

De quels médicaments parle-t-on ?

Ce sont des médicaments qui **diminuent la production d'acide** par l'estomac.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Esoméprazole INEXIUM® | <input type="checkbox"/> Oméprazole MOPRAL®, ZOLTUM® |
| <input type="checkbox"/> Lansoprazole LANZOR®, OGAST® | <input type="checkbox"/> Pantoprazole EUPANTOL®, INIPOMP® |
| <input type="checkbox"/> Rabéprazole PARIET® | |

Pourquoi l'arrêter ?

- Environ **1 personne sur 2** qui prend 1 IPP n'en a **pas ou plus besoin** (prise trop longue et/ou pour des symptômes pour lesquels les IPP ne sont pas destinés)
- Sous IPP, notamment en **utilisation prolongée**, on constate de nombreux effets indésirables :
 - un manque en **magnésium, sodium**, et/ou **vitamine D**
 - des **infections** pulmonaires et gastro-intestinales
 - des problèmes au niveau des **reins**
 - une **fragilité des os**, pouvant conduire à des fractures
- Les personnes **âgées et/fragiles** sont **plus sensibles** à ces effets indésirables
- Les IPP peuvent **perturber l'action d'autres médicaments**

L'arrêt de traitement par IPP

- Possible **augmentation de l'acidité** de l'estomac (=effet rebond), surtout si je le prends depuis longtemps

Transitoire, peut durer quelques semaines, le temps que mon corps de réhabitue

- **2 méthodes d'arrêt** (si je prends 1 IPP depuis plus de 2 mois) :
 - Soit par **réduction des doses d'IPP**
 - Soit **arrêt** de l'IPP et **utilisation au besoin** (si les symptômes réapparaissent prise quotidienne du médicament jusqu'à disparition des symptômes puis arrêt).

→ **Efficacité identique**

Pour limiter le risque d'acidité gastrique :

- j'**identifie** et j'**évite** les aliments et les boissons qui me **donnent les symptômes**
- je **limite** les **aliments** suivant : café, thé, chocolat, graisses, épices, boissons gazeuses, alcool, tomates, menthe...
- je prends des plus **petits repas**
- je mange **au calme**, à **heure fixe** et **régulièrement**
- je prends mon **dîner 2 à 3h avant de me coucher**
- je **surélève ma tête du lit**
- j'**arrête de fumer**
- j'essaie de stabiliser ou de perdre du **poids**
- je porte des **vêtements amples** (des vêtements trop serrés peuvent aggraver les symptômes)

Je n'arrive pas à arrêter complètement ...

- **J'en parle avec mon médecin**
- Je discute avec lui des **alternatives** :
 - Diminuer jusqu'à la plus petite dose qui me soulage
 - Ne prendre l'IPP que quand les symptômes sont présents
 - Prendre un autre anti-acide ...



Les IPP, ce n'est pas pour l'éternité