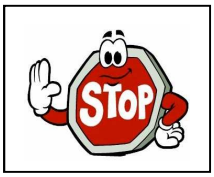
# Comment cesser votre IPP?

**Un IPP est un médicament servant à traiter les problèmes d'estomac et de reflux. Il y en a plusieurs sortes : Dexilant, Nexium, Prevacid, Losec, Pantoloc, Pariet, Tecta.**

**Si vous recevez cette feuille c'est que votre médecin considère qu'il serait approprié de tenter de diminuer ou d'arrêter cette médication.**




## Pourquoi cesser?

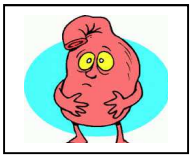
**Ce sont des traitements très efficaces et globalement sécuritaires. Toutefois lorsque le traitement se prolonge, la recherche démontre qu'ils peuvent causer des problèmes indésirables tels que :**

**1-des fractures (hanche, vertèbres, autres)**

**2-augmenter le risque d'infection au Clostridium difficile (infection causant des diarrhées)**

**3-réduire l'absorption de certains médicaments, minéraux et vitamines**

**Le risque n'est pas très élevé mais néanmoins il est recommandé de tenter d'arrêter les IPP, environ une fois par an. Comme tout médicament on devrait l'utiliser à la dose minimale efficace et pour la plus courte durée possible.**

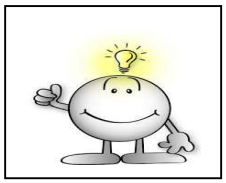


## J'ai déjà essayé d'arrêter et j'ai eu beaucoup de symptômes

(ex : sensation de brûlures d'estomac/à l'œsophage, nausées, régurgitation acide )

**C'est normal car l'hormone sécrétant l'acide dans votre estomac s'active lorsque l'IPP est cessé. Cette augmentation des symptômes ne durera que quelques jours ou semaines**

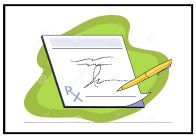
## Les trucs?



- **Ne cessez pas votre médication du jour au lendemain.**
  - **Commencer par en diminuer la dose graduellement pendant 2 à 4 semaines, allonger l'intervalle de temps entre 2 doses ( ex : ne prendre l'IPP que 1 jour sur 2 ).**
  - **N'hésitez pas non plus à utiliser au besoin des médicaments anti-acides (Tums, Maalox, Gaviscon…) ou des bloqueurs H2 (Zantac, Pepcid) .**
  - **Attention de ne pas prendre un IPP disponible sans prescription ( Olex )!**
- **Réduisez votre consommation d'alcool de tabac et de caféine (café, thé, boissons gazeuses, chocolat, boissons énergisantes)**
- **évitez les mets très épicés et gras/frits, les jus acides (agrumes, tomates) et la menthe**
- **mangez des repas plus légers et plus fréquents durant la journée**
- **Relevez la tête du lit d'environ 15 cm pour contrôler les symptômes durant la nuit**
- **Éliminez un surplus de poids**
- **Évitez de porter des vêtements trop serrés à la taille**
- **Abstenez-vous de manger 2 à 3 heures avant l'heure du coucher**

**Rappelez-vous que ces mesures devraient être transitoires. Au besoin rediscutez-en avec votre médecin ou demandez l'aide de votre pharmacien.**

## Plan personnalisé :



| | IPP en cours | | DIMINUER pour __ semaines | PUIS diminuer pour __semaines |
|---|---|---|---|---|
| ☐ | Rabeprazole | 20 mg par jour | 10 mg par jour | 10 mg aux deux jours ou au besoin |
| ☐ | Pantoprazole | 40 mg par jour | 20 mg par jour | 20 mg aux deux jours ou au besoin |
| ☐ | Omeprazole | 20 mg par jour | 20 mg aux deux jours | 20 mg au besoin |
| ☐ | Lansoprazole | 30 mg par jour | 15 mg par jour | 15 mg aux deux jours ou au besoin |
| ☐ | Esomeprazole | 40 mg par jour | 20 mg par jour | 20 mg aux deux jours ou au besoin |
| ☐ | Dexlansoprazole | 60mg par jour | 30 mg par jour | 30 mg aux deux jours ou au besoin |