



MÉDICAMENTS M O I N S C H E R S

10 conseils malins !



**MUTUALITÉ SOCIALISTE
DU BRABANT**

**L'accès à la santé
pour tous !**

www.fmsb.be



MÉDICAMENTS M O I N S C H E R S

10 conseils malins !

- 1 : **DIALOGUEZ AVEC VOTRE MÉDECIN
ET VOTRE PHARMACIEN.....** p 4
- 2 : **SANS ORDONNANCE,
CHOISISSEZ AUSSI LE MOINS CHER.....** p 5
- 3 : **OPTEZ POUR LES MOINS CHERS,
ILS SONT DE QUALITÉ.....** p 6
- 4 : **DEMANDEZ UNE PRESCRIPTION
AVEC LE NOM DE LA MOLÉCULE (DCI).....** p 8
- 5 : **INTÉRESSEZ-VOUS
À VOTRE MÉDICAMENT.....** p 10
- 6 : **VOUS PRENEZ PLUS
D'UN MÉDICAMENT PAR JOUR ?.....** p 11
- 7 : **ACHETEZ UNE GRANDE BOITE
POUR UN USAGE CHRONIQUE.....** p 12
- 8 : **CHOISISSEZ LA CONTRACEPTION
QUI VOUS CONVIENT.....** p 13
- 9 : **GÉREZ VOTRE PHARMACIE
FAMILIALE.....** p 14
- 10 : **SOYEZ CRITIQUE FACE
AUX ACHATS SUR INTERNET.....** p 15






En Belgique, nous consommons beaucoup de médicaments et leur achat grève parfois lourdement le budget des ménages. Le gouvernement fait régulièrement pression sur l'industrie pharmaceutique pour diminuer le prix des médicaments remboursés.

Deux nouvelles mesures permettent de réaliser de substantielles économies pour l'Assurance Maladie mais aussi, et surtout, pour votre portefeuille :

- la prescription du médicament avec le nom de la molécule (DCI) ;
- la garantie d'un médicament le moins cher pour un antibiotique ou un antimycosique.

Découvrez comment éviter les pièges les plus courants ainsi que des conseils simples pour payer vos médicaments le moins cher possible.

 **Malin** : trouvez un médicament moins cher grâce à notre moteur de recherche spécial, en surfant sur le www.fmsb.be, rubrique « Nos outils » .

The screenshot shows the website of the Fédération des Mutualités Socialistes du Brabant. The main header is red with the organization's name in white. Below the header, there is a navigation menu on the left and a main content area. The main content area features a section titled 'NOS OUTILS' with a sub-header 'e-Mut'. The text under 'e-Mut' describes a search tool for finding cheaper medicines. A hand icon points to the 'e-Mut' logo. The website also includes a sidebar with 'e-Mut' and 'e-Pharm' logos, and a footer with contact information.

1 DIALOGUEZ AVEC VOTRE MÉDECIN ET VOTRE PHARMACIEN

Pour permettre à votre médecin de bien vous soigner :


- mentionnez **TOUS** les médicaments que vous prenez (y compris les contraceptifs hormonaux et les médicaments en vente libre) ;
- indiquez si vous prenez des médicaments dites douces (plantes en gélules, huiles essentielles, etc.) qui contiennent elles aussi des substances actives ;
- demandez-lui de vous prescrire le médicament le moins cher.


Lorsque votre médecin vous prescrit un médicament, vérifiez dans votre pharmacie familiale : peut-être l'avez vous déjà ou un médicament équivalent (autre nom sur la boîte, mais principe actif identique). Si vous doutez, vérifiez la composition du médicament dans la notice ou demandez conseil à votre pharmacien.

Votre pharmacien est en mesure de vous conseiller utilement sur :

- les médicaments moins chers ;
- l'utilisation du médicament ;
- les interactions avec les autres médicaments.

Nouveau ! Le pouvoir de substitution du pharmacien. Dans certaines conditions, le pharmacien peut remplacer le médicament prescrit sur votre ordonnance par un médicament moins cher (lire conseils 3 et 4).

 **Malin** : chercher une pharmacie de garde sur pharmacie.be ou 0900/10.500 (0,50 €/min)

 **Pas malin** : oublier de mentionner à votre médecin et votre pharmacien les autres médicaments que vous prenez.



2 : SANS ORDONNANCE, CHOISISSEZ AUSSI LE MOINS CHER

Certains médicaments sont en vente libre. On les appelle “médicaments de comptoir”. Vous pouvez les acheter directement à la pharmacie, vous en payez le prix plein. Ne les choisissez pas parce que vous avez vu des publicités ou parce qu’ils sont bien présentés chez votre pharmacien. Pour ces médicaments également une alternative moins chère existe. Demandez conseil à votre pharmacien, il vous sera d’une aide précieuse.

Exemple : vous utilisez du Dafalgan ? Demandez du paracétamol (nom de la molécule en DCI) avec un conditionnement adapté à vos besoins (grande ou petite boîte). Lire conseil 7.

Attention à l’automédication !

Ce n’est pas parce que un médicament est délivré sans prescription médicale qu’il est inoffensif. Même un simple antidouleur contient des composants auxquels vous pourriez être allergique. Pour mieux connaître les interactions possibles, lisez la notice ou demandez conseil à votre pharmacien.

⚠ Pas malin : prendre un médicament parce qu’il est bon pour une de vos connaissances.



3 : OPTEZ POUR LES MOINS CHERS, ILS SONT DE QUALITÉ

Pour de très nombreux médicaments, il existe des alternatives meilleur marché que le médicament original. Le médicament générique, par exemple, est au minimum 31% moins cher que le médicament original et il a le même effet thérapeutique.

Un médicament générique est un produit fabriqué librement par une entreprise pharmaceutique après expiration du brevet de la substance de base.

Grâce au jeu de la concurrence et à la mise sur le marché des génériques, certaines firmes ont décidé de faire baisser les prix de nombreux médicaments originaux pour les aligner sur ceux de leurs génériques.

Depuis le 1er mai 2012 : délivrance de l'antibiotique ou de l'antimycosique le moins cher !

Pour chaque prescription d'un antibiotique ou d'un antimycosique (produits contre les champignons), le pharmacien est obligé de délivrer une spécialité pharmaceutique qui appartient au groupe de médicaments les moins chers. Et cela, même si le médecin prescrit un médicament de marque. Cette mesure ne concerne pas les traitements chroniques ou les cas d'allergie connue.

Quel est votre avantage en tant que patient ?

Qu'il s'agisse d'une prescription pour un produit spécifique ou avec le nom de la molécule, vous recevez d'office le médicament le moins cher. Ce procédé s'appelle la substitution.

Le docteur peut-il s'y opposer ?

Lorsque l'ordonnance mentionne une allergie ou si, dans votre intérêt thérapeutique, votre médecin prescrit un médicament spécifique en indiquant "pas de substitution", le pharmacien est obligé de délivrer la marque demandée par le médecin. Ce médicament sera alors remboursé.



 **Malin** : retrouvez à tout moment le médicament le moins cher sur notre site www.fmsb.be, rubrique « Nos outils ».



FÉDÉRATION DES MUTUALITÉS SOCIALISTES DU BRABANT

NOS OUTILS

Vous êtes à la recherche d'un médecin? Vous voulez savoir quel est le médicament le moins cher de sa catégorie? Ou combien coûte une hospitalisation? Vous êtes dans la bonne rubrique!

Vous avez également la possibilité de faire une simulation pour savoir combien vous coûterait votre assurance hospitalisation.

e-Mut

A VOUS LAISSER

TELECHARGER

- COUCHE
- COUCHE
- COUCHE
- COUCHE
- COUCHE
- COUCHE
- COUCHE

CONTACT & SERVICE

7

4 : DEMANDEZ UNE PRESCRIPTION AVEC LE NOM DE LA MOLÉCULE (DCI)

Chaque médicament possède un principe actif qui vous guérit ou diminue les symptômes de votre maladie.

Si votre médecin inscrit sur votre ordonnance le nom de la molécule et pas le nom de marque du médicament, vous recevrez d'office un des médicaments les moins chers. Cela s'appelle la prescription en DCI (Dénomination Commune Internationale).

Depuis le 1er avril 2012, le pharmacien est maintenant obligé, dans le cas d'une prescription en DCI, de délivrer le médicament le moins cher du marché (et non celui de son stock). Ce procédé s'appelle la substitution.

Quel est votre avantage en tant que patient ?

Demander expressément à votre médecin de prescrire sous le nom de la molécule, c'est la garantie d'avoir des médicaments moins chers. Comme antidouleur, il peut prescrire du paracétamol et comme sirop pour la toux, de l'acétylcystéine. En cas de diarrhée, le médecin peut prescrire du lopéramide.



Exemple : Sandrine souffre du rhume des foins. Au printemps, elle éternue sans cesse, elle a les yeux rouges et brûlants, et mal à la tête. Son médecin lui prescrit chaque année un médicament contre les allergies pour lui permettre de traverser plus confortablement cette période. Le principe actif est ici la cetirizine. Le médecin indique uniquement le nom de la molécule sur l'ordonnance. Le pharmacien délivre à Sandrine le médicament antiallergique (avec cetirizine) le moins cher.

Malin : vérifier que vous ne possédez pas déjà une boîte d'un médicament équivalent sous un autre nom. Demander conseil à votre pharmacien. En cas de doute, ne pas prendre un comprimé de chaque boîte.

Exemple d'économie :

Emmanuel, 54 ans, a des problèmes de tension. Son médecin lui prescrit un hypertenseur (5 mg, 98 comprimés).

Le moins cher :

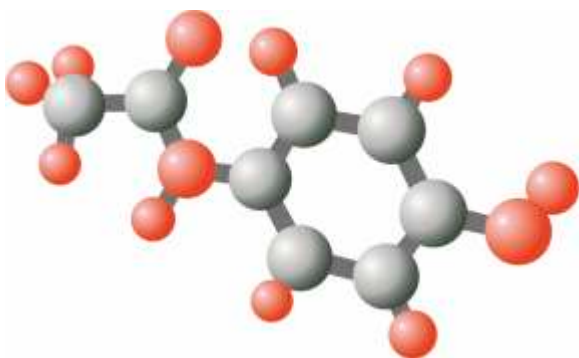
Amlodipine Teva - 98 comprimés, 5 mg
3,05 €, soit **0,03 €** le comprimé.

Le plus cher :

Amlodipine Apotex - 98 comprimés, 5 mg
7,04 €, soit **0,07 €** le comprimé.

Il fera une économie de **3,99 €** (*) si son médecin prescrit le nom de la molécule : Amlodipine.

(*) exemple de prix valable au 20 septembre 2012.



5 : INTÉRESSEZ-VOUS À VOTRE MÉDICAMENT

Le conseil de « *Latitude Jeunes Brabant* »



Un médicament, c'est personnel !



Ce qui est bon pour vous ne l'est pas nécessairement pour quelqu'un d'autre. Un médicament est quelque chose de personnel, comme votre brosse à dents ! Il vous est prescrit en fonction de votre poids, votre âge, votre sexe, vos habitudes de vie, ...


Ne prenez pas le médicament recommandé par vos amis ou celui dont vous avez vu la publicité à la télévision. Il pourrait avoir des effets indésirables sur vous. Parlez-en d'abord avec votre médecin ou votre pharmacien.


Prenez la bonne dose

Prenez la dose exacte, pendant la bonne durée, conseillée par votre médecin ou votre pharmacien, ni plus ni moins. En cas d'oubli, ne doublez pas la dose. C'est mieux d'attendre la prise suivante et de reprendre l'horaire régulier.

Prenez-le de la bonne façon

Suivez les recommandations du médecin et de la notice : prendre son médicament sous la langue sans le croquer, par exemple. Ne croquez pas des médicaments qui doivent être avalés. L'effet ne sera pas pareil. Respectez les heures indiquées par le médecin ainsi que l'apport ou non de nourriture.

 **Malin** : vous avez perdu la notice ?
Retrouvez-la sur www.afmps.be

 **Pas malin** : prendre votre médicament n'importe quand dans la journée, l'oublier un jour sur deux.

6 : VOUS PRENEZ PLUSIEURS MÉDICAMENTS PAR JOUR ?

Le conseil de « S'Académie »



Académie

Vous prenez plusieurs médicaments par jour ? Attention aux interactions !


Soyez attentif, la prise simultanée de deux ou plusieurs médicaments peut altérer leurs effets.


Il existe des médicaments contre-indiqués pour une certaine maladie, des remèdes qui ne "s'entendent" pas entre eux, des mauvaises associations... Se soigner soi-même n'est pas sans risque. Ainsi, si vous prenez des anticoagulants, la prise d'aspirine, vendue sans ordonnance, pourrait provoquer des hémorragies. L'alcool, et même parfois quelques aliments, peuvent aussi changer l'action de certains médicaments.

Les personnes âgées sont souvent concernées par la polymédication, comme en témoigne la longueur des ordonnances ! Elles prennent souvent plusieurs médicaments par jour.

Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien, il vous conseillera au mieux.



 **Malin** : utiliser un pilulier. Les compartiments vous permettront de bien séparer les doses.

 **Pas malin** : oublier de mentionner à votre médecin les autres médicaments que vous prenez. Il ne pourra pas tenir compte des interactions possibles.

7 : ACHETEZ UNE GRANDE BOITE POUR UN USAGE CHRONIQUE

*Le conseil des « Femmes Prévoyantes
Socialistes du Brabant »*



C'est mathématique, plus il y a de médicaments dans une boîte, moins cher est le prix à l'unité. Demandez à votre médecin si un grand conditionnement est bien indiqué pour vous ; ce n'est peut-être pas le cas. Sachez que si le dosage et le nombre d'unités par boîte n'est pas inscrit sur l'ordonnance, le pharmacien vous délivrera d'office une petite boîte avec le petit dosage.

D'autre part, un grand conditionnement n'est peut-être pas indispensable dans votre cas. Inutile, par exemple, de choisir une grande boîte pour des médicaments que vous ne prenez que de temps à autre : ils risquent d'être périmés avant la fin de la boîte et vous aurez payé pour rien !

C'est évidemment différent si vous prenez tous les jours un traitement pour une maladie chronique. Demandez l'avis de votre médecin pour faire le choix le plus judicieux.

Songez qu'une ordonnance est valable 3 mois. Si vous n'avez pas besoin dans l'immédiat de tous les médicaments prescrits, demandez au pharmacien de vous faire un bon de délivrance différée pour les médicaments que vous n'achetez pas ce jour-là. Avec ce bon, vous aurez droit au remboursement des médicaments que vous achèterez plus tard, chez le même pharmacien. N'oubliez pas de vérifier à temps la date limite de validité du bon.

 **Pas malin :** demander une boîte de 100 comprimés pour un petit bobo occasionnel.



8 : CHOISISSEZ LA CONTRACEPTION QUI VOUS CONVIENT

*Le conseil du
Centre de Planning Familial Rosa*



La contraception constitue un acquis essentiel pour la santé et la liberté des femmes. Encore faut-il qu'elle soit accessible financièrement. Or, le prix est souvent un frein important à l'utilisation d'un moyen contraceptif.

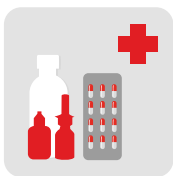
Au rayon "contraception" aussi, il existe des alternatives moins chères. Dans une même catégorie, certaines pilules sont parfois 4 fois plus chères que la pilule la moins chère.

Exemple : Vous prenez la pilule Meliane. Parmi tous ses équivalents (Harmonet, Liosanne, Gestodelle), il en existe que vous payez plus de 2 fois moins cher. Découvrez les alternatives moins chères pour vos pilules : www.fmsb.be, rubrique « Nos outils ».

Pour les moins de 21 ans, une intervention supplémentaire de 3 €/mois est directement décomptée à la pharmacie, sur présentation de la carte SIS, rendant parfois la contraception gratuite. Mais le plus important, au-delà du prix, c'est de choisir, avec son médecin, une contraception adaptée (pilule, patch, anneau, stérilet, préservatif, ...). Il se peut qu'un contraceptif soit plus coûteux au départ, mais qu'il soit moins cher à long terme, par ex. le stérilet.

- 👍 **Malin :**
 - Mettre un rappel dans votre GSM à l'heure de la prise de la pilule journalière.
 - Vous faire rembourser votre contraception jusqu'à 40 €/an (pour toutes les femmes, sans limite d'âge) grâce à l'avantage de la Mutualité socialiste du Brabant.
- 👎 **Pas malin :** prendre votre pilule à des moments différents tous les jours.

9 : GÉREZ VOTRE PHARMACIE FAMILIALE



Où placer sa pharmacie ?

Idéalement, la pharmacie familiale est placée en hauteur, hors de portée des enfants et idéalement fermée à clef. Les médicaments sont conservés dans l'emballage d'origine pour les protéger contre l'humidité, la chaleur, et l'air, à l'écart des autres produits alimentaires ou de soins, dans un endroit frais et sec (pas dans la cuisine ou la salle de bain ; plutôt dans la chambre). Certains médicaments doivent être conservés au frigo.

Comment reconnaître un médicament périmé ?

- La date de péremption est indiquée sur l'emballage :
PER 10.13 (périmé en octobre 2013)
EX 10.13 (expire en octobre 2013)
VAL 10.13 (valable jusqu'en octobre 2013)
- La date de péremption n'est pas indiquée sur l'emballage :
Le médicament peut être utilisé dans les 5 ans après sa date de fabrication, sauf indication contraire sur l'emballage.

Exemple d'indication sur l'emballage : Lot E 12

Le médicament a été fabriqué en mai 2012.

E = le mois de fabrication (A = janvier, B = février, ...)

Dans ce cas, le médicament est valable jusqu'en mai 2017.

- 👍 **Malin** : trier votre pharmacie chaque année et éliminer régulièrement les médicaments périmés.
- 👎 **Pas malin** : jeter vos médicaments à la poubelle au lieu de les rapporter chez le pharmacien.

10 : SOYEZ CRITIQUE FACE AUX ACHATS SUR INTERNET



Les pharmacies en ligne

Les pharmaciens peuvent vendre, via Internet, au départ du site de leur pharmacie, des médicaments de comptoir tels que les antidouleurs, sirops pour la toux, gouttes pour le nez, etc. ainsi que des dispositifs médicaux (instruments, appareils, équipements).

Les pharmaciens doivent respecter des conditions légales très strictes qui garantissent la sécurité, l'efficacité et la qualité des médicaments, exactement comme dans leur pharmacie.

👍 Malin : acheter des médicaments en ligne uniquement sur les sites de pharmacies. Vérifier si l'officine existe bien en surfant sur **www.afmps.be**

👎 Pas malin : commander vos médicaments en Chine via Internet ; le danger est qu'on y côtoie le meilleur et le pire. On y trouve souvent des copies ou des contrefaçons qui, au mieux, ne contiennent pas de substance active capable de vous soulager mais qui peuvent aussi être toxiques et dangereuses.

Ta Contraception
remboursée jusqu'à **40 €/an !**

Infos : **www.fmsb.be**





Le saviez-vous ?

Par le biais de son assurance complémentaire, la Mutualité socialiste du Brabant vous permet de diminuer vos frais de médicaments:

- **A l'achat de médicaments homéopathiques:** intervention de 150 € par année civile et par bénéficiaire, à raison de 25 % du prix d'achat des médicaments homéopathiques. Ces médicaments doivent être prescrits par un médecin et délivrés en pharmacie.
- **A l'achat de vaccin(s):** intervention de 25 € maximum par année civile et par personne pour un/des vaccin(s) acheté(s) en Belgique. Pour le vaccin contre le cancer du col de l'utérus, la FMSB accorde à toutes les femmes, quel que soit leur âge, une intervention de maximum 150 €.
- **A l'achat de médicaments nécessaires au traitement de la maladie d'Alzheimer:** la FMSB propose un remboursement du ticket modérateur (quote-part personnelle à charge du patient).

Plus d'informations ?

Rendez-vous sur www.fmsb.be
Rubrique « avantages et remboursements »