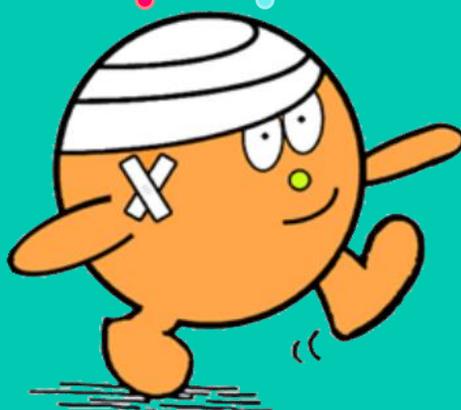


LES IPP, CE N'EST PAS POUR L'ÉTERNITÉ !

Pendant combien de temps dois – je prendre mon IPP ?

Comment bien prendre mon médicament IPP ?



QUIZ

Je prends un IPP (= anti ulcéreux – inhibiteur de la pompe à protons)

- Sur prescription depuis plusieurs mois
- De ma propre initiative et régulièrement

Si vous avez coché une des affirmations ci - dessus, il est important d'en parler à votre médecin ou votre pharmacien.



COMMENT BIEN PRENDRE MON IPP ?

Lequel ?	Pantoprazole	Lansoprazole	Oméprazole	Esoméprazole	Rabéprazole
	Eupantol® Inipomp® Pantozol Control® et génériques	Lanzor® Ogast® et génériques	Mopral® Zoltum® et génériques	Inexium® et génériques	Pariet® et génériques
Pour quoi ? 	Diminuer l'acidité de l'estomac				
Quand ? 	Le matin, avant le repas				
	Toujours à la même heure				
Comment ? 	Sans croquer ni écraser ni mâcher				
	Avec un peu d'eau plate				

Ne **pas retirer** les médicaments de l'emballage à l'avance car ils sont sensibles à l'humidité

En cas de doute, se référer à la notice du médicament ou aux conseils du médecin ou du pharmacien.

Si vous n'arrivez pas à avaler vos médicaments, demandez à votre médecin ou votre pharmacien de vous proposer une solution adaptée.

Respectez la durée prescrite !



Ce traitement vous est prescrit pour une durée limitée et son efficacité sera régulièrement évaluée par votre médecin.



LES IPP ET L'AUTOMEDICATION

La gamme conseil de ces médicaments inhibiteurs de la pompe à protons peut être obtenue dans les pharmacies d'officine.

Une prise prolongée de ces médicaments n'est pas recommandée. Si vos symptômes persistent, il est préférable de demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

En suivant quelques **règles hygiéno – diététiques**, il est possible de **réduire l'acidité gastrique**.

Pour limiter le risque d'acidité gastrique :

- ✓ Eviter les aliments et boissons **acides et gazeuses** (ex: agrumes, tomates, sodas, café)
- ✓ Eviter les aliments **trop sucrés** (ex: miel, bonbons)
- ✓ Eviter les repas **trop gras** et **trop copieux**

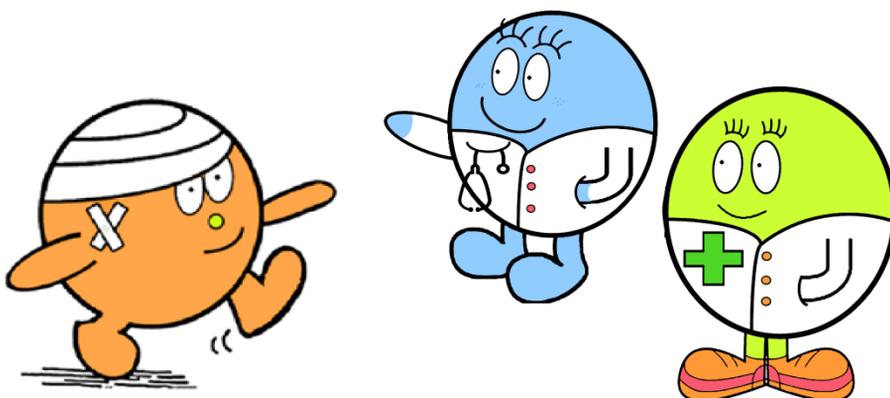
- ✓ Manger **au calme**, à **heure fixe et régulièrement**
- ✓ Manger plus de **fibres** (ex: fruits, légumes verts)
- ✓ Ne **pas m'allonger** dans les 30 minutes suivant le repas
- ✓ En cas de surcharge pondérale, perdre du poids si possible

LES IPP, CE N'EST PAS POUR L'ETERNITE !!

LES IPP, CE N'EST PAS POUR L'ÉTERNITÉ !!

La prescription d'IPP doit le plus souvent être limitée dans le temps. Seules certaines situations justifient une durée de traitement supérieure à 8 semaines.

Parlez – en à votre médecin ou à votre pharmacien.



Si vous souhaitez en découvrir davantage sur les IPP, les fiches « *Votre médecin vous a prescrit un médicament inhibiteur de la pompe à protons (IPP)* » et « *Arrêter mon médicament inhibiteur de la pompe à protons (IPP), c'est possible !* » sont disponibles sur le site internet : <http://www.omedit-centre.fr/>