édu-Médi peuvent causer des effets secondaires ou des **problèmes sexuels**. Si tu es actif ou active sexuellement, informes-en ton **professionnel de la santé**. En cas de grossesse, tu devras avoir une discussion confidentielle avec ton professionnel de la santé au sujet des médicaments que tu prends.

>> Voir Aussi: **On entend beaucoup parler des effets secondaires. Qu'est-ce qu'un effet secondaire? (page 9)**

9. On entend beaucoup parler des effets secondaires. Qu'est-ce qu'un effet secondaire?

- Les **effets secondaires** sont également appelés **effets indésirables**. Il s'agit de sensations désagréables causées par les médicaments que tu prends. Ce ne sont pas toutes les personnes qui prennent des médicaments qui éprouvent des effets indésirables.

- Il y a des questions importantes à poser à ton professionnel de la santé au sujet des effets secondaires des médicaments. Voici quelques-unes de ces questions :
  - Quand ces effets se produisent-ils?
  - Comment vais-je m'apercevoir que j'ai des effets secondaires?
  - Que dois-je faire si j'ai des effets secondaires?
  - Les effets secondaires sont-ils graves?
  - Les effets secondaires vont-ils cesser si j'arrête de prendre les médicaments?

- Lorsque les **professionnels de la santé** parlent de la fréquence des effets secondaires, ils parlent d'effets secondaires « **rares** », « **peu courants** » ou « **courants** ».

- Les professionnels de la santé utilisent parfois des illustrations pour expliquer la fréquence des effets secondaires. Voici certaines illustrations qu'ils pourraient utiliser :

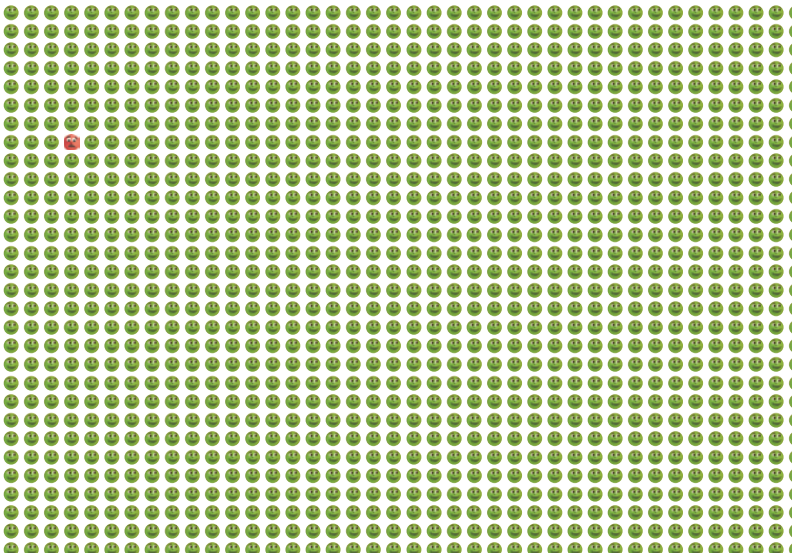
Effets secondaires chez 1 personne sur 10 :

- Pour un groupe de 10 personnes qui prennent ce médicament, **1 personne** aura des effets secondaires et **9 n'en auront pas**.

Effets secondaires chez 1 personne sur 100 :

- Pour un groupe de 100 personnes qui prennent ce médicament, **1 personne** aura des effets secondaires et **99 n'en auront pas**.

Effets secondaires chez 1 personne sur 1 000 :



- Pour un groupe de 1 000 personnes qui prennent ce médicament, **1 personne** aura des effets secondaires et **999 n'en auront pas**.
- Les **effets secondaires** peuvent être identiques ou semblables pour les médicaments d'un même groupe ou d'une même classe de médicaments, mais ce n'est pas toujours le cas.
- Si tu as eu des effets secondaires en prenant un médicament, cela ne veut pas toujours dire que tu auras aussi des effets secondaires si tu prends un médicament semblable.
- Certains effets secondaires disparaissent après un certain temps si tu continues à prendre le médicament. D'autres effets secondaires s'aggravent avec le temps. Discute avec ton **prescripteur** pour savoir comment contrôler les différents effets secondaires.
- Les feuillets d'information sur les effets secondaires que l'on trouve à la pharmacie n'auront pas toute l'information dont tu as besoin. Ces feuillets indiquent quels sont les effets secondaires qui peuvent se produire avec un médicament, mais ils n'indiquent pas la fréquence de ces effets secondaires ni leur intensité. Discute avec ton pharmacien des effets secondaires, et évite de seulement lire des feuillets d'information.

- Si tu as des **effets secondaires**, parles-en à ton **prescripteur** et à ton pharmacien. Ces personnes sauront si tes effets secondaires sont causés par le médicament et s'ils sont graves. Elles peuvent également prévenir et traiter les effets secondaires causés par les médicaments. Parfois, on peut atténuer les effets secondaires **en changeant la dose** ou **en prenant un médicament différent**. Il existe souvent plusieurs médicaments différents qui peuvent être utilisés pour traiter une **maladie mentale** ou des **symptômes de maladie mentale**.

10. Puis-je prendre des médicaments en vente libre en plus de mes médicaments prescrits? Puis-je consommer de l'alcool, de la caféine ou des drogues vendues dans la rue?

- De nombreux **médicaments en vente libre** peuvent causer des problèmes de santé s'ils sont pris en même temps que des médicaments vendus sur **ordonnance**. Des effets graves et parfois même mortels sont rares, mais possibles.

- Certaines personnes consomment de la caféine pour lutter contre la somnolence qui est un effet secondaire parfois causé par les médicaments qu'elles prennent. Il est rare que la caféine cause une **interaction médicamenteuse** avec les autres médicaments, mais elle peut avoir des effets sur toi. Il est important que tu dormes assez pour bien reposer ta tête et ton corps. Consommer trop de caféine peut t'empêcher de bien dormir et nuire à ton état mental.

- Certaines personnes croient que les **produits naturels** et les remèdes à base d'herbes sont sans danger parce qu'ils sont « naturels » ou qu'ils « proviennent des plantes ». Cependant, ces produits contiennent des éléments chimiques qui peuvent entraîner des effets sur le corps et sur d'autres médicaments. Par exemple, Santé Canada a émis un avertissement sur les risques que pose le millepertuis s'il est pris en même temps que certains médicaments prescrits. Un autre traitement contre l'anxiété à base de plantes « naturelles », a été interdit au Canada après qu'on a appris que ce traitement entraînait parfois de graves problèmes de santé liés au foie.

- Les drogues légales (comme l'alcool) et illégales (comme la marijuana et la cocaïne) peuvent entraîner des problèmes de santé chez les personnes qui prennent des médicaments. Ces substances, qu'on en consomme une seule ou plusieurs en même temps, peuvent **aggraver** les **symptômes de maladie mentale** ou encore **déclencher** de tels symptômes.

- Ton pharmacien ne prend pas note des **médicaments en vente libre** que tu consommes, à moins que tu ne le lui demandes. Il devrait être au courant de **tous les médicaments** que tu prends. Il a le devoir de s'assurer qu'il n'y a aucune

interaction médicamenteuse entre les médicaments que tu prends, dont les médicaments utilisés pour traiter une **maladie mentale**.

- Avant de prendre tout autre médicament ou toute autre substance (alcool et autres), tu devrais d'abord en discuter avec ton **prescripteur** ou ton pharmacien. Il est extrêmement important que les **professionnels de la santé** que tu rencontres soient informés de **tout** ce que tu consommes.

- Tous les médicaments que tu utilises, dont les médicaments « en vente libre », devraient être inscrits sur la liste des médicaments que tu prends aux pages 59 à 64, et cette liste doit être à jour. **Voir aussi les pages 31 à 38 du *Passeport Édu-Médi*.**

11. Qui est chargé de faire le suivi pour voir si les médicaments que je prends sont efficaces?

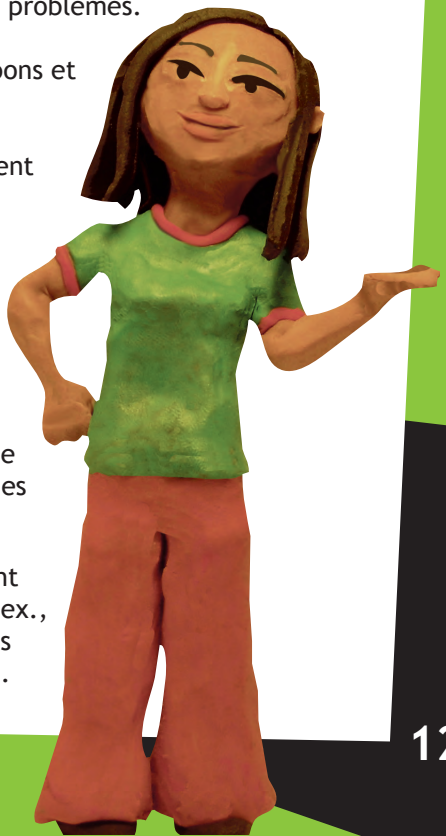
- C'est **TOI** la personne la mieux placée pour juger si un **médicament** est efficace, s'il ne fait pas effet, ou s'il te cause des problèmes.

- Ton **prescripteur** doit toujours tenir compte des bons et des mauvais effets d'un médicament.

- Toutes les personnes qui se soucient de toi devraient être attentives aux signes qui permettent de déterminer si un médicament est efficace, s'il ne fait pas effet, ou s'il te cause des problèmes.

- Les pharmaciens peuvent également t'aider. Ils sont en mesure de déterminer si un médicament est efficace pour une personne. **Trouve** un pharmacien avec qui tu es **à l'aise** et qui peut **répondre à tes questions**. C'est une bonne idée de parler regulièrement à ton pharmacien à propos des médicaments que tu prends.

- Tes professeurs, ton entraîneur et tes amis peuvent aussi juger si un médicament a de bons effets (p. ex., s'il t'aide à te concentrer à l'école) ou de mauvais effets (p. ex., si tu as sommeil pendant tes cours).



12. Je me sens mieux. Devrais-je arrêter de prendre mes médicaments?

- Il est normal que tu veuilles arrêter de prendre tes **médicaments** si tu te sens mieux, mais ce n'est **pas** le moment d'arrêter. Il se peut que tu te sentes mieux parce que les médicaments font effet et que, si tu arrêtes de les prendre, les symptômes réapparaissent.
- **Avant** d'arrêter de prendre **tout médicament**, parles-en à un **professionnel de la santé**. Il faut tenir compte de beaucoup de facteurs avant de décider d'arrêter de prendre des médicaments.

>> Voir Aussi: **Pendant combien de temps dois-je prendre des médicaments? (page 7)**

- Avant d'arrêter un médicament, il faut d'abord diminuer la **dose** très, très lentement (diminution graduelle).
- Il y a très peu de médicaments utilisés pour traiter les **maladies mentales** que l'on peut arrêter rapidement sans avoir d'**effets secondaires**. Par contre, s'il y a une urgence, il faut parfois arrêter un médicament rapidement.
- Si un médicament est arrêté rapidement, la personne peut tomber malade. En effet, il se peut que les symptômes réapparaissent ou que cette personne ait des **réactions de sevrage**.
- Quand on arrête un médicament, des symptômes peuvent réapparaître plus tard. Certains symptômes peuvent réapparaître après quelques jours et d'autres après quelques semaines ou quelques mois. Ton **prescripteur** devrait pouvoir t'informer des risques que les symptômes réapparaissent.
- Parfois, des **réactions de sevrage** peuvent se manifester même si tu arrêtes de prendre le médicament avec l'aide d'un professionnel de la santé. Les réactions de sevrage ne sont pas nécessairement les mêmes que les effets secondaires d'un médicament. Tu **dois** avoir un **plan** pour savoir quoi faire si jamais tu t'aperçois que tu as des réactions de sevrage.

13. Qu'arrivera-t-il si je ne prends pas toutes mes doses?

- Certaines personnes peuvent avoir des **effets secondaires** si elles oublient de prendre une ou plusieurs **doses** d'un **médicament**.
- Les personnes qui oublient de prendre beaucoup de **doses** finissent parfois par arrêter complètement un médicament, et les symptômes peuvent alors réapparaître.

- Les **prescripteurs** et les pharmaciens peuvent établir un plan pour t'indiquer quoi faire si jamais tu oublies de prendre une dose.

- Discute avec eux des raisons pour lesquelles tu ne prends pas toujours toutes les doses (p. ex., à cause des **effets secondaires** ou parce que tu oublies). Certaines personnes ont besoin d'un coup de main pour déterminer la raison pour laquelle elles ne prennent pas toutes les doses et pour les aider à éviter que cela se reproduise.

- Si une journée tu n'arrives pas à prendre tes médicaments à l'heure prévue (p. ex., si tu arrives plus tard à la maison), tu peux généralement prendre ta dose de médicament avec quelques heures de retard. Cependant, tu ne dois jamais prendre une « double dose » (prendre la dose que tu n'as pas prise en même temps que la prochaine dose). Si tu prenais une double dose, tu pourrais avoir des effets secondaires.

14. Certains médicaments doivent être pris « au besoin » seulement. Pourquoi?

- La plupart des **médicaments** doivent être pris de façon régulière tous les jours afin de traiter des symptômes ou de les empêcher de réapparaître.

- Certains médicaments doivent être pris seulement quand tu en as besoin pour t'aider à traiter des symptômes rapidement. Par exemple, certains médicaments doivent être pris en cas de **panique**, lorsque la crise débute, ou encore pour t'aider à t'endormir si tu n'y n'arrives pas.

- Si on t'a prescrit un médicament à prendre « au besoin » seulement et que tu le prends chaque jour ou plusieurs fois par jour, tu dois absolument en parler aux **professionnels de la santé**, car cela peut vouloir dire que tes symptômes s'aggravent. De plus, si tu prends un médicament régulièrement et que tu arrêtes de le prendre, tu pourrais avoir des **réactions de sevrage**.

ÉDU MÉDI

Les personnes qui prennent des médicaments pour traiter une **maladie mentale** ou des **symptômes de maladie mentale** peuvent mener une longue vie, être heureuses et en santé.

15. Qui peut prescrire des médicaments pour traiter une maladie mentale?

- Toute personne qui, selon la loi, peut prescrire un **médicament** est appelée un « **prescripteur** ».
- Les médicaments utilisés pour traiter les **maladies mentales** sont le plus souvent prescrits par des médecins (p. ex., des psychiatres, des médecins de famille et des pédiatres).
- À certains endroits, les infirmières ainsi que les pharmaciens peuvent parfois rédiger une **ordonnance**. Dans certains pays, d'autres **professionnels de la santé** peuvent aussi prescrire des médicaments.
- Un médicament sur ordonnance ne provient pas toujours d'une pharmacie. Parfois, un **prescripteur** peut te remettre un **échantillon de médicaments**.

>> Voir Aussi: **Que sont les échantillons de médicaments, à quoi servent-ils et quand sont-ils utilisés? (page 19)**

- Même si le prescripteur est la personne qui rédige l'ordonnance pour un médicament, l'information que toi ou des **professionnels de la santé** lui fournissez peut influencer le choix du produit qu'il te prescrit. C'est la raison pour laquelle il est important que **TU** aies en main toute l'information nécessaire au sujet des médicaments que tu prends, par exemple quels médicaments tu as déjà essayés et comment tu te sentais quand tu les prenais.

>> Voir Aussi: **Pourquoi est-il important de garder la liste à jour des médicaments que je prends? (page 18)**

16. Pourquoi certains médicaments doivent-ils être pris par voie orale et d'autres par injection?

- La plupart des gens prennent leurs **médicaments** sous forme de pilules, mais certaines personnes les prennent par injections (piqûres). Par exemple, certains médicaments antipsychotiques existent sous forme de pilules et sous forme d'injections. Ces deux préparations sont composées des mêmes ingrédients.
- Dans presque tous les cas, les injections sont administrées par une infirmière ou un médecin.
- Certaines personnes reçoivent des injections de médicament antipsychotique appelées « injections à action prolongée ». Elles sont appelées ainsi parce que le médicament fait effet pendant longtemps, soit pendant deux à quatre semaines.

Le médicament est injecté dans le muscle et, au fil du temps, il sort du muscle pour se mélanger au sang.

- Les injections sont utilisées pour de nombreuses raisons. Par exemple, l'effet des injections à action prolongée peut durer plusieurs semaines, et la personne qui prend ce médicament n'a donc pas à se rappeler de prendre une pilule chaque jour. Parfois, les injections à action prolongée sont utilisées lorsque les pilules ne permettent pas de faire diminuer les symptômes.
- Une personne pourrait refuser de prendre un médicament par voie orale ou par injection, même si c'est ce qui a été recommandé par les professionnels de la santé. Dans ce cas, ces derniers discuteront avec la personne de tous les traitements offerts.
- Il est possible d'opter pour une autre forme de médicament en cours de route. Par exemple, si tu prends des pilules et que tu préférerais des injections, ou le contraire, parles-en aux **professionnels de la santé**.

17. Que signifie le nom d'un médicament? Que sont les noms génériques, les noms commerciaux, les groupes et les classes de médicaments?

- Les **médicaments** peuvent avoir plusieurs noms. Il peut être utile pour la personne qui prend un médicament de connaître à la fois le nom générique et le nom commercial du médicament.
- Lorsqu'un nouveau médicament fait son apparition sur le marché, on lui donne souvent un nom « commercial ». Il s'agit du nom que lui a donné l'entreprise qui fabrique ce médicament.
- Le nom générique d'un médicament est le nom de l'ingrédient principal. Par exemple, Tylenol® est un nom commercial, et son nom générique est « acétaminophène ».
- Le médicament est souvent moins cher si l'on achète le générique plutôt que la marque commerciale.
- Le générique est composé des mêmes ingrédients que le produit commercial.
- Un médicament générique a souvent une forme semblable à celle du médicament commercial, mais ce n'est pas toujours le cas. Si le médicament que tu as acheté a une taille, une forme ou une couleur différente des autres médicaments que tu as pris auparavant, **parles-en à ton pharmacien**.
- Tous les médicaments sont regroupés dans des classes ou des groupes de médicaments. Par exemple, le Tylenol® et l'Aspirin® font tous deux partie des analgésiques, mais ils ont également d'autres utilités. Par exemple, l'Aspirin® est utilisée pour prévenir les crises cardiaques.

- Les médicaments utilisés pour traiter les **maladies mentales** et les **symptômes de maladie mentale** sont regroupés selon l'effet qu'ils produisent et la raison pour laquelle ils sont prescrits (comme les antidépresseurs ou les antipsychotiques).

>> Voir Aussi: **Médicaments utilisés pour traiter les maladies mentales et les symptômes de maladie mentale (pages 23 à 34)**

- Les médicaments qui servent à traiter les maladies mentales peuvent avoir de nombreuses utilités. Le nom du médicament ne peut donc pas être associé à une utilisation particulière. Par exemple, les « médicaments antipsychotiques » peuvent être prescrits aux personnes qui ont un **trouble bipolaire** ou aux personnes qui souffrent de **schizophrénie**, mais pour des raisons différentes. Ces mêmes médicaments peuvent également être prescrits à des personnes qui ont un comportement agressif, mais qui n'ont pas de trouble bipolaire et qui ne sont pas schizophrènes.

Utilise ton Passeport Édu-Médi pour noter tes questions, tes symptômes, tes activités, tes **effets secondaires**, tes **médicaments** et tes rendez-vous. Lorsque tu n'as plus d'espace pour écrire, demandes-en un nouveau.

18. Pourquoi certains médicaments ont-ils plusieurs formes et plusieurs tailles?

- Certains **médicaments** existent sous plusieurs formes, comme les pilules, les cachets, les liquides et les injections.

- La forme d'un médicament dépend de plusieurs facteurs, dont les ingrédients qui le composent et les personnes auxquelles il est destiné (p. ex., les enfants préfèrent souvent les liquides).

- Pour un même médicament, on aura parfois des pilules de formes et de tailles différentes en fonction des **doses**.

- Certaines pilules (comme les comprimés et les gélules) sont parfois trop difficiles à avaler pour certaines personnes. Si tu as de la difficulté à avaler certaines pilules, parles-en à ton **prescripteur** et à ton pharmacien. Certains médicaments peuvent être écrasés et mélangés avec un liquide et d'autres peuvent même être prescrits sous forme liquide.

19. Je prends plusieurs médicaments. Y a-t-il des choses auxquelles je devrais penser?

- Si tu prends plus d'un **médicament**, ton **prescripteur** et ton pharmacien devront s'assurer qu'il n'y a pas d'**interaction médicamenteuse** entre les médicaments que tu prends avant de te prescrire un nouveau produit.
- On demande parfois aux personnes qui prennent plus d'un médicament de prêter une attention particulière à leurs symptômes et à leurs **effets secondaires** et de noter les changements qu'ils perçoivent. Cela est encore plus important quand une personne commence à prendre un nouveau médicament ou quand la **dose** d'un médicament a été changée.
- Si une personne prend deux ou plusieurs médicaments qui ont les mêmes **effets secondaires**, ces effets peuvent parfois être plus importants. Par exemple, une personne qui prend deux médicaments causant de la somnolence aura deux fois plus sommeil.
- Si tu prends plus d'un médicament, il peut être difficile de te rappeler quand prendre tes médicaments (deux fois par jour, avant de te coucher, etc.) et comment les prendre (pendant un repas par exemple). Si c'est ton cas, n'hésite pas à demander conseil aux **professionnels de la santé**.

20. Pourquoi est-il important de garder la liste à jour des médicaments que je prends?

- Parfois, les **médicaments** que prend une personne peuvent changer souvent. Une liste à jour informera les **professionnels de la santé** des changements récents qui ont été apportés à ta médication.
- Garde une liste à jour des noms des médicaments que tu prends, des **doses** et de la façon de les prendre dans un endroit sûr (dans ton portefeuille par exemple). Il faut aussi inscrire tes allergies sur cette liste. Tu peux utiliser la liste des pages 59 à 64 du présent livret et également celle du ***Passeport Édu-Médi*** (aux pages 31 à 38).
- Les feuillets d'information qui accompagnent les médicaments d'**ordonnance** et les informations inscrites sur les flacons ne sont pas toujours à jour. Ils ne devraient donc pas être ta seule source d'information. Les **prescripteurs** peuvent modifier la dose d'un de tes médicaments sans te donner une nouvelle ordonnance. Par exemple, lors d'un rendez-vous ou d'une conversation téléphonique, ton prescripteur peut te demander de « *réduire ta dose de deux comprimés à un seul comprimé avant d'aller au lit* ».

- Il se peut que ton **prescripteur** n'ait pas de dossiers médicaux informatisés, où il aurait pu facilement trouver quels médicaments tu as pris par le passé et ceux que tu prends maintenant.
- L'information et la liste de médicaments que tu prends ne sont pas toujours échangées entre les prescripteurs. **Ne tiens jamais pour acquis** qu'un **prescripteur** est au courant des médicaments qu'un autre **professionnel de la santé** peut t'avoir prescrits.
- Les systèmes informatiques des pharmacies ne sont pas toujours reliés. Si tu as des **prescriptions** à plusieurs pharmacies différentes, les pharmaciens n'ont pas nécessairement la liste complète des médicaments que tu prends.
- Tu devrais toujours montrer la liste des médicaments que tu prends au prescripteur ou au pharmacien chaque fois qu'on change tes médicaments ou qu'on te prescrit un nouveau médicament.
- Si tu es incapable d'**informer** les gens des médicaments que tu prends pour une raison ou une autre, s'il t'arrivait un accident par exemple, les traitements qu'on te donne pourraient te causer des problèmes.

21. Que sont les échantillons de médicaments, à quoi servent-ils et quand sont-ils utilisés?

- Les échantillons de **médicaments** sont des spécimens (exemples) de produits qui existent sur le marché.
- De nombreux **prescripteurs** conservent des échantillons de médicaments dans leur bureau. Souvent, les entreprises qui fabriquent des médicaments remettent des échantillons aux prescripteurs.
- Un échantillon est une petite quantité de médicament dans un contenant (p. ex., une boîte) qui durera pendant une courte période de temps.
- Des échantillons ne sont pas offerts pour tous les médicaments.
- Ton prescripteur peut te donner un échantillon pour que tu essaies un médicament avant de t'en prescrire une plus grande quantité. C'est un peu comme un « essai routier » : une fois que tu as essayé un médicament, toi et ton prescripteur pouvez déterminer si le produit a eu sur toi de bons ou de mauvais effets.
- Les échantillons que tu prends ne sont généralement pas indiqués dans ton dossier médical à la pharmacie, et les autres prescripteurs ne sauront donc

peut-être pas que tu prends ces échantillons de médicaments. Informe tout prescripteur et tout pharmacien des échantillons de médicament que tu prends afin qu'ils puissent avoir une liste complète de tous tes médicaments. De cette façon, ils pourront prévenir tout problème potentiel.

- Les échantillons de médicament que tu prends devraient être notés sur ta liste de médicaments aux pages 59 à 64 du présent livret ou dans ton ***Passeport Édu-Médi*** (pages 31 à 38).

22. Qui paie pour mes médicaments?

- Certaines personnes ont une assurance-médicaments qui couvre une partie ou la totalité des coûts de leurs **médicaments**.
- Certaines personnes ont une carte en papier ou en plastique de leur travail ou du gouvernement (p. ex., la carte santé) sur laquelle sont inscrits des renseignements utiles au sujet de leur couverture médicale.
- Si tu n'as pas d'assurance-médicaments ou si cette assurance ne couvre pas tous les médicaments, il est important de discuter des coûts d'un médicament avant qu'il ne te soit prescrit.
- Les pharmaciens peuvent aussi donner des renseignements au sujet des couvertures médicales.
- Si tu ne sais passi tu as une assurance-médicaments ou non, parles-en à ton **prescripteur** avant de te procurer des médicaments à la pharmacie.

23. Que signifient « indication approuvée » et « indication non approuvée »?

- La mention « indication approuvée » informe le **prescripteur** des problèmes de santé que le **médicament** permet de traiter (indication) et pour lesquels on a effectué des recherches. Ces indications ont été approuvées par le gouvernement.
- La mention « indication non approuvée » indique que le gouvernement n'a pas approuvé l'utilisation de ce médicament pour traiter une maladie ou un problème de santé particulier. Cela peut également vouloir dire que l'utilisation de ce médicament n'a pas été approuvée chez un certain groupe de personnes (p. ex., les personnes de moins de 18 ans ou les femmes enceintes).

- De nombreux médicaments peuvent être utilisés efficacement pour des « indications non approuvées » en toute sécurité pourvu que de bonnes études aient été menées. Si ton **prescripteur** utilise un médicament pour une « indication non approuvée », ce serait une bonne idée de lui demander si des études ont été faites pour cette utilisation.

>> Voir Aussi: **Comment mon prescripteur décide-t-il quel médicament il doit me prescrire? (page 6)**

24. Qu'est-ce qu'un « avertissement encadré de noir »?

- Un « avertissement encadré de noir » renferme de l'information au sujet de la sûreté d'un **médicament**. On trouve ces avertissements sur l'emballage d'un médicament ou encore dans les renseignements fournis aux **prescripteurs**.
- Des avertissements encadrés de noir apparaissent maintenant sur l'emballage de certains antidépresseurs et stimulants.
- Il est important de discuter de ces avertissements avec ton prescripteur et ton pharmacien si ces renseignements se rapportent à la sûreté du médicament.
- Il est important de discuter non seulement des avertissements encadrés de noir, mais également de **tous les avantages et les risques** entourant l'utilisation de ce médicament.

25. Que faire avec mes médicaments si je pars en voyage?

- Même si tu voyages à l'intérieur du pays, demande à ton pharmacien avant de partir s'il y a quoi que ce soit que tu devrais planifier au sujet de tes **médicaments**.
- Si tu te rends dans un autre pays en avion ou en voiture, mentionne-le à ton **prescripteur** et à ton pharmacien pour qu'ils puissent te donner les renseignements particuliers dont tu as besoin (p. ex., comment ranger tes médicaments, lettre rédigée par ton prescripteur à emporter avec toi).
- Il n'est pas toujours possible d'obtenir dans d'autres pays les médicaments que tu as chez toi. Avant de partir en voyage, parle à ton prescripteur et à ton pharmacien pour te renseigner à ce sujet.
- En voyage, si une personne te prescrit un nouveau médicament, parles-en à ton **prescripteur** et à ton pharmacien à ton retour, afin de savoir si tu peux te procurer les mêmes médicaments dans ta région.

- Le coût d'un médicament peut être différent dans un autre pays et même quand tu voyages à l'intérieur du pays. Avant de partir en voyage, parle à ton **prescripteur** ou à ton pharmacien au sujet du coût des médicaments.

- Assure-toi d'avoir une quantité suffisante de médicaments pour toute la durée de ton voyage.

>> Voir Aussi: **Qu'arrivera-t-il si je ne prends pas toutes mes doses? (page 13)**

26. Puis-je me fier à l'information que l'on trouve sur Internet au sujet des médicaments?

- De nombreuses personnes utilisent Internet pour trouver de l'information liée à la santé, dont de l'information au sujet des **médicaments.** Cependant, toute l'information diffusée sur le Web n'est pas forcément véridique et fi able.

- Avant de te servir de l'information que tu as trouvée sur Internet, tu dois t'assurer qu'elle est fi able.

- Quand une personne est malade, la promesse d'une « guérison » qu'on lui propose sur Internet peut lui paraître comme la solution à ses problèmes. Cependant, ces promesses sont souvent trop belles pour être vraies.

- Demande aux **professionnels de la santé** quels sont les sites Web fi ables que tu peux consulter pour obtenir de l'information au sujet des médicaments.

- Demande à ton pharmacien ou à ton prescripteur de consulter les sites Web que tu as trouvés et qui traitent des médicaments que l'on t'a prescrits.

- Le Réseau canadien de la santé (http://www.reseau-canadien-sante.ca) fournit des renseignements utiles pour savoir si un site Web est digne de confi ance.

ÉDU MÉDI

Les **médicaments** utilisés pour traiter les **maladies mentales** et les **symptômes de maladie mentale** ne sont pas **accoutumants.** Ils ne contrôlent pas les gens, ne font pas d'eux des personnes différentes, ne les affaiblissent pas et n'endommagent pas leur cerveau. Si tu es préoccupé par ces questions ou par d'autres mythes au sujet des médicaments, n'hésite pas à en parler à des **professionnels de la santé.**

Médicaments utilisés pour traiter les maladies mentales et les symptômes de maladie mentale

Le tableau ci-dessous présente une « vue d'ensemble » des classes et des groupes de médicaments et donne des exemples pour chaque catégorie. Les médicaments d'un même groupe sont regroupés par couleur. Ce tableau n'est cependant pas complet. Si tu veux obtenir de l'information sur des médicaments qui n'apparaissent pas dans ce tableau, parle à ton prescripteur ou à ton pharmacien.

Classe de médicaments	Groupes courants	Exemples	
		Nom générique	Nom commercial
Tranquillisants et somnifères	Benzodiazépines Antihistaminiques Antidépresseurs Produits naturels Autre	alprazolam clonazépam diazépam lorazépam oxazépam témazépam diphénhydramine trazodone mélatonine zopiclone	Xanax Ritrbvil Valium Ativan Serax Restoril Benadryl Desyrel Melatonin Imovane
Antidépresseurs	Inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine (ISRS) Antidépresseurs imipraminiques (ou tricycliques) Autres	citalopram escitalopram fluoxétine fluvoxamine paroxétine sertraline amitriptyline clomipramine imipramine bupropion duloxétine venlafaxine mirtazapine	Celexa Cipralex Prozac Luvox Paxil Zoloft Elavil Elavil Tofranil Wellbutrin Cymbalta Effexor Remeron
Antipsychotiques	Antipsychotiques conventionnels (typiques) Antipsychotiques modernes (atypiques)	chlorpromazine flupenthixole halopéridol loxapine perphénazine pimozide zuclopenthixol clozapine olanzapine palipéridone quétiapine rispéridone ziprasidone	Largactil Fluanxol Haldol Loxapac Trilafon Orap Clopixol Clozaril Zyprexa Invega Seroquel Risperdal Zeldox

Tableau des médicaments (suite)

Classe de médicaments	Groupes courants	Exemples	
		Nom générique	Nom commercial
Régulateurs de l'humeur	Anticonvulsivants Autre	carbamazépine lamotrigine oxcarbazépine topiramate valproatet divalproex acide valproïque carbonate de lithium	Tegretol Lamictal Trileptal Topamax Depakene Epival Carbolith Duralith
Stimulants et médicaments apparentés	Stimulants Autres	dextroamphétamine amphétamine sels méthylphénidate modafinil atomoxétine clonidine	Dexedrine/ Adderall Ritalin, Concerta, Biphentin Alertec Strattera Catapres

ÉDU MÉDI

N'oublie pas! Les médicaments ont pour but de t'aider à aller mieux. Tu dois savoir comment ils peuvent t'aider et quels problèmes ils peuvent causer. Ta santé en dépend!

Tranquillisants et somnifères

Usages courants :
Traitement des difficultés liées au sommeil, de l'anxiété et de l'agitation.
Ces **médicaments** peuvent également être utilisés pour traiter certains **effets secondaires** causés par les antipsychotiques.

Comment ces médicaments agissent-ils?
On a découvert que les tranquillisants et les somnifères agissent sur plusieurs agents chimiques (ou « neurotransmetteurs ») et sur leurs cibles (ou « récepteurs ») à l'intérieur du cerveau. Le principal agent chimique sur lequel la plupart des tranquillisants et des somnifères produisent un effet est appelé GABA. Le GABA produit un effet « calmant », et cet effet est accentué par les benzodiazépines et par un médicament semblable appelé zopiclone.

Comment savoir si le médicament est efficace?
Avant de commencer à prendre un tranquillisant ou un somnifère, tu devrais d'abord parler avec ton **prescripteur** au sujet de tes symptômes (p. ex., nervosité, manque de sommeil, sentiment de **panique**). Tu devrais lui demander à partir de quel moment ces symptômes devraient commencer à diminuer. Ton prescripteur et les autres **professionnels de la santé** devraient établir un plan qui te permettra d'en faire le suivi (voir les pages 41 à 46 du présent livret et aussi ton *Passeport Édu-Médi*). Il serait utile de noter tes symptômes et tes activités afin que toi et les professionnels de la santé puissiez déterminer si le médicament est efficace.

Effets Secondaires :
Courants : Sur l'image de la page suivante, on trouve une liste des **effets secondaires** courants que peuvent causer les tranquillisants et les somnifères. Montre cette image à ton **prescripteur** et discute avec lui des effets secondaires que pourrait produire le médicament qui t'a été prescrit. Demande-lui qu'il t'informe des effets secondaires peu courants, mais qui pourraient être dangereux. Il sera en mesure de t'aider à reconnaître ces effets et de t'indiquer quand ils pourraient se produire et quoi faire s'ils se produisaient. Tu peux noter l'information qu'il te donne dans ton ***Passeport Édu-Médi***.

Effets peu courants, mais qui pourraient être graves ou dangereux :
Des **réactions de sevrage** peuvent se produire si tu prends un tranquillisant ou un somnifère régulièrement et que tu arrêtes ce médicament soudainement.

Il est rare, mais possible, que tu aies des convulsions ou des idées confuses si tu arrêtes de prendre le médicament soudainement après l'avoir utilisé pendant une longue période.

Tranquillisants et somnifères

- Étourdissements
- Somnolence
- Difficultés à te concentrer
- Agitation
- Fatigue
- Faiblesse
- Pertes de mémoire

- Transpiration

- Maux d'estomac
- Diarrhée
- Constipation

Quand dois-je demander de l'aide? À qui dois-je m'adresser?

N'hésite pas à demander de l'aide chaque fois que tu as une question au sujet de ta maladie, de tes symptômes ou des **médicaments** que tu prends. Il est très important que tu demandes de l'aide si tu crois avoir des **effets secondaires** ou si tu sens que les médicaments ne font pas effet. Si tu prends un tranquillisant ou un somnifère, n'oublie pas de demander aux **professionnels de la santé** un plan de rencontres régulières avec eux pour voir si les médicaments que tu prends sont efficaces. Demande-leur aussi qui tu dois appeler en cas d'urgence.

Points importants à considérer au sujet de ces médicaments :

Si une personne arrête de prendre ces **médicaments** soudainement alors qu'elle en prenait régulièrement, elle peut éprouver des **effets secondaires** ou une **réaction de sevrage**.

Mélanger ces médicaments avec de l'alcool peut causer de graves problèmes, dont un ralentissement de l'activité du cerveau et des mouvements du corps, une intoxication ainsi que des difficultés à réfléchir et à penser normalement.

Il peut être très dangereux, lorsque tu prends ces médicaments, de faire des activités où tu dois penser et réagir rapidement (p. ex., conduire, faire du vélo, de la planche à neige, du patin, etc.).

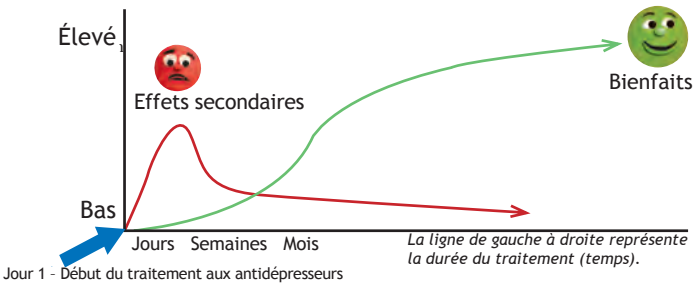
Parle aux **professionnels de la santé** des activités pendant lesquelles tu dois penser et réagir rapidement. Ils pourront te dire si tu peux faire ces activités et quand tu peux les faire.

Usages courants :
Traitement des variations de l'humeur (p. ex., la **dépression**), des troubles de l'anxiété (p. ex., les troubles d'anxiété généralisée, le **trouble obsessionnel compulsif**, le trouble de **panique**, le trouble de stress post-traumatique), des **troubles de l'alimentation** et des difficultés liées au sommeil. Les **médicaments** de cette classe ont également de nombreuses autres indications. N'hésite pas à demander plus d'information sur les autres utilisations de ces médicaments à ton **prescripteur** ou à ton pharmacien.

Comment ces médicaments agissent-ils?
Les antidépresseurs augmentent l'activité de plusieurs agents chimiques (ou « neurotransmetteurs ») et de plusieurs cibles (ou « récepteurs ») à l'intérieur du cerveau. Ils augmentent entre autres l'activité de la sérotonine et de la noradrénaline.

Comment savoir si le médicament est efficace?
Avant de commencer à prendre un antidépresseur, tu devrais d'abord parler avec ton **prescripteur** au sujet de tes symptômes. Tu devrais lui demander à partir de quel moment ces symptômes devraient commencer à diminuer. Ton prescripteur et les autres **professionnels de la santé** devraient établir un plan qui te permettra d'en faire le suivi (voir les pages 41 à 46 du présent livret). Il serait utile de noter tes symptômes et tes activités afin que toi et les professionnels de la santé puissiez déterminer si le **médicament** est efficace et s'il permet d'atténuer tes symptômes.

Il est important de savoir que les antidépresseurs peuvent causer quelques **effets secondaires** avant même que tu ne t'aperçoives que tes symptômes ont commencé à diminuer. Sur l'image ci-dessous, on peut voir que lorsqu'une personne commence à prendre des antidépresseurs, elle aura probablement des effets secondaires (ligne **rouge**) au début, mais ces effets diminueront avec le temps. Les bienfaits (ligne **verte**) des antidépresseurs, eux, augmenteront avec le temps (p. ex., amélioration de l'humeur, plus de facilité à dormir, plus d'énergie, moins de colère).



Effets secondaires :
Courants : Sur l'image de la page suivante, on trouve une liste d'**effets secondaires** courants que peuvent causer les antidépresseurs. N'oublie pas que les antidépresseurs des différents groupes produisent des effets secondaires différents.

Antidépresseurs

- Maux de tête
- Étourdissements
- Bouche sèche
- Vision floue
- Difficultés à dormir
- Sentiment de fatigue

- Transpiration

- Maux d'estomac
- Diarrhée
- Constipation

- Difficultés à uriner
- Problèmes sexuels

Montre cette image à ton **prescripteur** et discute avec lui des effets secondaires que pourrait produire le médicament qui t'a été prescrit. Demande-lui qu'il t'informe des effets secondaires peu fréquents, mais qui pourraient être dangereux. Il sera en mesure de t'aider à reconnaître ces effets et de t'indiquer quand ils pourraient se produire et quoi faire s'ils se produisaient. Tu peux noter l'information qu'il te donne aux pages 69 à 74 du présent livret ou dans ton ***Passeport Édu-Médi***.

Effets peu courants, mais qui pourraient être graves ou dangereux :

Des changements d'humeur, dont un sentiment de bonheur inhabituel, de l'irritabilité, de la mauvaise humeur ou de l'excitation. Des pensées suicidaires ou l'envie de te faire du mal physiquement. Des saignements anormaux. Le syndrome sérotoninergique, dont les symptômes comprennent de la fièvre, la transpiration, des tremblements, des problèmes avec les réflexes et l'équilibre, des difficultés motrices et de la confusion.

Quand dois-je demander de l'aide? À qui dois-je m'adresser?

N'hésite pas à demander de l'aide chaque fois que tu as une question au sujet de ta maladie, de tes symptômes ou des **médicaments** que tu prends. Il est très important que tu demandes de l'aide si tu crois avoir des **effets secondaires** ou si tu sens que les médicaments que tu prends ne font pas effet. Si tu prends un antidépresseur, n'oublie pas de demander aux **professionnels de la santé** un plan de rencontres régulières avec eux pour voir si les médicaments que tu prends sont efficaces. Demande-leur aussi qui tu dois appeler en cas d'urgence.

Points importants à considérer au sujet de ces médicaments :

Ces dernières années, on a beaucoup entendu parler des effets secondaires et des risques liés aux antidépresseurs. Si tu as pensé à te faire du mal physiquement avant de commencer à prendre des antidépresseurs ou encore pendant le traitement avec des antidépresseurs, il est important d'en informer les **professionnels de la santé** que tu rencontres, et tout particulièrement ton **prescripteur**. Les antidépresseurs peuvent aider à faire disparaître ces pensées chez la plupart des gens. Toutefois, il est possible, mais peu fréquent, qu'elles s'amplifient au début du traitement chez certaines personnes.

Il est important de discuter avec les **professionnels de la santé** des bienfaits et des risques du traitement à l'aide d'antidépresseurs.

Tu ne dois pas arrêter de prendre ces médicaments soudainement, car tu pourrais avoir des effets secondaires ou une **réaction de sevrage**. Même si ces effets ne sont pas dangereux, ils peuvent être très désagréables.

Antipsychotiques

Usages courants :
Traitement des symptômes de la **psychose**, comme les **hallucinations** et les **délires**, et des maladies psychotiques, comme la **schizophrénie**, ainsi que des troubles délirants, de la dépression psychotique, des manies et du **syndrome de La Tourette**. Les antipsychotiques sont également utilisés pour traiter certains comportements agressifs.

Comment ces médicaments agissent-ils?
Les antipsychotiques agissent sur plusieurs agents chimiques (ou « neurotransmetteurs ») et sur plusieurs cibles (ou « récepteurs ») à l'intérieur du cerveau. Ces **médicaments** réduisent entre autres l'activité de la dopamine.

Comment savoir si le médicament est efficace?
Avant de commencer à prendre un antipsychotique, tu devrais d'abord parler avec ton **prescripteur** au sujet de tes symptômes. Tu devrais lui demander à partir de quel moment ces symptômes devraient commencer à diminuer. Ton prescripteur et les autres **professionnels de la santé** devraient établir un plan qui te permettra d'en faire le suivi (voir les pages 41 à 46 du présent livret). Il serait utile de noter tes symptômes et tes activités afin que toi et les professionnels de la santé puissiez déterminer si le médicament est efficace et s'il permet d'atténuer tes symptômes.

Certains symptômes sont plus difficiles à traiter que d'autres. Par exemple, entendre des voix, voir des choses et avoir une humeur « exaltée » ou des pensées paranoïaques sont des symptômes qui peuvent généralement être traités assez rapidement. Par contre, la perte d'intérêt pour ses études ou ses amis et les difficultés à se concentrer sont des symptômes qui sont plus difficiles à traiter. Au fur et à mesure que les antipsychotiques commencent à faire effet, les symptômes comme entendre des voix peuvent diminuer en l'espace de quelques jours ou de quelques semaines, un peu comme si on pouvait « baisser graduellement le volume ». Cependant, les symptômes ne disparaissent pas immédiatement comme si on pouvait « éteigner la lumière ». Certains symptômes, comme la perte d'intérêt dans la vie, peuvent prendre des mois à traiter.

Effets Secondaires :
Courants : Sur l'image de la page suivante, on trouve une liste des **effets secondaires** courants que peuvent causer les antipsychotiques. Les antipsychotiques des différents groupes produisent des effets secondaires différents. Montre cette image à ton **prescripteur** et discute avec lui des effets secondaires que pourrait produire le **médicament** qui t'a été prescrit. Demande-lui qu'il t'informe des effets secondaires peu courants, mais qui pourraient être dangereux. Il sera en mesure de t'aider à reconnaître ces effets et de t'indiquer quand ils pourraient se produire et quoi faire s'ils se produisaient. Tu peux noter l'information qu'il te donne aux pages 69 à 74 du présent livret ou dans ton ***Passeport Édu-Médi***.

- Étourdissements
- Somnolence
- Bouche sèche
- Vision floue

- Écoulement des mamelons

- Prise de poids
- Constipation

- Difficultés à uriner
- Problèmes sexuels
- Problèmes menstruels

- Tremblements et raideur
- Mouvements anormaux

Effets peu courants, mais qui pourraient être graves ou dangereux :
Les antipsychotiques peuvent causer des crampes musculaires soudaines appelées réactions dystoniques. Les signes d'une réaction dystonique comprennent des contractions musculaires ou spasmes violents du cou et des mâchoires. Ils se produisent généralement peu après avoir commencé à prendre un **médicament**. Cette réaction peut être très effrayante. Tu dois aller chercher de l'aide sans tarder si cela t'arrive. Il existe un traitement qui permet d'arrêter cette réaction. Une fois que cette réaction a été arrêtée, il n'y a généralement pas de problèmes à long terme.

Un autre **effet secondaire** des antipsychotiques qui est grave, mais rare, est ce qu'on appelle le syndrome malin des neuroleptiques (SMN).
Les signes de ce syndrome sont des muscles tendus, une confusion soudaine, une fièvre élevée ainsi que des problèmes liés à la pression artérielle et à la fréquence cardiaque. Si tu as un de ces signes ou encore tous ces signes, il faut aller chercher de l'aide sans tarder puisque tu devras te faire traiter à l'hôpital.

Certains antipsychotiques augmentent l'appétit et entraînent une prise de poids ou des problèmes liés à la glycémie (taux de sucre dans le sang) qui peuvent dégénérer en **diabète**. Le taux de cholestérol de certaines personnes pourrait également augmenter. Toi et ton **prescripteur** devez discuter du moment où ces effets secondaires pourraient se produire et quoi faire s'ils se produisaient.

Quand dois-je demander de l'aide? À qui dois-je m'adresser?
N'hésite pas à demander de l'aide chaque fois que tu as une question au sujet de ta maladie, de tes symptômes ou des **médicaments** que tu prends. Il est très important que tu demandes de l'aide si tu crois avoir des **effets secondaires** ou si tu sens que les médicaments ne font pas effet. Si tu prends un antipsychotique, n'oublie pas de demander aux **professionnels de la santé** un plan de rencontres régulières avec eux pour voir si les médicaments que tu prends sont efficaces. Demande-leur aussi qui tu dois appeler en cas d'urgence.

Points importants à considérer au sujet de ces médicaments :
Les antipsychotiques existent sous forme de comprimés, de liquides ou encore de cachets qui fondent sur la langue. Ils peuvent également être donnés sous forme d'injections dans un muscle (intramusculaires). Ces injections sont également appelées injections à action prolongée, et elles sont normalement administrées par une infirmière ou par un médecin chaque deux à quatre semaines.

Régulateurs de l'humeur

Usages courants :
Traitement des troubles bipolaires (manies-dépressions), des manies, de la **dépression**, des variations de l'humeur subites et involontaires, de l'agitation et des comportements agressifs.

Comment ces médicaments agissent-ils?
Les régulateurs de l'humeur agissent sur de nombreux agents chimiques (ou « neurotransmetteurs ») et cibles (ou « récepteurs ») à l'intérieur du cerveau. Ils agissent entre autres sur le glutamate et l'inositol.

Comment savoir si le médicament est efficace?
Avant de commencer à prendre un régulateur de l'humeur, tu devrais d'abord parler avec ton **prescripteur** au sujet de tes symptômes. Tu devrais lui demander à partir de quel moment ces symptômes devraient commencer à diminuer. Ton prescripteur et les autres **professionnels de la santé** devraient établir un plan qui te permettra d'en faire le suivi (voir les pages 41 à 46 du présent livret). Il serait utile de noter tes symptômes et tes activités afin que toi et les professionnels de la santé puissiez déterminer si le médicament est efficace et s'il permet d'atténuer tes symptômes. Les régulateurs de l'humeur peuvent prendre quelques jours ou quelques semaines avant de commencer à faire effet, selon la personne et ses symptômes.

Effets Secondaires :
Courants : Sur l'image de la page suivante, on trouve une liste des **effets secondaires** courants que peuvent causer les régulateurs de l'humeur. Les différents régulateurs produisent des effets secondaires différents. Montre cette image à ton **prescripteur** et discute avec lui des effets secondaires que pourrait produire le **médicament** qui t'a été prescrit. Demande-lui qu'il t'informe des effets secondaires peu courants, mais qui pourraient être dangereux. Il sera en mesure de t'aider à reconnaître ces effets et de t'indiquer quand ils pourraient se produire et quoi faire s'ils se produisaient. Tu peux noter l'information qu'il te donne aux pages 69 à 74 du présent livret ou dans ton ***Passeport Édu-Médi***.

Effets peu courants, mais qui pourraient être graves ou dangereux :
Certains régulateurs de l'humeur peuvent causer des **effets secondaires** graves, mais rares.

Le valproate peut causer des problèmes sanguins, dont des saignements et des ecchymoses (bleus) qui se forment facilement. Les personnes qui prennent du valproate devraient prêter une attention particulière à ces signes. La carbamazépine peut également causer des problèmes sanguins.

La carbamazépine, l'oxcarbazépine et le lamotrigine peuvent causer de graves irritations de la peau, ainsi que de la fièvre et des faiblesses musculaires.

- Étourdissements
- Somnolence
- Vision double
- Acné
- Perte de cheveux
- Pertes de mémoire
- Bouche sèche
- Fatigue
- Difficultés à dormir
- Insuffisance thyroïdienne
- Augmentation de la soif
- Maux d'estomac
- Diarrhée
- Vomissements
- Perte d'appétit
- Gain de poids
- Urination fréquente
- Tremblements
- Maladresse
- Crampes musculaires
- Transpiration
- Irritations de la peau

Parfois, un traitement à l'hôpital est nécessaire. Dans de très rares cas, ces médicaments peuvent entraîner la mort.

Si tu prends un régulateur de l'humeur et que tu te rends compte que tu fais de la fièvre, appelle immédiatement ton **prescripteur**.

Quand dois-je demander de l'aide? À qui dois-je m'adresser?

N'hésite pas à demander de l'aide chaque fois que tu as une question au sujet de ta maladie, de tes symptômes ou des médicaments que tu prends. Il est très important que tu demandes de l'aide si tu crois avoir des effets secondaires ou si tu sens que les médicaments ne font pas effet. Si tu prends un régulateur de l'humeur, n'oublie pas de demander aux **professionnels de la santé** un plan de rencontres régulières avec eux pour voir si les médicaments que tu prends sont efficaces. Demande-leur aussi qui tu dois appeler en cas d'urgence.

Points importants à considérer au sujet de ces médicaments :

Certains régulateurs de l'humeur, comme le lithium, peuvent interagir avec des **médicaments** en vente libre, c'est-à-dire vendus sans **ordonnance** (p. ex., les médicaments antidouleur comme l'ibuprofène-Advil®). Ces **interactions médicamenteuses** peuvent être graves et rendre une personne très malade. Si tu prends un régulateur de l'humeur, il est important que tu discutes avec ton **prescripteur** et avec ton pharmacien des médicaments que tu peux prendre ou que tu ne peux pas prendre en même temps que les régulateurs de l'humeur.

Stimulants et médicaments apparentés

Usages courants :
Traitement de **l'hyperactivité avec déficit de l'attention**, des comportements agressifs et des difficultés liées aux interactions sociales.

Comment ces médicaments agissent-ils?
Les **médicaments** utilisés pour traiter l'hyperactivité avec déficit de l'attention agissent sur plusieurs agents chimiques (ou « neurotransmetteurs ») et cibles (ou « récepteurs ») à l'intérieur du cerveau. Ils agissent entre autres sur les agents chimiques comme la noradrénaline, la sérotonine et la dopamine.

Comment savoir si le médicament est efficace?
Avant de commencer à prendre un stimulant, tu devrais d'abord parler avec ton **prescripteur** au sujet de tes symptômes. Tu devrais lui demander à partir de quel moment ces symptômes devraient commencer à diminuer. Ton prescripteur et les autres **professionnels de la santé** devraient établir un plan qui te permettra d'en faire le suivi (VOIR LES PAGES 41 À 46 DU PRÉSENT LIVRET). Il serait utile de noter tes symptômes et tes activités afin que toi et les professionnels de la santé puissiez déterminer si le médicament est efficace et s'il permet d'atténuer tes symptômes.

Effets Secondaires :
Courants : Sur l'image de la page suivante, on trouve une liste des **effets secondaires** courants que peuvent causer les stimulants. Montre cette image à ton **prescripteur** et discute avec lui des effets secondaires que pourrait produire le **médicament** qui t'a été prescrit. Demande-lui qu'il t'informe des effets secondaires peu courants, mais qui pourraient être dangereux. Il sera en mesure de t'aider à reconnaître ces effets et de t'indiquer quand ils pourraient se produire et quoi faire s'ils se produisaient. Tu peux noter l'information qu'il te donne aux pages 69 à 74 du présent livret ou dans ton ***Passeport Édu-Médi***.

Effets peu courants, mais qui pourraient être graves ou dangereux :
Les stimulants peuvent entraîner un battement fort et accéléré du cœur chez certaines personnes.

Les stimulants peuvent également causer une perte de poids et un ralentissement de croissance chez certaines personnes. Toutefois, la situation devrait se rétablir une fois que tu arrêtes de prendre ces médicaments. Discute avec ton **prescripteur** et les autres **professionnels de la santé** pour savoir comment reconnaître ces symptômes.

- Étourdissements
- Somnolence
- Fatigue
- Difficultés à dormir
- Problèmes de comportement

- Maux d'estomac
- Diarrhée
- Vomissements
- Perte d'appétit
- Perte de poids

- Transpiration

- Tics musculaires

Quand dois-je demander de l'aide? À qui dois-je m'adresser?

N'hésite pas à demander de l'aide chaque fois que tu as une question au sujet de ta maladie, de tes symptômes ou des **médicaments** que tu prends. Il est très important que tu demandes de l'aide si tu crois avoir des **effets secondaires** ou si tu sens que les médicaments ne font pas effet. Si tu prends un stimulant, n'oublie pas de demander aux professionnels de la santé un plan de rencontres régulières avec eux pour voir si le médicament que tu prends est efficace. Demande-leur aussi qui tu dois appeler en cas d'urgence.

Points importants à considérer au sujet de ces médicaments :

Certaines personnes qui prennent des stimulants ont des **réactions de sevrage** entre chaque **dose**.

Il existe de nombreux dosages et de nombreuses formes de stimulants. Il est donc important de demander conseil à ton **prescripteur** et à ton pharmacien pour savoir exactement comment prendre tes médicaments.

Ces dernières années, beaucoup d'information a circulé au sujet des risques liés à la prise de stimulants chez les jeunes. Il est important que tu discutes avec les **professionnels de la santé** pour connaître les bienfaits et les risques liés au traitement. On trouve également beaucoup de renseignements erronés au sujet des stimulants sur Internet. N'hésite pas à montrer aux professionnels de la santé les renseignements que tu as trouvés sur Internet si tu n'es pas certain de leur fiabilité.

ÉDU MÉDI

La plupart des villes et des municipalités ont une pharmacie ouverte 24 heures sur 24. Si tu as des questions au sujet des médicaments que tu prends après les heures d'ouverture de ton prescripteur ou de ton pharmacien, n'hésite pas à appeler cette pharmacie. Le pharmacien de service pourra répondre aux questions que tu te poses au sujet des médicaments et te donner des conseils.

Aide-mémoire – Questions à poser à ton prescripteur au sujet des médicaments

À quoi sert l'aide-mémoire?

- Il sert à noter l'information précieuse que tu obtiendras auprès de tes prescripteurs au sujet des **médicaments** que tu prends.
- Il peut t'aider à partager de l'information au sujet des médicaments avec d'autres personnes, comme tes enseignants et les autres **professionnels de la santé** (p. ex., les infirmières et les thérapeutes), car la prise de médicaments a des répercussions sur de nombreux aspects de la vie d'une personne.

Que contient et ne contient pas l'aide-mémoire?

- L'aide-mémoire contient : les raisons pour lesquelles les médicaments ont été prescrits, et des renseignements sur la façon de prendre les médicaments et sur les **effets secondaires** qu'ils peuvent produire.
- L'aide-mémoire ne contient pas : absolument tout ce qu'il y a à savoir au sujet des médicaments. Par exemple, ton médecin ignore peut-être si tu as une assurance-médicaments pour t'aider à payer les médicaments. Si le coût des médicaments t'inquiète, parles-en à ton **prescripteur** et à ton pharmacien.

Quand dois-je me servir de l'aide-mémoire?

- Sers-toi de l'aide-mémoire à chaque rencontre avec un professionnel de la santé. N'oublie pas que les médicaments sont une partie très importante de ton traitement. Tu dois donc avoir le plus d'information possible au sujet des médicaments que tu prends.
- Au début de ta rencontre avec ton **prescripteur**, montre-lui ton aide-mémoire et informe-le que tu pourrais avoir besoin de son aide pour le remplir. Il s'agit d'une bonne occasion pour toi et ton prescripteur de discuter des médicaments que tu prends.

Il est toujours utile de garder avec toi une liste à jour des médicaments que tu prends dans un endroit sûr, comme ton portefeuille ou celui de tes parents. Tu peux voir un exemple de cette liste aux pages 59 à 64 du présent livret ou dans ton Passeport Édu-Médi aux pages 31 à 38.

Aide-mémoire - Questions à poser à ton prescripteur au sujet des médicaments

✓	Question	Notes et tâches à réaliser	✓ *Suivi auprès du pharmacien*
	Quel est le nom du médicament?		
	Pourquoi le médicament a-t-il été prescrit?		
	Quels symptômes le médicament permet-il d'atténuer?		
	Quand le médicament devrait-il commencer à faire effet?		
	Quels sont les effets secondaires courants du médicament? Quand se produisent-ils?		
	Le médicament peut-il causer des effets secondaires graves? Si oui, lesquels?		
	Que dois-je faire si j'ai des effets secondaires?		
	Y a-t-il des raisons pour lesquelles je devrais arrêter de prendre le médicament?		
	Devrais-je éviter de manger certains aliments ou de consommer de l'alcool?		
	Le médicament aura-t-il un effet sur les autres médicaments que je prends?		
	Le médicament aura-t-il un effet sur les autres maladies que je pourrais avoir?		
	Dois-je avoir des analyses de sang pendant que je prends le médicament? † *(Si oui, rends-toi à la page 40 pour les questions portant sur les analyses de sang.)*		
	Combien coûte le médicament?		
	Puis-je prendre le médicament si je suis enceinte?		
	Quand aura lieu mon prochain rendez-vous avec vous?		
	Qui peut renouveler mon ordonnance si j'en ai besoin?		
	Que dois-je faire en cas d'urgence? Qui dois-je appeler? Quel est son numéro de téléphone?		
	Quels sont mes autres options de traitement?		
	Qu'arrivera-t-il si je ne prends pas ce traitement?		
	Autres Questions		

Aide-mémoire – Questions à poser à ton pharmacien au sujet des médicaments

À quoi sert l'aide-mémoire?

- L'aide-mémoire sert à noter l'information précieuse que tu obtiendras auprès du pharmacien qui te remet des **médicaments** et qui en évalue l'efficacité.

Que contient et ne contient pas l'aide-mémoire?

- L'aide-mémoire contient : les raisons pour lesquelles tu prends des médicaments, et des renseignements sur la façon de les prendre et sur les **effets secondaires** qu'ils peuvent produire.
- L'aide-mémoire ne contient pas : absolument tout ce qu'il y a à savoir au sujet des médicaments. Chaque personne aura des questions différentes. Par exemple, le pharmacien ne sait peut-être pas si tu as eu des effets secondaires avec un médicament. Afin de t'assurer qu'il a l'information nécessaire au sujet des effets secondaires que tu as pu avoir, tu peux lui demander de les consigner dans ton dossier médical électronique.

Quand dois-je me servir de l'aide-mémoire?

- Servis-toi de l'aide-mémoire à chaque rencontre avec ton pharmacien. N'oublie pas que les médicaments sont une partie très importante de ton traitement. Tu dois donc avoir le plus d'information possible au sujet des médicaments que tu prends.
- Montre ton aide-mémoire à ton pharmacien au début de chaque rencontre ou quand tu vas chercher des médicaments. N'hésite pas à lui demander de t'aider à remplir ton aide-mémoire au besoin. Si tu parles à ton **pharmacien** de ton aide-mémoire à l'avance, vous aurez plus de temps pour discuter des questions importantes au sujet des médicaments que tu prends.
- Demande à ton pharmacien s'il est possible de le rencontrer dans une salle privée afi n de discuter avec lui des médicaments que tu prends loin des oreilles

ÉDU MÉDI

Il est bon de toujours voir le même pharmacien afi n qu'il te connaisse bien et qu'il sache quels médicaments tu prends. Si tu ne peux pas toujours voir le même pharmacien, il est important du moins de toujours aller chercher tes médicaments au même endroit afin que les pharmaciens qui y travaillent sachent quels médicaments tu prends, comment tu réagis aux médicaments et s'il y a un risque d'interaction médicamenteuse.

Aide-mémoire - Questions à poser à ton prescripteur au sujet des médicaments

Suivi auprès du pharmacien

✓	Question	Notes et tâches à réaliser	✓
	Quel est le nom du médicament?		
	Quand dois-je prendre le médicament (combien de fois par jour et à quel moment de la journée)? Comment dois-je prendre le médicament (p. ex., lors des repas)?		
	Quels symptômes le médicament permet-il d'atténuer?		
	Quand le médicament devrait-il commencer à faire effet?		
	Quels sont les effets secondaires courants du médicament? Quand se produisent-ils?		
	Le médicament peut-il causer des effets secondaires graves? Si oui, lesquels?		
	Que dois-je faire si j'ai des effets secondaires?		
	Y a-t-il des raisons pour lesquelles je devrais arrêter de prendre le médicament?		
	Devrais-je éviter de manger certains aliments ou de consommer de l'alcool?		
	Le médicament aura-t-il un effet sur les autres médicaments que je prends?		
	Le médicament aura-t-il un effet sur les autres maladies que je pourrais avoir?		
	Le médicament est-il couvert par mon assurance-médicaments? Combien coûte-t-il?		
	Quand dois-je faire renouveler mon ordonnance?		
	Quel numéro dois-je composer si j'ai une question à vous poser? Quelles sont les heures d'ouverture de votre pharmacie?		
	Autres Questions		

Aide-mémoire - analyses de sang

† Sers-toi de l'aide-mémoire ci-dessous si tu as répondu « **oui** » à la question suivante sur L'AIDE-MÉMOIRE pour ta rencontre avec ton PRESCRIPTEUR : « **Dois-je faire prendre des analyses de sang pendant que je prends le médicament?** »

Des analyses de sang sont nécessaires dans le cas de certains **médicaments**.

Pourquoi faut-il procéder à une analyse de sang?

- Vérifier si le médicament cause des effets secondaires (p. ex., si le médicament affecte ton sang ou des organes de ton corps)
- Mesurer la quantité de médicament à qui se trouve dans ton corps
- Déterminer si la **dose** de médicament doit être changée
- Vérifier s'il y a des **interactions médicamenteuses**

À quoi sert l'aide-mémoire?

- Il sert à noter l'information précieuse recueillie grâce aux analyses de sang au sujet des médicaments que te donnent tes **prescripteurs**.

Aide-mémoire - analyses de sang

✓	Question	Notes et tâches à réaliser
	Pourquoi fait-on à des analyses de sang?	
	Que va-t-on vérifier (p. ex., la quantité de médicament dans le corps, les cellules)?	
	À quel moment de la journée aura lieu l'analyse de sang?	
	À quelle fréquence dois-je faire prendre une analyse de sang?	
	Puis-je prendre des médicaments la journée de l'analyse de sang?	
	Devrais-je éviter de faire certaines choses la journée de l'analyse de sang (p. ex., manger certains aliments, prendre des médicaments)?	
	Comment vais-je connaître les résultats? Devrais-je noter ces résultats?	
	Y a-t-il des symptômes qui m'indiqueront que j'ai besoin d'une analyse de sang (p. ex., si j'ai un effet secondaire)?	
	Qui dois-je appeler si je ne peux pas faire prendre l'analyse de sang au moment prévu?	
	Où dois-je faire prendre l'analyse de sang? Existe-t-il une liste des endroits où je peux faire prendre une analyse de sang dans la communauté?	
	Si les personnes qui procèdent à l'analyse de sang me demandent où elles doivent envoyer les résultats, que dois-je leur répondre?	
	Autres Questions	

Suivi des symptômes

Note 3 symptômes qui te dérangent. Qualifie chacun de ces symptômes en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes symptômes (une fois par semaine, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :			
Symptôme 1:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Symptôme 2:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Symptôme 3:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Suivi des symptômes

Note 3 symptômes qui te dérangent. Qualifie chacun de ces symptômes en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes symptômes (une fois par semaine, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :			
Symptôme 1:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Symptôme 2:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Symptôme 3:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Suivi des symptômes

Note 3 symptômes qui te dérangent. Qualifie chacun de ces symptômes en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes symptômes (une fois par semaine, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :			
Symptôme 1:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Symptôme 2:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Symptôme 3:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Suivi des symptômes

Note 3 symptômes qui te dérangent. Qualifie chacun de ces symptômes en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes symptômes (une fois par semaine, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :			
Symptôme 1:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Symptôme 2:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Symptôme 3:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Note 3 symptômes qui te dérangent. Qualifie chacun de ces symptômes en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes symptômes (une fois par semaine, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :

Symptôme 1:

Dates	pire	aucun changement	mieux

Symptôme 2:

Dates	pire	aucun changement	mieux

Symptôme 3:

Dates	pire	aucun changement	mieux

Suivi des symptômes

Note 3 symptômes qui te dérangent. Qualifie chacun de ces symptômes en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes symptômes (une fois par semaine, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :			
Symptôme 1:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Symptôme 2:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Symptôme 3:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Suivi des activités

Note 3 choses ou activités que tu aimerais pouvoir faire mieux, mais que tu ne peux pas parce que tu ne te sens pas bien. Il peut s'agir de tes notes à l'école, de tes sorties avec tes amis, de jouer de la musique ou de jouer au soccer. Qualifie chacun des éléments que tu notes en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes activités (une fois par mois, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :			
Activité 1:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Activité 2:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Activité 3:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Suivi des activités

Note 3 choses ou activités que tu aimerais pouvoir faire mieux, mais que tu ne peux pas parce que tu ne te sens pas bien. Il peut s'agir de tes notes à l'école, de tes sorties avec tes amis, de jouer de la musique ou de jouer au soccer. Qualifie chacun des éléments que tu notes en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes activités (une fois par mois, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :			
Activité 1:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Activité 2:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Activité 3:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Suivi des activités

Note 3 choses ou activités que tu aimerais pouvoir faire mieux, mais que tu ne peux pas parce que tu ne te sens pas bien. Il peut s'agir de tes notes à l'école, de tes sorties avec tes amis, de jouer de la musique ou de jouer au soccer. Qualifie chacun des éléments que tu notes en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes activités (une fois par mois, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :

Activité 1:

Dates	pire	aucun changement	mieux

Activité 2:

Dates	pire	aucun changement	mieux

Activité 3:

Dates	pire	aucun changement	mieux

Suivi des activités

Note 3 choses ou activités que tu aimerais pouvoir faire mieux, mais que tu ne peux pas parce que tu ne te sens pas bien. Il peut s'agir de tes notes à l'école, de tes sorties avec tes amis, de jouer de la musique ou de jouer au soccer. Qualifie chacun des éléments que tu notes en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes activités (une fois par mois, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :			
Activité 1:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Activité 2:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Activité 3:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Suivi des activités

Note 3 choses ou activités que tu aimerais pouvoir faire mieux, mais que tu ne peux pas parce que tu ne te sens pas bien. Il peut s'agir de tes notes à l'école, de tes sorties avec tes amis, de jouer de la musique ou de jouer au soccer. Qualifie chacun des éléments que tu notes en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes activités (une fois par mois, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :			
Activité 1:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Activité 2:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Activité 3:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Suivi des activités

Note 3 choses ou activités que tu aimerais pouvoir faire mieux, mais que tu ne peux pas parce que tu ne te sens pas bien. Il peut s'agir de tes notes à l'école, de tes sorties avec tes amis, de jouer de la musique ou de jouer au soccer. Qualifie chacun des éléments que tu notes en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes activités (une fois par mois, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :			
Activité 1:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Activité 2:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Activité 3:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Suivi des effets secondaires

Note les 5 effets secondaires qui te dérangent le plus. Qualifie chacun de ces effets secondaires en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes effets secondaires (une fois par semaine, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :			
Effets secondaire 1:			
Dates	pire	aucun changement	mieux
Effets secondaire 2:			
Dates	pire	aucun changement	mieux
Effets secondaire 3:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Suivi des effets secondaires

Note les 5 effets secondaires qui te dérangent le plus. Qualifie chacun de ces effets secondaires en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes effets secondaires (une fois par semaine, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :			
Effets secondaire 1:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Effets secondaire 2:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Effets secondaire 3:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Suivi des effets secondaires

Note les 5 effets secondaires qui te dérangent le plus. Qualifie chacun de ces effets secondaires en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes effets secondaires (une fois par semaine, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :			
Effets secondaire 1:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Effets secondaire 2:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Effets secondaire 3:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Suivi des effets secondaires

Note les 5 effets secondaires qui te dérangent le plus. Qualifie chacun de ces effets secondaires en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes effets secondaires (une fois par semaine, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :			
Effets secondaire 1:			
Dates	pire	aucun changement	mieux
Effets secondaire 2:			
Dates	pire	aucun changement	mieux
Effets secondaire 3:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Suivi des effets secondaires

Note les 5 effets secondaires qui te dérangent le plus. Qualifie chacun de ces effets secondaires en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes effets secondaires (une fois par semaine, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :			
Effets secondaire 1:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Effets secondaire 2:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Effets secondaire 3:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Suivi des effets secondaires

Note les 5 effets secondaires qui te dérangent le plus. Qualifie chacun de ces effets secondaires en choisissant le dessin approprié. Discute avec les professionnels de la santé pour savoir à quelle fréquence tu devrais faire le suivi de tes effets secondaires (une fois par semaine, par exemple). Apporte ceci, ou le passeport Édu-Médi, à chaque rencontre avec un professionnel de la santé.

Noms et doses des médicaments que je prends actuellement :			
Effets secondaire 1:			
Dates	pire	aucun changement	mieux
Effets secondaire 2:			
Dates	pire	aucun changement	mieux
Effets secondaire 3:			
Dates	pire	aucun changement	mieux

Liste des médicaments

Note tous les médicaments que tu prends. Des exemples sont donnés dans le tableau.

Mes allergies

Nom du médicament	Raison du traitement	Puissance / Dose	Quand et comment je prends ce médicament
Rispéridone	*Tics*	*0,5 mg*	*Une fois par jour au coucher*
Salbutamol (inhalateur bleu)	*Asthme*	*2 inhalations*	*Au besoin et avant de courir*

Début du traitement	Arrêt du traitement	S'il y a lieu, pourquoi as-tu arrêté ton traitement?	Effets secondaires oui	Effets secondaires non	Autres notes (p. ex., information sur les effets secondaires, l'aspect du médicament, etc.)
Juin 2006			✓		*Mes mains tremblent. Avant le coucher - ce médicament me donne sommeil.*
2001?			✓		*Une demi-heure avant d'aller courir. Mes mains tremblent.*

Liste des médicaments

Note tous les médicaments que tu prends. Des exemples sont donnés dans le tableau.

Mes allergies

Nom du médicament	Raison du traitement	Puissance / Dose	Quand et comment je prends ce médicament

Début du traitement	Arrêt du traitement	S'il y a lieu, pourquoi as-tu arrêté ton traitement?	Effets secondaires		Autres notes (p. ex., information sur les effets secondaires, l'aspect du médicament, etc.)
			oui	non	

Liste des médicaments

Note tous les médicaments que tu prends. Des exemples sont donnés dans le tableau.

Mes allergies

Nom du médicament	Raison du traitement	Puissance / Dose	Quand et comment je prends ce médicament

Début du traitement	Arrêt du traitement	S'il y a lieu, pourquoi as-tu arrêté ton traitement?	Effets secondaires		Autres notes (p. ex., information sur les effets secondaires, l'aspect du médicament, etc.)
			oui	non	

Rendez-vous

Note ci-dessous tes rendez-vous importants avec des professionnels de la santé.

Rendez-vous avec	N° de téléphone	Date?	Heure?	Lieu?	Notes:
Dr Lemieux	*867-5308*	*12 février*	*11 h 30*	*5, rue Bonsecours*	*Apporter mon Passeport Édu-Médi*

Rendez-vous avec	Nº de téléphone	Date?	Heure?	Lieu?	Notes:

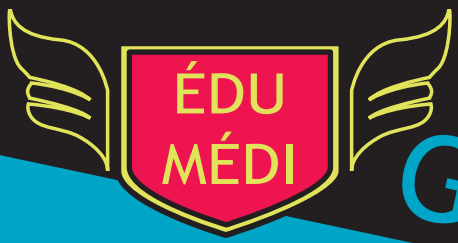
Rendez-vous

Note ci-dessous tes rendez-vous importants avec des professionnels de la santé.

Rendez-vous avec	Nº de téléphone	Date?	Heure?	Lieu?	Notes:

Rendez-vous avec	N° de téléphone	Date?	Heure?	Lieu?	Notes:

Notes:



Glossaire

L'information contenue dans le présent glossaire est générale et brève. Si tu veux obtenir plus d'information au sujet d'un terme du glossaire, informe-toi auprès d'un professionnel de la santé.

Mot ou expression :	On dit aussi :	Page :
A		
Accoutumant Mot signifiant le fait de développer une habitude à un médicament ou de devenir « accro ». Il y a une différence entre la dépendance psychologique et la dépendance physique. Dans le cas de la dépendance psychologique, la personne aura la sensation « mentale » qu'elle ne peut pas se passer d'un médicament ou d'une drogue. Dans le cas de la dépendance physique, la personne sentira que son corps s'est habitué à prendre le médicament. Une personne peut n'avoir aucune de ces dépendances, elle peut avoir une de ces deux dépendances, ou encore les deux (psychologique et physique), tout dépend de la personne et des médicaments qu'elle prend. Des réactions de sevrage peuvent se produire lorsqu'une personne arrête de prendre un médicament auquel le corps s'était habitué. Cela ne signifie pas que cette personne est dépendante de ce médicament.	Toxicomanogène	22
C		
Counseling Forme de traitement qui consiste en des discussions de groupe ou individuelles pour les personnes qui ont des problèmes personnels, des symptômes de maladie mentale ou une maladie mentale.	Consultation, psychothérapie	4
D		
Délire Croyance fausse ou qui n'est pas basée sur la réalité; par exemple, craindre que quelqu'un veuille nous faire du mal ou croire qu'on a des pouvoirs spéciaux.	Monde imaginaire, fausse croyance	29
Dépression État d'esprit qui dure longtemps, pendant lequel une personne se sent triste, vide (démunie), seule, frustrée, en colère, irritable, coupable ou sans valeur et a peu ou pas d'énergie. Souvent, les personnes en dépression n'ont plus envie de faire les activités qu'elles aimaient faire auparavant, leur alimentation change et elles ont des difficultés à dormir.		5, 7, 27, 31

Mot ou expression :	On dit aussi :	Page :
D		
Diabète Maladie causée par une quantité trop élevée de sucre dans le sang, qui se développe si le corps n'est plus capable de produire de l'insuline ou de réagir à celle-ci. Les enfants et les adultes peuvent avoir le diabète. Le diabète peut être traité avec des injections d'insuline ou des médicaments pris par voie orale (par la bouche).	Diabète de type 1, diabète de type 2, diabète juvénile, diabète maigre, diabète	30
Dose Quantité de médicament qu'une personne prend chaque fois qu'elle prend ce médicament. Normalement, pour exprimer une dose, on utilise un chiffre (p. ex., 10) et une unité de mesure (p. ex., milligrammes ou mg). La dose indique la puissance d'un médicament et elle est différente pour chaque médicament. Par exemple, si une personne prend un médicament A, dont la dose est de 1 mg, et un médicament B, dont la dose est de 10 mg, cela ne signifie pas que le médicament B est dix fois plus puissant que le médicament A.	Dosage	6, 5, 7, 8, 11, 13, 14, 17, 18, 34, 39
E		
Effet secondaire Effet non-recherché causé par la prise d'un médicament. Ces effets peuvent toucher le corps ou l'esprit.	Effet indésirable, réaction indésirable	1, 4, 6-11 13, 14, 17, 18, 25-40, 53-58

Mot ou expression :	On dit aussi :	Page :
H		
Hallucination Fausse perception d'une personne qui croit voir, entendre, toucher, goûter ou sentir quelque chose qui n'est pas réel. Un exemple fréquent d'hallucination est celui où une personne dit entendre des voix.	Voix	7, 29
Hyperactivité avec déficit de l'attention Trouble qui se développe pendant l'enfance. Parmi les symptômes, on compte des difficultés à prêter attention et à se concentrer, et un comportement agité.	THADA TDAH	33
I		
Interaction médicamenteuse Les médicaments peuvent interagir entre eux. Cela signifie qu'un médicament peut augmenter ou diminuer l'effet d'un autre médicament. Ce que tu manges et ce que tu bois peut également avoir un effet sur certains médicaments. On parle alors d'interactions entre les médicaments et les aliments.	Interaction	11, 18, 32, 37, 39
Intervenant Personne qui s'occupe des gens qui ne se sentent pas bien mentalement ou physiquement. Les personnes qui travaillent auprès des jeunes ou qui en prennent soin portent différents titres, et ces titres peuvent changer d'un lieu à un autre.	Membre de la famille, gardien, intervenant auprès des jeunes, parent d'accueil, parent nourricier, travailleur de soutien pour les jeunes	1, 6
M		
Maladie mentale État mental ou trouble qui peut avoir des effets sur les sentiments, les activités quotidiennes, les intérêts et le comportement d'une personne, ainsi que sur ses pensées et sa façon de penser.		1, 3-5, 8, 11-15, 17, 22
Médicament Terme général utilisé pour désigner une substance qui peut t'aider à te sentir mieux.	Drogue, produit médicamenteux, produit pharmaceutique	Toutes les pages

Mot ou expression :	On dit aussi :	Page :
Médicament sans ordonnance Médicament que l'on trouve généralement dans les pharmacies et qui est vendu sans ordonnance.	Médicament vendu sans ordonnance, médicament en vente libre	32
Médicament en vente libre VOIR MÉDICAMENT SANS ORDONNANCE		11, 12
O		
Ordonnance Généralement une note écrite qui comprend entre autres le nom du médicament, la dose prescrite, des indications sur la façon de prendre le médicament, le nombre de renouvellements et la quantité (nombre de pilules, nombre de ml de liquide, etc.). Les noms du prescripteur et du patient sont également inscrits sur l'ordonnance.	Prescription, prescription écrite, Rx	8, 11, 12, 15, 18, 19, 32, 37
P		
Panique (trouble de) Trouble qui se manifeste par des crises soudaines et répétées, accompagnées d'un fort sentiment de peur ou d'anxiété dans certaines situations. Parmi les symptômes, on compte une fréquence cardiaque accélérée, des sueurs, de la difficulté à respirer et un sentiment de panique.	Crises de panique	14, 25, 27
Prescripteur Professionnel de la santé qui peut légalement rédiger des ordonnances pour des médicaments. Généralement, il s'agit d'un médecin, mais il arrive parfois qu'une infirmière praticienne ou encore un pharmacien rédige une ordonnance.	Médecin, psychiatre (et parfois une infirmière praticienne ou encore un pharmacien)	3-7, 10-15, 17-23, 25 27-36, 39
Prescription Généralement une note écrite qui comprend entre autres le nom du médicament, la dose prescrite, des indications sur la façon de prendre le médicament, le nombre de renouvellements et la quantité (nombre de pilules, nombre de ml de liquide, etc.). Les noms du prescripteur et du patient sont également inscrits sur l'ordonnance.	Ordonnance, prescription écrite, Rx	18, 19

Mot ou expression :	On dit aussi :	Page :
Problèmes sexuels Problèmes liés à la stimulation des organes sexuels de l'homme et de la femme. Les hommes peuvent avoir des difficultés à obtenir et à garder une érection et à avoir un orgasme. Les femmes peuvent avoir des difficultés liées à la stimulation du clitoris, à la lubrification et à l'orgasme.		8, 28, 30
Produit naturel Produit ou agent chimique provenant généralement de plantes ou d'animaux et utilisé pour traiter ou prévenir des problèmes de santé. Ils sont généralement en vente libre (aucune ordonnance n'est nécessaire).	Remède à base de plantes médicinales, herbe, plante médicinale, remède homéopathique, remède chinois, vitamines, minéraux	11, 23
Professionnel de la santé Personne qui travaille dans le système de santé et qui prend soin des personnes qui ont des problèmes mentaux ou physiques.	Médecin, infirmière, nutritionniste, ergothérapeute, pharmacien, physiothérapeute, psychologue, travailleur social, etc.	1, 3, 4, 7-9, 12-16, 18, 22, 25-35
Psychose Terme qui indique qu'une personne a des délires et des hallucinations.		29
R		
Réaction de sevrage Réaction qui peut se produire lorsqu'une personne arrête soudainement de prendre des médicaments qu'elle a pris pendant longtemps. Cette réaction peut être mineure ou très grave. Il se peut qu'une personne ne se sente pas bien si elle a une réaction de sevrage. Un médicament qui cause une réaction de sevrage ne signifie pas que ce médicament est accoutumant.	Syndrome de sevrage, syndrome d'arrêt du traitement	13, 14, 25, 26, 28, 34
Recherche Étude menée par des chercheurs pour déterminer quel est le meilleur traitement pour traiter une maladie en se basant sur les effets d'un médicament (bons et mauvais) sur les personnes qui ont pris ce médicament.	Études, essais cliniques, recherches médicales	6, 7

Mot ou expression :	On dit aussi :	Page :
S		
Schizophrénie Trouble qui a des répercussions sur les pensées d'une personne (sa façon de penser et ce à quoi elle pense), ses sentiments et son comportement. Souvent, les personnes schizophrènes ont des délires et des hallucinations, et elles éprouvent de la difficulté à interagir socialement.	Psychose	7, 17, 29
Symptôme de maladie mentale Difficulté liée aux sentiments, à l'humeur, à la pensée ou au comportement.		1, 3-5, 7-8, 11, 14, 17, 22
Syndrome de La Tourette Trouble qui peut causer des tics rapides et fréquents chez les personnes. Les tics peuvent être des mouvements ou des habitudes, comme cligner des yeux ou tousser, ou des mouvements faciaux, comme afficher un sourire moqueur. Les tics peuvent également être des grognements ou des mots répétés sans cesse.	Tics, Tourette	29
T		
Trouble de l'alimentation Trouble que peut avoir une personne concernant la perception qu'elle a de son poids et de son apparence physique. Certaines personnes ont des pensées malsaines au sujet de la nourriture, de leur poids et de leur apparence physique.	Anorexie mentale, boulimie	27
Trouble bipolaire Trouble qui affecte l'humeur. Les personnes qui ont un trouble bipolaire ont des humeurs qui passent d'un extrême à l'autre. Elles peuvent connaître des périodes de dépression, et elles ont parfois des manies.	Trouble affectif bipolaire, maladie affective bipolaire, manie-dépression	17, 31
Trouble de l'humeur Il existe plusieurs troubles de l'humeur. Les plus fréquents sont la dépression et le trouble bipolaire. Les troubles de l'humeur entraînent des effets sur les sentiments et les émotions d'une personne.	Dépression, dépression bipolaire, manie, trouble bipolaire	3

Mot ou expression :	On dit aussi :	Page :
Trouble obsessivo-compulsif Trouble entraînant chez une personne des pensées ou des préoccupations répétitives, ainsi qu'une action pour tenter de maîtriser ces pensées et préoccupations ou de les faire disparaître. Par exemple, certaines personnes craignent les microbes et se lavent les mains sans cesse jusqu'à ce que ces dernières deviennent irritées.	Trouble obsessionnel-compulsif, névrose obsessionnelle, névrose obsessionnelle-compulsive, trouble maniaco-impulsif	27
Trouble de panique Trouble qui se manifeste par des crises soudaines et répétées, accompagnées d'un fort sentiment de peur ou d'anxiété dans certaines situations. Parmi les symptômes, on compte une fréquence cardiaque accélérée, des sueurs, de la difficulté à respirer et un sentiment de panique.	Crises de panique	14, 25, 27