On aura tout vu !
RÉDUIRE LE COÛT DES MÉDICAMENTS

Bien dans sa tête
QUAND LE JEU N'EN VAUT PAS LA CHANDELLE

Être parent
CUPIDON : MODE D'EMPLOI

Pour une industrie en santé

Envoi poste publication enr. nº 40063591

Volume 17 | Numéro 1 | **HIVER 2018**

Journal distribué aux assurés de MÉDIC Construction

MÉDIC construction

NUMÉRO SPÉCIAL

Les médicaments

DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ 2
SAVIEZ-VOUS QUE... ?! 2
LES PIEDS DANS LES PLATS 3
Diminuer sa consommation de sucre
ON AURA TOUT VU ! 4
Réduire le coût des médicaments
DOSSIER SPÉCIAL 6
Démystifier les médicaments génériques
BIEN DANS SA TÊTE 7
Quand le jeu n'en vaut pas la chandelle
ÊTRE PARENT 8
Cupidon : mode d'emploi
LES FINS MAUX DE BOB 8

AEQ Association des entrepreneurs en construction du Québec
Association de la construction du Québec
ACRGTQ
APCHQ
Corporation des maîtres électriciens du Québec
CMMTQ Corporation des maîtres mécaniciens en tuyauterie du Québec
Conseil Provincial International Construction
CSD Construction SOLIDE.
CSN Construction
F.T.Q. Construction
SQC Syndicat québécois construction
Commission de la construction du Québec

Mot du Comité

Le prix des médicaments, en constante augmentation depuis quelques années, a une incidence directe sur le coût d'un régime d'assurance privé, qui est calculé à partir du montant des réclamations. Depuis le 15 septembre 2017, les consommateurs ont droit à plus de transparence sur la facture des médicaments qui leur sont prescrits. L'assuré qui désire obtenir le meilleur rapport qualité-prix gagne donc à déchiffrer la facture de ses médicaments. La journaliste Amélie Cournoyer a rencontré des spécialistes pour y voir plus clair et livre ses conseils dans la chronique « On aura tout vu ! ». Elle fait aussi le point sur les médicaments génériques, vendus de 40 à 75 % moins cher que les médicaments d'origine, dans un dossier concocté spécialement pour ce numéro thématique. Ne ratez pas l'occasion d'en apprendre davantage sur les différences de prix et sur les factures détaillées que les pharmaciens sont désormais tenus de remettre à leurs clients.

Les problèmes de jeu minent le quotidien de nombreuses personnes, sans compter leur effet sur ceux qui doivent composer avec un joueur compulsif. Quand on passe plusieurs heures devant un appareil de loterie vidéo ou sur un site de jeu en ligne, le sentiment grisant des premières minutes peut vite faire place à la frustration et à la honte. Les conséquences physiques et psychologiques d'une dépendance au jeu ne sont pas à prendre à la légère, d'où l'importance de savoir s'arrêter avant qu'il ne soit trop tard. Vous pensez être un joueur compulsif ? Vous croyez que l'un de vos proches a un problème de dépendance au jeu ? Consultez l'article « Bien dans sa tête », pour identifier les comportements à risque et découvrir les ressources qui s'offrent à vous. Reconnaître le problème est un premier pas qui peut changer une vie.

Vous profitez de l'hiver pour faire des activités en famille, mais votre adolescent est distrait et semble avoir la tête dans les nuages. Peut-être soupçonnez-vous Cupidon d'avoir fait son œuvre sans oser aborder le sujet avec votre enfant... Comment réagir, lorsque l'amour s'invite dans les réunions familiales ? Quelle attitude doit-on adopter à l'égard de l'éveil sexuel d'un adolescent ? La chronique « Être parent » vous guidera dans la gestion délicate des premières histoires d'amour de vos enfants.

Bonne lecture !

Le Comité

Pour une industrie en santé

Le journal *Pour une industrie en santé* est tiré à 133 000 exemplaires et est destiné aux personnes assurées par MÉDIC Construction. Il est réalisé par le Comité de promotion des avantages sociaux.

LE COMITÉ DE PROMOTION DES AVANTAGES SOCIAUX

PRÉSIDENTE
Dominique Lord, directrice des avantages sociaux à la CCQ

COLLABORATEURS
Nathalie Fréchette, chargée de programme à la CCQ
Annie Bordeleau, secrétaire de programme à la CCQ
Robert-Claude Miron, directeur de pratique, stratégie numérique et promotion à la Direction des communications à la CCQ

REPRÉSENTANTS PATRONAUX
Jean-Philippe Cliche (ACQ)
Samuel Harvey (ACQ)
Dominic Robert (AECQ)
René Turmel (ACRGTQ)
Marie-Claude Tremblay (APCHQ)

REPRÉSENTANTS SYNDICAUX
Bertrand Gauthier (CSN-Construction)
Styve Grenier (FTQ-Construction)
Guy Terrault (CSD Construction)
Annie Robineau (SQC)
Nicolas Roussy (CPQMCI)

RÉALISATION DU JOURNAL
Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3, ainsi que Marie-Josée Lefrançois, conseillère en relations publiques à la CCQ

CONCEPTION ET INFOGRAPHIE
Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3
© Images : stock.adobe.com

RÉVISION LINGUISTIQUE
Optima Santé globale, en collaboration avec SDA3, ainsi que Féminin pluriel

Pour une industrie en santé est publié quatre fois par année par la Commission de la construction du Québec, case postale 2040, succursale Chabanel, Montréal (Québec) H2N 0C5.

Le site Web de la Commission de la construction du Québec (ccq.org) est une source d'information sur les services et programmes de MÉDIC Construction, et offre des liens vers les sites des associations patronales et syndicales. Toute reproduction est autorisée à la condition d'en citer la source.

Bien que le masculin soit utilisé dans les textes, les termes relatifs aux personnes désignent aussi bien les hommes que les femmes.

Saviez-vous que...

Marie-Josée Roy, journaliste

EXERCICE PHYSIQUE ET SOMMEIL FONT BON MÉNAGE

On a longtemps cru que le fait de se livrer à un exercice vigoureux avant d'aller au lit nuisait à la qualité du sommeil, mais les spécialistes tendent à changer leur fusil d'épaule. En effet, la National Sleep Foundation a récemment modifié ses recommandations après avoir pris connaissance des résultats d'un sondage réalisé auprès de 1 000 Américains en 2013. Chez les gens ne souffrant pas d'insomnie, l'exercice a un effet bénéfique sur la qualité du sommeil, et ce, peu importe à quel moment il est pratiqué. Le chercheur américain Shawn Youngstedt a aussi démontré dans une étude que les quelques heures de liberté dont les gens disposent souvent en soirée étaient tout indiquées pour pratiquer un sport. Cependant, pas question d'aller directement au lit après une partie de hockey survoltée : s'offrir quelques minutes de relaxation au terme d'une activité physique vigoureuse est essentiel pour permettre au corps de se préparer au sommeil. (Source : lapresse.ca.)

LA PARESSE EST « CONTAGIEUSE »

Deux chercheurs français ont récemment mis à jour l'effet d'entraînement occasionné par certaines attitudes, dont la paresse, l'impatience et l'imprudence. Les spécialistes de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) ont soumis 56 candidats à différents tests décisionnels pour découvrir que ces derniers modifiaient subconsciemment leurs réponses lorsque confrontées à celles des autres. Par exemple, des individus ayant démontré une certaine vigueur au travail ont développé de la fainéantise après avoir été exposés aux réponses de personnes paresseuses. Cette attitude s'explique par le phénomène de la contagion sociale, communément appelé « effet de groupe ». (Source : quebecscience.qc.ca.)

UNE ROUTINE DE SOMMEIL POUR CONTRER L'OBÉSITÉ CHEZ L'ENFANT

Des chercheurs de l'Université Ohio State ont étudié l'état de santé de 11 000 enfants britanniques ayant participé à une vaste enquête. Ils ont découvert que les jeunes qui avaient une routine de sommeil risquaient moins de souffrir d'obésité à la préadolescence. Les conclusions de l'étude, publiées dans le journal médical *International Journal of Obesity*, ont aussi révélé que les enfants qui se couchaient toujours à la même heure s'endormaient plus facilement, dormaient mieux et plus longtemps, et présentaient moins de troubles du comportement. Les chercheurs ont également établi que l'heure du coucher jouait un rôle important dans la gestion des émotions. (Source : lapresse.ca)

ACCRO AU CHOCOLAT ?

Le chocolat fait appel à des processus neurologiques qui sont identiques à ceux provoqués par la consommation de drogue. Cependant, le médecin nutritionniste Franck Senninger se veut rassurant : la dépendance au chocolat ne sera jamais aussi puissante que l'accoutumance à une drogue. En 2012, l'Autorité européenne de sécurité des aliments a reconnu ses vertus pour la santé cardiovasculaire. D'autres études ont prouvé que le chocolat avait un effet positif sur les capacités cognitives, la mémoire, la tension artérielle et l'inflammation. Consommer régulièrement du chocolat, à condition de se montrer raisonnable et d'opter pour un produit contenant au moins 70 % de cacao, n'est pas nocif pour la santé. (Source : sante.lefigaro.fr.)

L'ORIGINE DE L'OPTIMISME

C'est un fait connu, l'être humain a tendance à sous-estimer la probabilité qu'un événement négatif survienne dans un avenir rapproché et à surestimer les chances qu'un événement positif se produise. Des chercheurs de l'Inserm et de l'École normale supérieure (ENS) de France ont tenté de déterminer l'origine de ce phénomène en soumettant 85 personnes à un test qui évaluait leur propension à opter pour un symbole associé à la victoire, même si ce dernier avait peu de chances de gagner à nouveau. Une imagerie par résonance magnétique (IRM) fonctionnelle pratiquée sur 50 participants à l'étude a permis de révéler que le striatum ventral, structure profonde du cerveau liée au mouvement volontaire et à la motivation, s'activait dès que le sujet remportait la victoire. De plus, le taux d'oxygène contenu dans le striatum ventral était presque deux fois plus élevé chez les gens optimistes. (Source : sciencesetavenir.fr.)

Judith Blucheau, Dt. P., nutritionniste

DIMINUER SA CONSOMMATION DE SUCRE

Le sucre s'invite à notre table au quotidien. Présent dans les boissons gazeuses, les gâteaux et les friandises, il entre aussi dans la composition d'un bon nombre d'aliments transformés du commerce. Voici quelques conseils pour ne pas en abuser.

Le sucre prend une place de plus en plus importante dans notre alimentation. On estime que la consommation mondiale de sucre a triplé depuis 50 ans. Or, consommer des sucres ajoutés de façon excessive peut avoir de graves répercussions sur notre état de santé, d'où l'importance de surveiller attentivement les aliments que l'on choisit de mettre au menu.

Des répercussions négatives

L'abus des sucres ajoutés aurait une incidence néfaste sur la santé. Sur son site Web, la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada souligne qu'une surconsommation est associée « aux maladies du cœur, à l'AVC, à l'obésité, au diabète, à l'hypercholestérolémie, au cancer et aux caries dentaires ». D'un point de vue nutritionnel, le sucre n'apporte aucun bienfait et n'est pas nécessaire au maintien de la santé. Voilà pourquoi l'Organisation mondiale de la Santé et la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada suggèrent de limiter la consommation de sucres ajoutés à un maximum de 10 % de l'énergie totale. L'idéal est de viser un apport maximal inférieur à 5 %.

Ce conseil s'applique à tous les sucres ajoutés dans les aliments, mais aussi aux sucres naturels présents dans le miel, le sirop d'érable, les sirops de fruits, le sirop de maïs, la mélasse et les jus (qu'ils soient ou non purs à 100 %). Les légumes, les fruits et le lait, bien qu'ils renferment naturellement une certaine quantité de sucre, sont exclus de cette recommandation, puisqu'ils représentent des aliments-clés d'une saine alimentation et qu'ils fournissent plusieurs éléments nutritifs essentiels. Concrètement, pour un apport quotidien de 2 000 calories, la quantité de sucre ingérée ne devrait pas dépasser 48 g, ce qui correspond à environ 12 c. à thé.

Exemples d'aliments ayant un contenu élevé en sucres ajoutés

ALIMENTS	SUCRES AJOUTÉS
Boisson gazeuse (1 cannette)	40 g (10 c. à thé)
Beigne au chocolat (1 unité)	19 g (5 c. à thé)
Barre de céréales (1 unité)	12 g (3 c. à thé)
Ketchup du commerce (30 ml ou 2 c. à soupe)	8 g (2 c. à thé)
Soupe aux légumes en conserve (250 ml ou 1 tasse)	8 g (2 c. à thé)

Pour diminuer les sucres ajoutés

Consommer moins de sucre ne peut qu'être bénéfique pour notre santé. Voici quelques conseils pour y parvenir.

Cuisiner plus souvent des aliments frais

Les aliments transformés du commerce renferment habituellement de grandes quantités de sucre, aussi est-il préférable de privilégier des aliments frais non transformés. À l'épicerie, on les trouve généralement dans les pourtours du magasin, alors que les produits transformés sont disposés au centre et dans les rangées.

Surveiller ce que l'on boit

L'eau plate ou gazéifiée, les infusions et le lait sont préférables aux boissons gazeuses, aux boissons énergisantes, aux cafés et aux thés aromatisés, aux cocktails et aux jus de fruits. Ces boissons présentent une teneur élevée en sucres libres et ne sont pas les meilleures options pour demeurer hydraté.

S'informer

Consulter le tableau de la valeur nutritive permet de comparer facilement la teneur en sucre de deux produits similaires et de faire le meilleur choix. Comme le sucre n'est pas un nutriment essentiel, le pourcentage de la valeur quotidienne n'est pas indiqué dans le tableau. Pour faire un choix entre deux produits, mieux vaut donc comparer la quantité de sucre en grammes contenue dans chaque aliment, à portions égales. La liste des ingrédients fournit aussi des informations pertinentes ; il est préférable d'opter pour des produits dont les cinq premiers ingrédients ne contiennent pas le mot « sucre » ou ses synonymes (glucose, fructose, sucrose, sirop, etc.).

Prendre le temps

Les papilles gustatives ont un attrait naturel pour les aliments sucrés. Cependant, il est possible d'en perdre l'habitude. Pour ce faire, mieux vaut procéder graduellement, par exemple en réduisant de moitié la quantité de sucre blanc que l'on met habituellement dans notre café. Au bout de quelques jours, nos papilles se seront habituées au goût moins sucré, et on pourra alors diminuer de nouveau la quantité de sucre que l'on y ajoute. Il en va de même pour les desserts. Si l'on ne souhaite pas les omettre complètement du menu, on tente d'espacer la fréquence à laquelle on se permet un morceau de gâteau ou une pâtisserie, et l'on remplace ces douceurs par des fruits, du yogourt ou des desserts maison à base de fruits, dont on peut contrôler la quantité de sucre.

Rehausser le goût de desserts moins sucrés est un jeu d'enfant, à condition d'avoir les bons ingrédients sous la main. On peut notamment les aromatiser avec des herbes fraîches (menthe, basilic, etc.), des épices (cannelle, muscade, cardamome, etc.), des aromates (gingembre frais, zeste de lime ou de citron, etc.) ou des essences naturelles (amande, vanille, etc.).

Amélie Cournoyer, journaliste

Réduire le coût d

Dans la dernière année, le coût des médicaments a connu une augmentation de 6 % au sein du régime de l'industrie. Cette montée en flèche a plusieurs répercussions. Que faut-il savoir, lorsqu'on est couvert par un régime privé d'assurance médicaments ?

Cet automne, le magazine québécois *Protégez-Vous* a jeté un véritable pavé dans la mare en publiant un dossier portant sur les médicaments et sur les grandes fluctuations de prix dont ceux-ci font l'objet d'une pharmacie à l'autre. L'enquête a permis de révéler que les Québécois assurés au privé pouvaient débourser jusqu'au double du prix selon l'établissement avec lequel ils font affaire. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, le prix d'un médicament n'est pas une donnée immuable.

Des honoraires variables

Tout d'abord, il faut savoir que le gouvernement provincial négocie les honoraires des pharmaciens pour le régime public d'assurance médicaments, établissant ainsi un prix universel pour ses assurés. Peu importe la pharmacie où ces derniers décident d'aller, le coût des médicaments ne variera pas. Toutefois, il n'existe aucun encadrement gouvernemental concernant les honoraires des pharmaciens pour les assurés des régimes privés. Si le Code de déontologie des pharmaciens leur interdit de facturer des frais abusifs, chaque pharmacie a la liberté de fixer ses propres honoraires, qui peuvent doubler, voire tripler en comparaison de ceux du régime public. Le pharmacien détermine notamment le montant de ses honoraires en fonction de ses frais d'exploitation, qui incluent le salaire des employés, les frais locatifs, l'inventaire, etc. Évidemment, ces coûts varient grandement entre les pharmacies des grands centres et celles situées en région. Ce sont donc ces écarts d'honoraires qui expliquent la différence, parfois importante, des prix des médicaments d'une pharmacie à l'autre.

Les enquêteurs de *Protégez-Vous* ont contacté 280 pharmacies des principales chaînes du Québec et leur ont demandé le prix de quatre médicaments pour un assuré au privé. Les résultats révèlent notamment que le coût de 30 comprimés de Lipitor (pour contrôler le taux de cholestérol) varie de 15,98 $ à 37,10 $ selon les pharmacies, ce qui représente une différence s'élevant à 253,44 $ par année. Au sein d'une même chaîne de pharmacies, une provision mensuelle de Pantoloc (pour soigner les troubles du système digestif) se vend entre 19 $ et 46 $ selon les succursales, correspondant à une différence annuelle de 324 $.

Une incidence sur les régimes privés

Selon l'Association canadienne des compagnies d'assurances de personnes (ACCAP), le coût moyen des ordonnances des assurés au privé a augmenté de plus de 50 % au cours des 20 dernières années. Il va de soi que cette hausse a des répercussions sur le coût des primes, qui augmentent afin de couvrir la montée du prix des médicaments.

« Au moment de récupérer vos médicaments en pharmacie, il est vrai que vous n'avez pas à payer le coût des honoraires de votre pharmacien. En général, vous n'avez qu'à débourser le coût de votre coassurance. Toutefois, sachez que les honoraires du pharmacien ont une conséquence bien réelle sur le coût de votre régime d'assurance collective. En effet, les employés et les employeurs du Québec couverts par un régime d'assurance collective paient annuellement près d'un demi-milliard de dollars de plus que ceux couverts par le régime public en raison des honoraires professionnels des pharmaciens, qui sont plus élevés », explique l'ACCAP sur son site.

Considérer les coûts par rapport aux services reçus

Le prix des médicaments n'est cependant pas le seul facteur à considérer, lorsqu'on analyse la situation. À vrai dire, les options les moins chères ne représentent pas toujours le meilleur choix. On peut tout aussi bien choisir sa pharmacie parce qu'elle est située à proximité, ou que l'on apprécie la compétence et le professionnalisme de son personnel. « Selon moi, il ne faut pas magasiner le prix d'une pilule, mais plutôt la qualité du service rendu par un pharmacien. Si la facture est moins élevée mais qu'on n'aime pas le service, ça ne vaut pas le coup », affirme la pharmacienne Geneviève Blanchette.

En outre, il est aussi fortement déconseillé de faire un magasinage à la pièce de ses médicaments et de les acheter dans différentes pharmacies dans le but de réduire la facture au minimum. Une pharmacie peut vendre un médicament plus cher que son concurrent et demander moins pour un autre, ce qui donne des factures totales équivalentes à la fin de l'année. De plus, il existe un réel danger à ouvrir des dossiers dans plusieurs établissements et à encourager le morcellement de ses informations personnelles. « C'est vraiment préférable de conserver son dossier dans une seule pharmacie. Ça permet au pharmacien d'avoir une vue globale du dossier du patient, de connaître ses particularités et ses antécédents, comme les allergies ou les réactions à certains produits, de s'assurer de sa sécurité et de bien le conseiller pour une utilisation optimale de ses médicaments, même ceux en vente libre », souligne Mme Blanchette.

Les médicaments ne sont pas des biens de consommation ordinaires et ils renferment une part de risque, d'où l'importance de choisir la pharmacie qui convient exactement à nos besoins. En tant que consommateur avisé, on se doit également de bien comprendre notre facture à la pharmacie... et de connaître ses répercussions sur le coût de notre assurance privée !

Choisir les médicaments génériques

Les médicaments génériques, moins chers que les médicaments d'origine, sont une façon efficace de réaliser des économies pour le régime de l'industrie. Le médecin n'a pas prescrit le médicament générique ? On peut tout de même demander au pharmacien s'il est possible de l'obtenir, en n'oubliant pas de bien mentionner nos allergies, s'il y a lieu.

QUELQUES CHIFFRES

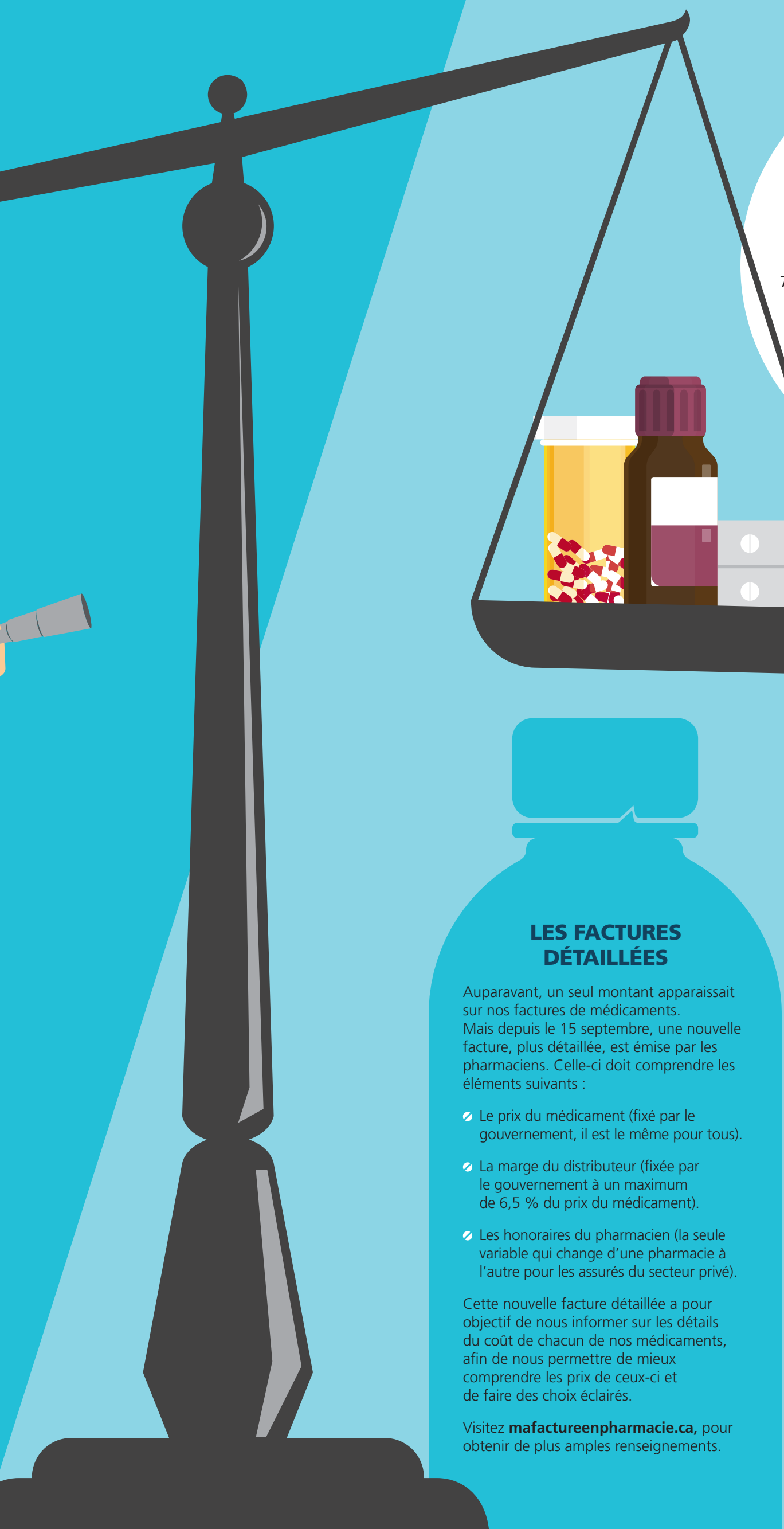
30 Après la Suisse, le Canada est le pays où les médicaments sont les plus chers au monde. Les Canadiens les paient en moyenne 30 % de plus que les citoyens des autres pays membres de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE).

60 Environ 60 % des Québécois, soit quelque 4,6 millions de personnes, bénéficient d'une assurance médicaments privée.

88 Au Québec, les dépenses en médicaments ont augmenté de 88 % en 10 ans pour le volet privé.

3 Les Québécois assurés par le secteur privé se procurent annuellement pour plus de 3 milliards de dollars de médicaments.

des médicaments



NOUVELLE ENTENTE AVANTAGEUSE !

Radio-Canada nous apprend qu'une entente conclue entre les gouvernements et l'industrie des médicaments génériques entraînera une réduction de prix pour près de 70 médicaments génériques prescrits au Canada.

Les rabais engendrés par l'entente pourraient représenter une différence de prix allant jusqu'à 90 % par rapport aux médicaments d'origine.

LES FACTURES DÉTAILLÉES

Auparavant, un seul montant apparaissait sur nos factures de médicaments. Mais depuis le 15 septembre, une nouvelle facture, plus détaillée, est émise par les pharmaciens. Celle-ci doit comprendre les éléments suivants :

- Le prix du médicament (fixé par le gouvernement, il est le même pour tous).
- La marge du distributeur (fixée par le gouvernement à un maximum de 6,5 % du prix du médicament).
- Les honoraires du pharmacien (la seule variable qui change d'une pharmacie à l'autre pour les assurés du secteur privé).

Cette nouvelle facture détaillée a pour objectif de nous informer sur les détails du coût de chacun de nos médicaments, afin de nous permettre de mieux comprendre les prix de ceux-ci et de faire des choix éclairés.

Visitez **mafactureenpharmacie.ca,** pour obtenir de plus amples renseignements.

ORDONNANCE LIÉE À UN ACCIDENT DU TRAVAIL OU DE LA ROUTE

Dans le cas d'un accident du travail ou d'un accident de la route, il est important d'utiliser le service de remboursement des frais admissibles de la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST) ou de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ).

Amélie Cournoyer, journaliste

DÉMYSTIFIER LES MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

On sait que le coût des médicaments génériques est moins élevé que celui des médicaments d'origine. Plusieurs s'interrogent toutefois sur leur efficacité et hésitent à y avoir recours. Qu'en est-il vraiment ?

Les médicaments génériques sont en moyenne de 40 à 75 % moins chers que leurs équivalents d'origine. Mais qu'est-ce qui explique un écart aussi grand entre les prix respectifs de deux produits similaires ?

Coûteuse, la recherche !

Le médicament d'origine est la première version d'un médicament, qui est conçue et mise en marché par un fabricant qu'on appelle « innovateur ». Au Canada, faire approuver la vente d'un nouveau médicament de marque déposée est un processus de longue haleine qui nécessite plusieurs années et des investissements considérables. À partir du moment où l'entreprise dépose une demande de brevet pour un médicament, elle dispose de 20 ans pour vendre son produit sans concurrence et ainsi tenter de récupérer les sommes qu'elle a investies dans la recherche et de faire du profit. Après l'expiration de son brevet, d'autres compagnies peuvent copier le médicament, donc en produire des versions génériques.

Si les médicaments génériques se vendent moins cher, c'est parce que la majeure partie de la coûteuse recherche nécessaire pour élaborer le produit a déjà été effectuée par la compagnie innovatrice. De plus, comme il existe souvent plusieurs marques différentes d'un seul médicament générique, la concurrence contribue à faire baisser les prix. Parfois, la compagnie innovatrice met elle aussi en marché des médicaments génériques. Il s'agit alors de médicaments ultragénériques ou pseudogénériques. Selon une estimation réalisée en 2004 par le professeur et chercheur à l'Université de Toronto Paul Grootendorst, ceux-ci représentent 27 % des médicaments génériques qui se retrouvent sur le marché canadien.

Aussi efficaces et sûrs

Tout comme le médicament d'origine, le générique doit être évalué et approuvé par Santé Canada. « Les médicaments génériques doivent contenir la même quantité du même ingrédient actif qui est à l'origine de l'action du médicament. De plus, des études doivent prouver que le médicament agit dans l'organisme de la même façon que le médicament breveté et qu'il a la même efficacité, selon des critères bien établis », explique la pharmacienne Geneviève Blanchette. La différence se trouve dans les ingrédients non médicamenteux qui les composent, comme les arômes, les excipients (la substance qui permet l'absorption du médicament), les agents de conservation et les colorants.

Tout fabricant est dans l'obligation de fournir des études démontrant que les différents ingrédients inactifs n'altèrent pas la qualité, l'innocuité ou l'efficacité du médicament générique. Quant à leur apparence, les génériques peuvent être de couleur ou de forme différentes, ou ne pas porter les mêmes inscriptions. Selon Santé Canada, « près de 45 % de toutes les ordonnances exécutées en pharmacie utilisent une marque générique, et certains hôpitaux utilisent presque exclusivement des médicaments génériques ». La plupart d'entre nous, consciemment ou non, ont déjà eu droit à la prescription d'un médicament générique.

Une option gagnante ?

Les médicaments n'ont pas tous un équivalent générique, entre autres à cause des brevets. De plus, les médicaments génériques sont contre-indiqués dans certains cas. « Même si la bioéquivalence entre l'original et le générique est démontrée par des études, la condition particulière d'un patient peut entraîner, quoique très rarement, des effets thérapeutiques différents », précise Mme Blanchette. Pour cette raison, le médecin ou le pharmacien peut refuser de fournir un générique à un patient qui a pris le médicament original au préalable et qui a une pathologie complexe difficile à contrôler, ou encore qui prend des médicaments à marge thérapeutique étroite, comme la warfarine, le lithium ou les antiépileptiques. Le médecin peut aussi exiger que le patient reçoive l'original dès le début de sa médication afin de prévenir un résultat altéré pouvant avoir un effet plus important.

Par ailleurs, dans le cas des prescriptions génériques renouvelables, le pharmacien n'est pas en mesure de garantir qu'il pourra fournir chaque fois la même marque. « Nous essayons de fournir le même médicament générique, mais c'est parfois impossible, que ce soit pour des questions d'inventaire, de rupture d'approvisionnement temporaire, ou encore à la suite de l'arrêt définitif de la fabrication d'un médicament », souligne Mme Blanchette. Finalement, puisque les ingrédients inactifs peuvent varier d'un médicament générique à l'autre, il importe d'aviser son pharmacien de toute allergie ou sensibilité au lactose, au gluten, aux sulfites, à la tartrazine ou autres.

ET LES MÉDICAMENTS BIOSIMILAIRES ?

Contrairement aux molécules de synthèse conçues en laboratoire, les médicaments biologiques sont fabriqués à partir de tissus humains ou animaux, ou encore de microorganismes. L'insuline et les vaccins en sont des exemples. Comme il est impossible d'en faire une reproduction exacte, leurs copies ne sont pas considérées comme des génériques. Ces médicaments biosimilaires étaient autrefois connus sous le nom de produits biologiques ultérieurs (PBU).

UN MÉDICAMENT, DEUX NOMS

Qu'il soit générique ou breveté, un médicament porte toujours deux noms : le nom de la marque, qui varie selon les compagnies, et le nom générique, qui est celui de l'ingrédient actif. Ce dernier ne change jamais. La confusion provoquée par ce double nom peut être nuisible à la santé. Par exemple, si une personne prend à la fois de l'Advil et de l'ibuprofène, qui possèdent le même ingrédient actif, elle double sa dose sans le savoir. C'est pourquoi il est recommandé d'apprendre le nom générique plutôt que la marque des médicaments que l'on prend.

Source : Agence canadienne des médicaments et des technologies de la santé.

Philippe Boivin, journaliste

QUAND LE JEU N'EN VAUT PAS LA CHANDELLE

Environ 84 % des adultes québécois ont essayé un jeu de hasard et d'argent au cours de leur vie. La plupart des gens s'y adonnent de manière récréative, mais une fraction d'entre eux développeront une dépendance. Comment reconnaît-on un problème de jeu ? De quelle façon peut-on s'en sortir ? Une spécialiste nous aide à mieux comprendre cette dépendance sournoise.

Hélène Hamel, coordonnatrice pour les services téléphoniques provinciaux de l'organisme Jeu : aide et référence, rappelle d'abord que pour plus de 100 000 Québécois, la loterie, les paris sportifs et autres jeux de hasard sont bien plus qu'un simple passe-temps. « Les conséquences de leur problème de jeu se répercutent sur leur vie familiale, sociale et professionnelle. Évidemment, une fois qu'on est entraîné dans cette spirale infernale, des problèmes de santé mentale, comme l'anxiété et la dépression, apparaissent ou se voient décuplés », explique-t-elle. Ainsi, les disputes entre conjoints se multiplient, l'implication familiale du joueur s'amenuise, son réseau social s'effrite peu à peu, les dettes s'accumulent et les comportements malsains dictent de plus en plus ses actions.

Un coup de dés

La définition d'un jeu de hasard et d'argent est sujette à de nombreuses variations, mais Mme Hamel est formelle : si un joueur mise de l'argent ou un objet de valeur lors du jeu, qu'il est impossible d'annuler cette mise, que le joueur peut gagner ou perdre, et que le gagnant est déterminé partiellement ou entièrement par le hasard, il s'agit d'un jeu de hasard et d'argent. Certains croient à tort détenir un pouvoir sur le facteur chance. S'il existe des jeux où l'adresse exerce une quelconque influence sur les « performances », comme le poker, le hasard y joue tout de même un rôle de premier plan et demeure incontrôlable. Les courses et les paris sportifs, de leur côté, sont considérés comme des jeux de quasi-adresse, puisque les joueurs rassemblent des données et de l'information afin de préparer leurs mises, mais le hasard a quand même le dernier mot.

« Les jeux de hasard et d'argent de notre société ont pour fonction d'offrir un loisir aux adeptes, d'engranger des profits et, par conséquent, de faire des perdants parmi ceux-ci », insiste Mme Hamel. Aucun porte-bonheur ou chiffre chanceux ne peut maximiser les gains du joueur ni immuniser celui-ci contre les pertes. Jouer longtemps n'augmente pas non plus les chances de gagner. À l'inverse, plus on joue, plus les chances de gagner deviennent équivalentes à celles de perdre. Et ce que l'on appelle communément la chance du débutant ? « Qu'on se le dise : il n'existe rien de tel », tranche Mme Hamel.

Quand le jeu devient sérieux

Ressentez-vous de la culpabilité à jouer ? Est-ce que le jeu est source de querelles avec votre entourage ? Dépensez-vous des sommes importantes lors de vos mises ? Est-ce une cause d'endettement ? Toutes ces conséquences peuvent être les symptômes d'un problème de jeu. « Certains connaîtront même des épisodes dépressifs, les problèmes reliés au jeu pesant trop fort sur leurs épaules. Dans les cas extrêmes, il peut également être question de suicide, car malheureusement, cela semble être la seule porte de sortie. Si l'on additionne cette dépendance à un trouble de santé mentale, à une faible estime de soi et à la solitude, les répercussions peuvent être dévastatrices », indique Hélène Hamel. L'Association des centres de réadaptation en dépendance du Québec affirme que plus de la moitié de sa clientèle présente un problème de santé mentale, sans parler des troubles physiques qui peuvent découler d'une dépendance au jeu. De plus, comme la détresse amène de nombreux joueurs à trouver réconfort dans le tabac, l'alcool et les drogues, le risque de développer d'autres dépendances est élevé.

Miser sur un avenir meilleur

Une personne qui reconnaît avoir un problème de jeu devra modifier radicalement certaines habitudes, afin de sortir du cercle vicieux qui la pousse constamment à tenter le tout pour le tout. Se tenir loin de la tentation, limiter l'argent accessible et rectifier sa situation financière sont quelques pistes de solution à considérer. **Mais tout d'abord, il importe qu'elle aille chercher du soutien.** « Toute personne qui a besoin d'aide peut se présenter dans un centre de réadaptation en dépendance de sa région pour recevoir un traitement approprié, et ce, gratuitement. Sinon, Jeu : aide et référence offre un service d'aide téléphonique qui inclut une séance d'évaluation et six séances de consultation. Un suivi peut également être fait après les séances », signale Mme Hamel. **Briser la spirale infernale de la dépendance au jeu est chose possible.**

DES COMPORTEMENTS QUI EN DISENT LONG

Voici 10 exemples de signes avant-coureurs permettant de détecter un problème de jeu, selon l'organisme Jeu : aide et référence.

- Mentir à ses proches et à ses collègues de travail.
- Vouloir « se refaire ».
- Emprunter de l'argent.
- Miser toujours plus.
- Être préoccupé par le jeu.
- Ne pas pouvoir s'arrêter de jouer.
- Jouer par besoin.
- Jouer pour oublier.
- Voler ou frauder pour jouer.
- Considérer le jeu comme plus important que tout.

DES RESSOURCES POUR S'EN SORTIR

CONSTRUIRE en santé

CONSTRUIRE *en santé* offre un service d'aide aux assurés qui sont aux prises avec un problème de jeu compulsif, ainsi qu'à leurs personnes à charge. Pour bénéficier de ce service gratuit, il suffit de joindre une infirmière du programme, disponible en tout temps, en composant le 1 800 807-2433. Elle pourra orienter l'assuré vers les ressources offrant les traitements appropriés.

Les Intermédiaires sont également présents en milieu de travail pour accueillir, écouter, informer, soutenir et aider un collègue en difficulté en l'orientant vers les ressources disponibles.

En ce qui concerne le service d'aide de l'organisme **Jeu : aide et référence**, en voici les coordonnées :

jeu-aidereference.qc.ca

514 527-0140 ou 1 800 461-0140

Annie Turcotte, journaliste

CUPIDON : MODE D'EMPLOI

Les premières histoires d'amour des adolescents déconcertent parfois leurs parents, qui ne savent pas quelle attitude adopter quant à ces nouvelles expériences. Comment aborder le sujet avec notre enfant ? Quelles sont les limites à imposer ? Comment garder le contrôle tout en le laissant expérimenter ? Voici quelques conseils d'expert.

En tant que parent, il est normal de se sentir déstabilisé lorsque notre adolescent tombe amoureux pour la première fois. Malgré une curiosité bien légitime, il importe toutefois d'éviter de trop s'immiscer dans son intimité. « C'est bien de chercher à en savoir plus au sujet des fréquentations de notre ado, mais il ne faut pas se montrer trop insistant, affirme Yvon Genest, éducateur spécialisé qui œuvre en relation d'aide pour les parents et les adolescents. Surtout, on doit à tout prix s'abstenir de juger les amis de nos enfants. L'habit ne fait pas le moine, comme on dit, alors inutile de s'affoler même si le premier chum de notre fille a l'air d'un bum. » Insister pour que notre adolescent modifie son cercle social ne ferait qu'envenimer la situation et fragiliserait le lien de confiance qu'on a établi avec lui. « Si on souhaite en savoir plus au sujet de cette nouvelle fréquentation, on peut simplement proposer à notre enfant de l'inviter à la maison en évitant d'insister sur la nature de leur relation. Le statut amoureux n'est pas toujours bien défini chez les adolescents », explique M. Genest.

L'importance du dialogue

Parler d'amour et de sexualité avec notre enfant peut occasionner une certaine gêne de part et d'autre, mais il importe tout de même d'aborder le sujet. Nombreux sont les adolescents qui se questionnent sur la naissance de sentiments amoureux, l'attitude à adopter avec leur partenaire et les différents moyens de contraception. Une conversation franche et ouverte avec notre adolescent permettra à celui-ci d'exprimer ses craintes et ses interrogations sans se sentir jugé. On en profite pour aborder la question du respect et lui rappeler qu'il n'a pas à accepter une situation dans laquelle il ne se sent pas à l'aise. Même si l'éveil sexuel de notre ado survient de façon précoce, on gagne à l'outiller efficacement et à s'assurer qu'il dispose d'une protection adéquate contre les grossesses non désirées et les infections transmissibles sexuellement. Faire la sourde oreille ou porter un jugement sur ses comportements risquerait de provoquer une rebuffade et de ternir la complicité qu'on entretient avec lui.

Imposer ses limites

Notre adolescent est en couple depuis quelque temps et il désire inviter sa copine à dormir à la maison. Comment doit-on réagir ? Valérie Major, sexologue, recommande aux parents d'écouter leur enfant attentivement, puis de s'octroyer une période de réflexion avant de prendre une décision. Au Québec, l'âge du consentement sexuel est de 16 ans. Laisser notre enfant vivre sa sexualité sous notre toit avant d'avoir atteint cet âge implique donc une part de responsabilité. « Il faut respecter nos limites et ne pas aller à l'encontre de nos valeurs, explique Mme Major. Cela dit, on doit aussi se demander si fermer les yeux sur la situation est préférable. » Peu importe notre décision, on prend quelques minutes pour en discuter avec notre enfant et lui faire part du fruit de notre réflexion. On peut par exemple lui mentionner qu'on ne veut pas que sa nouvelle flamme dorme à la maison mais qu'on serait ravi de l'accueillir pour une soirée.

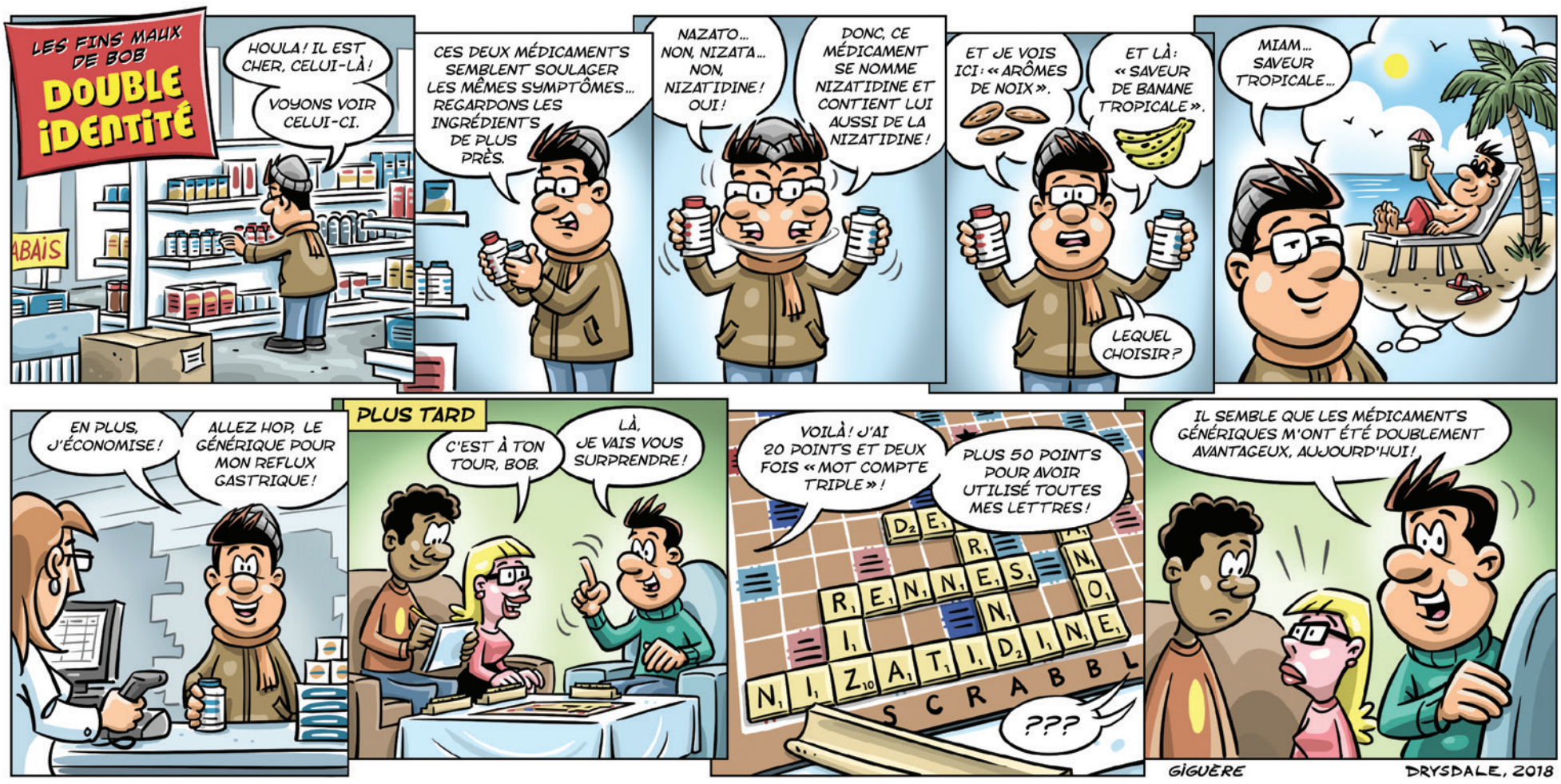
POUR EN SAVOIR PLUS

- LigneParents (soutien professionnel gratuit et offert en tout temps)

  ligneparents.com
  1 800 361-5085

- *Parler de sexualité aux ados : Une éducation à la vie affective et sexuelle*, Dre Nicole Athéa, Éditions Eyrolles, 2006.

Soigner un cœur brisé

L'intensité des peines de cœur qui frappent les adolescents est souvent à l'image de la relation amoureuse qu'ils viennent de vivre. Une rupture peut ainsi provoquer une réaction très émotive. « Ça fait mal, une peine d'amour... C'est très intense à vivre, puisque certains la perçoivent comme un abandon ou un rejet. C'est une épreuve qui influe sur l'estime de soi et la confiance de l'adolescent », rappelle Yvon Genest. Les parents doivent donc se montrer présents et éviter de minimiser l'importance de ce chagrin d'amour. « On ne peut pas se permettre de dire à notre ado que ça va passer. On doit plutôt lui rappeler qu'on est là pour lui s'il désire en parler. Ce n'est pas le moment de le bombarder de questions. S'il préfère se confier à un ami, on doit respecter sa décision en dépit de nos inquiétudes », conseille le thérapeute.

Notre adolescent tarde à remonter la pente ? Mieux vaut garder son moral à l'œil. « Une peine d'amour, c'est souvent très difficile à vivre, les deux, trois premiers jours, affirme M. Genest. Par la suite, le moral revient tranquillement, tout comme l'appétit. Tout finit normalement par rentrer dans l'ordre. » Si notre enfant n'a pas retrouvé sa joie de vivre après quelques semaines, on peut envisager d'aller chercher de l'aide. « Dans certains cas plus rares, où l'enfant souffre par exemple de dépendance affective, il est préférable de consulter un spécialiste », conclut M. Genest.