



**Polio** Québec

# Folio**Polio**

#70 Été | Summer 2018

## **NOUVELLES | NEWS**

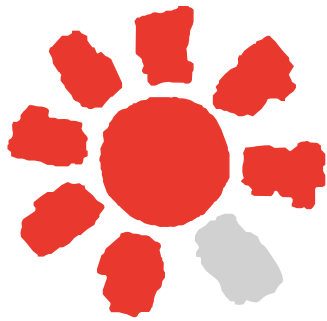
Lettre à la fondation Gates | Letter to the Gates foundation

## **DOSSIER | FEATURE**

Les médicaments | Pharmaceuticals

## **LECTURE | READING**

Katia et Jacques, à l'aube du crépuscule



**Polio Québec**

3500, boulevard Décarie  
Bureau 219A  
Montréal, Québec  
H4A 3J5

**T** 1-877-765-4672  
**E** [association@polioquebec.org](mailto:association@polioquebec.org)  
**W** [www.polioquebec.org](http://www.polioquebec.org)

**Remerciements | Acknowledgements**

Martine Coffre-Miron  
Mona Arsenault  
Cédric Aucoin

**Rédacteurs | Editors**

Jacinthe Bertrand

**Traduction | Translation**

Jacinthe Bertrand

**Graphiste | Designer**

Jacinthe Bertrand

**Informations | Sources**

Québec Science  
Protégez-vous  
Santé Canada

**SUIVEZ-NOUS!**

**FOLLOW US!**



**Polio Québec** vous invite à collaborer  
au prochain Folio Polio. Écrivez-nous!  
Date de tombée : septembre 2018

**Polio Québec** welcomes your articles  
for the next issue of Folio Polio.  
Deadline : September 2018

**DANS CE NUMÉRO | IN THIS EDITION**

**3** NOUVELLES | NEWS

SAVIEZ-VOUS QUE? | DID YOU KNOW?

**4**

**6** LETTRE À LA FONDATION GATES | LETTER TO THE GATES FOUNDATION

DOSSIER : LES MÉDICAMENTS | FEATURE:  
PHARMACEUTICALS

**8**

**14** OSEZ COMPARER | DARE TO COMPARE

GUIDE DES MÉDICAMENTS EN VENTE  
LIBRE | GUIDE TO OTC DRUGS

**20**

**20** LECTURE | READING

**BONNE LECTURE! | ENJOY YOUR READING!**

**MERCI** À NOS COMMANDITAIRES | **THANKS** TO OUR SPONSORS

Laboratoire  
Orthopédique



2433 du Collège  
Ville Saint-Laurent,  
QC H4E 2E7  
Du Collège

St-Laurent inc.

Téléphone : (514) 747-4238

Courriel : [ortho@st-laurent.com](mailto:ortho@st-laurent.com)

Venez voir François Blandin  
et son équipe



**Desjardins**

Caisse de Notre-Dame-de-Grâce



## DÉCÈS DE LA DR HERTA GUTTMAN

Le mois dernier, nous apprenions avec grand regret le décès de Dr Herta Guttman, que plusieurs membres de l'association ont eu la chance de côtoyer grâce à sa généreuse implication auprès de Polio Québec. Nous transmettons nos plus sincères sympathies à la famille.

Voici la traduction de la notice nécrologique publiée dans The Gazette.

Dr Herta Guttman, 12/01/1933 - 05/15/2018

Le Dr Herta Ann Guttman (née Hofmann) est décédée aujourd'hui à l'âge de 84 ans. Elle est la femme de 64 ans du Dr Frank Guttman, soeur de Greta Hofmann Nemiroff, mère de Miriam Laurence et Naomi Guttman et de leurs maris, Laurence Gilman et Jonathan Mead, grand-mère de Rachel et Ezra Mead et Caleb et Lilah Gilman, elle laisse derrière elle de nombreux beaux-parents, nièces et neveux, amis et collègues. Diplômé de l'Université McGill (BA Honors Psychology) en 1953 et de la M.D. de l'Université de Genève en 1958, Herta a fait une longue carrière en recherche et en psychiatrie clinique. Elle a été pionnière en thérapie familiale et pendant de nombreuses années directrice de la formation en



thérapie familiale à l'Hôpital général juif ainsi que directrice des services de consultation. Par la suite, elle est devenue la première femme directrice de l'Institut Allen Memorial de l'Hôpital Royal Victoria. Un futur service commémoratif sera annoncé. Les contributions en son nom peuvent être faites à Polio Québec ou à l'organisme de bienfaisance de votre choix.

## OBITUARY OF DR HERTA GUTTMAN

Last month, we learned with great regret the passing of Dr. Herta Guttman, who many members of the association were lucky enough to have known thanks to her generous involvement with Polio Quebec. We send our most sincere sympathies to the family.

Here is the obituary published in The Gazette.

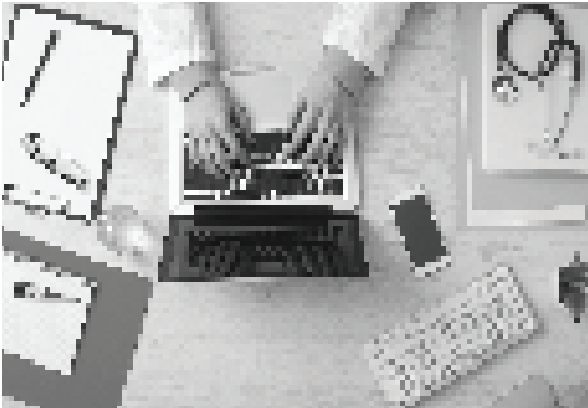
Dr Herta Guttman, 12/01/1933 - 05/15/2018

Dr. Herta Ann Guttman (nee Hofmann) died today at age 84. Beloved wife for 64 years of Dr. Frank Guttman, sister of Greta Hofmann Nemiroff, mother of Miriam Laurence and Naomi Guttman and their husbands, Laurence Gilman and Jonathan Mead, grandmother of Rachel and Ezra Mead and Caleb and Lilah Gilman, she leaves behind many dear inlaws, nieces and nephews, friends and colleagues. A graduate of McGill University (BA Honours Psychology) in 1953 and M.D. of University of Geneva, 1958, Herta had a long career in research and clinical psychiatry. She was a pioneer in family therapy and for many years director of family therapy training at the Jewish General Hospital as well as director of consultation services. Subsequently, she became the first woman director of the Allen Memorial Institute of the Royal Victoria Hospital. A future memorial service will be announced. Contributions in her name may be made to Polio Quebec or the charity of your choice.



## SAVIEZ-VOUS QUE?

---

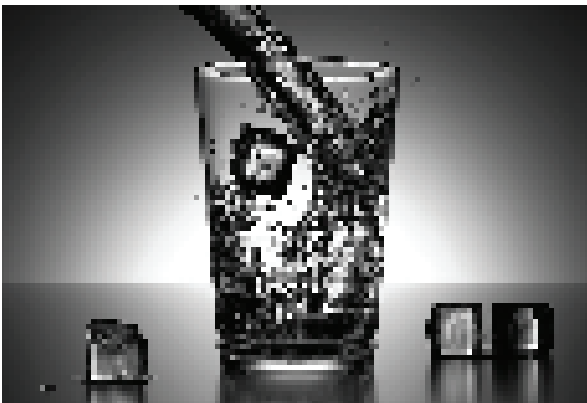


### L'AUTODIAGNOSTIQUE

Notre relation avec Internet a beaucoup évolué au fil du temps. Aujourd'hui, jusqu'à 97% des personnes connectées vont effectuer une recherche sur Google par rapport à leurs symptômes avant d'aller consulter le médecin. Cela peut être utile pour trouver des remèdes à de légers tracas ou des réponses à des questions embarrassantes, mais environ 50% du contenu en lien avec la santé sur Internet serait incomplet ou incorrect. Demeurez vigilants!

### UN NOUVEL ORGANE

Non seulement des chercheurs américains proposeraient-ils de définir un nouvel organe, mais en plus il deviendrait le plus grand du corps humain. Il s'agirait de l'interstitium, qui consiste en l'espace interstitiel, situé entre les tissus, autour des organes, et qui est un compartiment de fluide particulièrement important dans l'organisme car il est à l'origine de la lymphe, ce liquide blanchâtre qui baigne les organes. L'interstitium n'est pas nouveau en tant que tel dans le corps, mais ce n'est que récemment que les scientifiques l'ont observé.



### LE RECORD DU PLUS LONG HOQUET

Charles Osborne a son nom dans le Livre Guinness des records pour une raison bien particulière : il a eu le hoquet continuellement pendant 68 ans. Cette attaque a commencé en 1922 à un rythme de 40 par minute, alors que la moyenne est de 6 par minute. Ce nombre a réduit graduellement pour se stabiliser autour de 20 par minute, puis l'attaque de hoquet s'est arrêtée pour de bon en 1990. Après avoir passé à différentes émissions de radio ou de télé, Osborne aurait reçu plus de 4000 lettres de conseils pour faire passer ce hoquet, mais rien ne l'aura empêcher d'hoqueter au total environ 420 millions de fois.

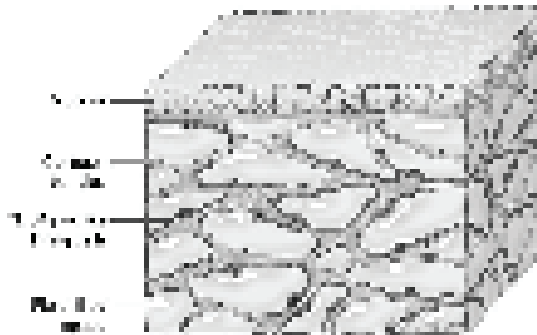
# DID YOU KNOW?

---



## AUTODIAGNOSTIC

Our relationship with the Internet has evolved a lot over time. Today, up to 97% of people connected will search Google for symptoms before going to the doctor. This can be useful for finding remedies for mild hassles or answers to embarrassing questions, but about 50% of the content related to health on the Internet would be incomplete or incorrect. Stay alert!



## A NEW ORGAN

Not only would American researchers propose to define a new organ, but it would also become the largest of the human body. It would be interstitium, which is the interstitial space, located between the tissues, around the organs, and which is a compartment of fluid particularly important in the body because it is at the origin of the lymph, this whitish liquid that bathes the organs. Interstitium is not new as such in the body, but it is only recently that scientists have observed it.

## WORLD'S LONGEST HICCUP

Charles Osborne has his name in the Guinness Book of Records for a very particular reason: he has been hiccuping continuously for 68 years. This attack began in 1922 at a rate of 40 per minute, while the average is 6 per minute. This number gradually decreased to stabilize around 20 per minute, and then the hiccup attack stopped for good in 1990. After being on various radio or TV shows, Osborne would have received over 4000 letters about remedies for hiccups, but nothing prevented him from hiccuping about 420 million times.





## NOUVELLES

# LETTRE À LA FONDATION GATES

**La Fondation Bill et Melinda Gates travaille très fort pour l'éradication de la polio. Polio Québec a souhaité les remercier pour leurs efforts constants. Pour ce faire, les membres du conseil d'administration ont rédigé une lettre qui a été envoyée par la poste à la fondation Gates. Voici le traduction de cette lettre.**

Si nous étions nés à cette époque, nous aurions profité de notre enfance sans poumons d'acier, attelles et béquilles. Vous avez apporté du changement à tant d'enfants en distribuant le vaccin contre la poliomyélite.

Nous apprécions votre incroyable engagement humanitaire en faveur de l'éradication de la poliomyélite.

"Même si l'on s'attend à ce que la poliomyélite aiguë soit bientôt éliminée, un grand nombre de personnes qui ont survécu à cette maladie sont encore en vie aujourd'hui. La plupart des personnes qui ont guéri d'une polio paralytique aiguë connaîtront de nouvelles difficultés liées à la maladie aiguë, y compris le syndrome post-polio, plus tard dans la vie. Les principaux symptômes du syndrome post-polio sont nouveaux et comprennent faiblesse musculaire progressive, fatigue et douleur. Les personnes qui ont guéri d'une polio paralytique aiguë auront donc besoin de soins médicaux spécialisés continus tout au long de leur vie afin de fonctionner de façon optimale."

Docteur Daria Trojan, conseillère médicale, Association Polio Québec, 2018

Nous, l'Association Polio Québec, sommes des leaders qui soutiennent depuis 35 ans les personnes touchées par la poliomyélite, le syndrome post-polio et leurs familles, en les aidant à défendre leurs besoins physiques et émotionnels. Nous faisons notre part et nous devons continuer à soutenir les survivants de la polio.

Dans le monde, nous ne devons pas oublier les millions de personnes qui ont les effets tardifs de la poliomyélite, le syndrome post-polio, qui va les aider? S'il vous plaît, continuez votre excellent travail et aidez tous ceux qui ont eu la polio.

Encore une fois, un grand merci Bill et Melinda Gates pour votre fondation, vos soins et votre aide pour l'éradication de la polio dans le monde moderne.

Cordialement,  
Association Polio Québec



# NEWS

---



## LETTER TO THE GATES FOUNDATION

**The Bill and Melinda Gates Foundation is working hard to eradicate polio. Polio Quebec wished to thank them for their constant efforts. In order to do do this, board members drafted a letter that was mailed to the Gates Foundation. Below is the text of the thank you letter that was sent.**

If we had been born in this era, we would have enjoyed our childhood without iron lungs, braces and crutches. You brought change to so many children by distributing the Polio vaccine.

We appreciate your incredible humanitarian commitment to eradicating Polio.

“Even though acute poliomyelitis is expected to be eliminated soon, a large number of individuals who have survived this illness are alive today. Most who have recovered from acute paralytic polio will experience new difficulties related to the acute illness, including post-polio syndrome, later in life. The main symptoms of post-polio syndrome are new and progressive muscle weakness, fatigue, and pain. Individuals who have recovered from acute paralytic polio will therefore require continued specialized medical care throughout life in order to function optimally.”

Doctor Daria Trojan, Medical Advisor, Polio Quebec Association  
2018

We the Polio Quebec Association are leaders who have for 35 years supported those affected by polio, post-polio syndrome and their families, by helping to advocate for their physical and emotional needs.



We are doing our part and we need to continue supporting Polio survivors.

In the world we must not forget about the millions who have the late effects of Polio, Post-Polio Syndrome, who will help them? Please continue your great work and help all those who have had polio.

Once again, a heartfelt Thank you Bill and Melinda Gates for your foundation, care and your help to eradicate Polio in the modern world.

Sincerely,

Polio Québec Association



## DOSSIER | FEATURE

# MÉDICAMENTS : POURQUOI PAYE-T-ON SI CHER?

**Le Canada est l'un des pays de l'OCDE où nous payons le plus cher pour nos médicaments. Quels sont les facteurs qui peuvent expliquer ces prix si exorbitants?**



### Les multiples paliers

Au Canada, le prix des médicaments est décidé par un système assez complexe qui inclut plusieurs niveaux. Celui de l'industrie pharmaceutique, celui du gouvernement fédéral et du provincial, celui des pharmacies et celui des régimes d'assurances médicaments publics et privés. Ce système entraîne malheureusement des prix excessifs sans qu'on ne sache vraiment d'où viennent ces prix.

Ce système laisse également beaucoup de liberté à l'industrie pharmaceutique et aux pharmacies, ce qui entraîne des pratiques douteuses de leur part. Évidemment, ces pratiques sont en partie responsables du prix élevé des médicaments. Par exemple, alors que dans beaucoup de pays la fabrication de médicaments génériques est faite à partir d'appels d'offres du gouvernement, au Canada, l'Alliance pharmaceutique

pancanadienne a plutôt choisi un système de tarification dégressive. Donc, dans le cas où il y a seulement un fabricant de générique, il coûtera, par exemple, 75% du prix du médicament original. Si on ajoute un deuxième fabricant, le prix diminuera à 50% et ainsi de suite jusqu'à parfois autour de 15%. Par contre, étant donné que le prix des médicaments originaux est plus cher qu'ailleurs, nous payons quand même plus cher pour les génériques aussi. La tarification dégressive est d'autant plus défavorable puisque les fabricants de génériques offrent des ristournes aux pharmacies pour qu'elles favorisent leurs

produits au détriment de ceux de leurs concurrents plutôt que de développer des nouveaux médicaments qui feraient en sorte que le prix diminuerait. En plus, les pharmacies ont commencé à créer leur propre marque de générique maison. Les pharmacies font des appels d'offres chez les compagnies de génériques et revendent par la suite ces médicaments sous leur marque maison. Ces appels d'offres pourraient être faits par le gouvernement pour obtenir des prix plus bas.

En juillet 2017, le gouvernement du Québec a menacé d'avoir recours à des appels d'offres, causant un affolement chez l'industrie pharmaceutique et les pharmacies. Après deux semaines de négociations, l'Association canadienne du médicament générique a décidé de diminuer les prix officiels de 38%. Cette diminution permettra au régime public d'assurance



## DOSSIER | FEATURE

---



médicaments du Québec d'économiser 300 millions de dollars par année, pour les cinq prochaines années. Même si l'appel d'offres aurait été plus enviable, cette économie représente malgré tout un pas dans la bonne direction. Aussi, le gouvernement du Québec a une politique de meilleur prix disponible, c'est-à-dire que si une autre province négocie une baisse de prix officielle, cette diminution doit s'appliquer au Québec également. Donc en principe, nous payons le plus bas prix disponible. En réalité, ce n'est pas tout à fait le cas en raison des frais d'ordonnance.

### Les frais d'ordonnance

Les frais d'ordonnance sont une autre raison pourquoi nous payons nos médicaments très chers au Québec. Ces frais représentent un montant encaissé par le pharmacien pour chaque médicament vendu. Ce montant a été fixé par le régime public à 8,50\$ par prescription. Mais le système, étant ce qu'il est, permet aux pharmaciens de soutirer de l'argent aux régimes privés en utilisant ces frais d'ordonnance. D'après une étude de Protégez-vous en septembre 2017, le coût total d'un médicament peut jusqu'à doubler d'une pharmacie à l'autre seulement à cause de ces frais. Les régimes privés remboursent toujours une majorité du coût total, peu importe ce montant. Ils acceptent donc les frais abusifs.

De plus, au Québec, nous devons payer ces frais d'ordonnance plus souvent que dans les autres provinces. En effet,

le régime public québécois oblige un renouvellement des ordonnances à chaque mois, alors qu'ailleurs au Canada, les médicaments peuvent être obtenus pour trois ou six mois. Par contre, depuis l'automne, les frais d'ordonnance sont maintenant détaillés sur la facture, alors qu'avant le mois de septembre, ils n'apparaissaient nulle part. Il sera désormais possible de comparer les frais d'ordonnance au Québec aux mêmes frais des autres provinces.

En septembre dernier, le directeur parlementaire du budget a soumis un rapport expliquant qu'un régime fédéral public universel d'assurance médicaments pourrait augmenter l'accessibilité aux médicaments et diminuer les dépenses de 17%. Espérons que le gouvernement suivra ces recommandations dans un avenir rapproché.





## DOSSIER | FEATURE

# PHARMACEUTICALS: WHY DO WE PAY SO MUCH

**Canada is one of the OECD countries where we pay the most for our drugs. What are the factors that can explain these exorbitant prices?**

### Multiple Levels

In Canada, the price of drugs is decided by a fairly complex system that includes several levels. That of the pharmaceutical industry, that of the federal and provincial governments, that of pharmacies and that of public and private drug insurance plans. This system unfortunately leads to excessive prices without really knowing where these prices come from.



This system also leaves a lot of freedom for the pharmaceutical industry and pharmacies, which leads to dubious practices on their part. Of course, these practices are partly responsible for the high price of drugs. For example, while in many countries the manufacture of generic drugs is made from government tenders, in Canada, The Pan Canadian Pharmaceutical Alliance has instead chosen a degressive pricing system. So, in the case where there is only one generic manufacturer, it will cost, for example, 75% of the price of the original drug. If we add a second manufacturer, the price will decrease to 50% and so on until sometimes 15%. However, since the price of original drugs is higher than elsewhere, we still pay more. Degressive pricing is all the more disadvantageous since generic companies offer discounts to pharmacies to favor their products over

those of their competitors rather than developing new drugs that would make the price lower. In addition, pharmacies started to create their own generic house brand. Pharmacies open tenders with generic companies and then resell these drugs under their private label. These tenders could be made by the government to get lower prices.

In July 2017, the Quebec government threatened to call for tenders, causing a panic in the pharmaceutical industry and pharmacies. After two weeks of negotiations, the Canadian Generic Pharmaceutical Association has decided to lower official prices by 38%. This reduction will allow Quebec's public prescription drug insurance plan to save \$ 300 million a year for the next five years. Although the call for tenders would have been more enviable, this saving is still a step in the right direction. Also, the Quebec government has a

## DOSSIER | FEATURE

---



policy of best available price, that is, if another province negotiates an official price reduction, this reduction must apply to Quebec as well. So in principle, we pay the lowest price available. In reality, this is not quite the case because of prescription fees.

### **Prescription Fees**

Prescription fees are another reason why we pay very costly for our drugs in Quebec. These fees represent an amount collected by the pharmacist for each drug sold. This amount was set by the public plan at \$ 8.50 per prescription. But the system, being what it is, allows pharmacists to take money out of private plans by using these dispensing fees. According to a Protégez-vous study in September 2017, the total cost of a drug can up to double from one pharmacy to another just because of these costs. Private plans always pay a majority of the total cost, regardless of the amount. So, they accept these abusive fees.

In addition, in Quebec, we have to pay these prescription fees more often than in other provinces. Indeed, the Quebec public system requires a renewal of prescriptions every month, while elsewhere in Canada, drugs can be obtained for three or six months. However, since the fall, prescription fees are now detailed on the bill, whereas before September, they did not appear anywhere. It will now be possible to compare prescription costs in Quebec to the same expense in other provinces.

Last September, the Parliamentary Budget Officer tabled a report explaining that a universal federal public drug plan could increase access to drugs and reduce spending by 17%. Hopefully, the government will follow these recommendations in the near future.





## DOSSIER | FEATURE

# QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE L'ORIGINAL ET LE GÉNÉRIQUE

**Lorsque le pharmacien nous propose un médicament original et un médicament générique, bien peu de gens peuvent faire un choix totalement éclairé en connaissant les différences entre les deux à l'exception de la différence de prix. Alors quelles sont-elles, ces différences entre les médicaments originaux et génériques?**

Les différences sont minimales. Lorsqu'une compagnie pharmaceutique développe un médicament, elle est d'abord la seule compagnie à pouvoir commercialiser ce médicament. C'est ce qu'on appelle alors le médicament original. Par la suite, d'autres compagnies peuvent produire et mettre en marché le même médicament. C'est ce qu'on appelle le médicament générique.

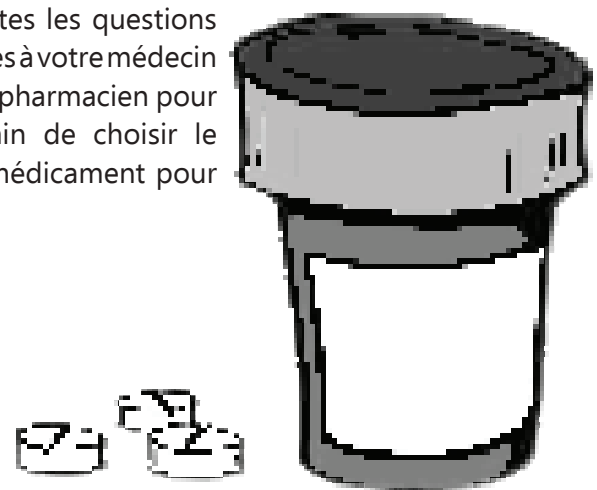
Lorsqu'un médicament est mis en marché, qu'il soit original ou générique, il doit respecter des critères très stricts. Le médicament original doit prouver son efficacité par toutes les données pharmacologiques recueillies durant le développement du produit. Le médicament générique, de son côté, doit prouver qu'il est bioéquivalent à l'original. C'est-à-dire qu'il doit, entre autres, contenir les mêmes quantités de principes actifs que l'original. Donc, les médicaments génériques sont de la même qualité, ils sont autant efficaces et sécuritaires que les médicaments originaux.

Par contre, au Canada, les ingrédients actifs du médicament générique peuvent varier de 80% à 125% de la dose du médicament original. Lorsque le même médicament générique est prescrit à chaque fois, il n'y a aucun problème. Mais lorsque la prescription du médicament générique change à chaque fois, ce qui est très fréquent au Canada, la dose d'ingrédients actifs change légèrement à chaque fois. Pour certains médicaments qui ne dépendent pas directement de la dose d'ingrédients actifs pour être efficaces, il n'y a pas non plus de différences. C'est le cas des médicaments à long-terme comme les médicaments

pour diminuer le cholestérol. Cependant, une majorité de médicaments dépendent de la quantité d'ingrédients actifs dans le sang pour être efficaces. Dans le cas de ces médicaments, un changement de dose peut avoir un impact négatif sur l'efficacité et sur les effets indésirables.

Un autre élément qui varie quelque peu entre les deux types de médicaments, ce sont les ingrédients non-médicaux ou inactifs. Ces autres ingrédients n'ont aucune influence sur l'efficacité du médicament. Ils influencent plutôt la forme, le goût ou la couleur, par exemple. C'est souvent grâce à ces facteurs qu'un médicament générique est moins dispendieux qu'un médicament original. Lors de la production d'un médicament générique, les compagnies mettent moins d'efforts sur la forme du médicament, ce qui réduit les coûts de production et donc, le coût final de médicament.

Dans tous les cas, lors de votre choix entre un médicament original ou générique, assurez-vous de poser toutes les questions nécessaires à votre médecin et à votre pharmacien pour être certain de choisir le meilleur médicament pour vous.



## DOSSIER | FEATURE

---



### WHAT IS THE DIFFERENCE BETWEEN THE ORIGINAL AND THE GENERIC

**When the pharmacist offers us an original drug and a generic drug, very few people can make a fully informed choice knowing the differences between the two except for the price difference. So what are they, these differences between original and generic drugs?**

The differences are minimal. When a pharmaceutical company develops a drug, it is first and foremost the only company that can market this drug. This is called the original drug. Subsequently, other companies can produce and market the same drug. This is called the generic drug.

When a drug is marketed, whether original or generic, it must meet very strict criteria. The original drug must prove its effectiveness by all the pharmacological data collected during the development of the product. The generic drug, for its part, must prove that it is bioequivalent to the original. It must, among other things, contain the same amounts of active ingredients as the original. So, generic drugs are of the same quality, they are as effective and safe as the original drugs.

In Canada, however, the active ingredients of the generic drug can range from 80% to 125% of the original drug dose. When the same generic drug is prescribed each time, there is no problem. But when the prescription of the generic drug changes every time, which is very common in Canada, the dose of active ingredients changes slightly each time. For some drugs that do not directly depend on the dose of active ingredients to be effective, there are also no differences. This is the case of long-term drugs such as drugs to lower cholesterol. However, a majority of drugs depend on the amount of active ingredients in the blood to be effective. In the case of these drugs, a dose change may have a negative impact on efficacy and side effects.



Another element that varies somewhat between the two types of drugs is non-medical or inactive ingredients. These other ingredients have no influence on the effectiveness of the drug. They rather influence the shape, the taste or the color, for example. It is often because of these factors that a generic drug is less expensive than an original drug. When producing a generic drug, companies put less effort on the form of the drug, which reduces production costs and therefore, the final cost of medication.

In any case, when choosing between an original or generic medicine, make sure you ask your doctor and pharmacist all the necessary questions to make sure you choose the best medicine for you.



## DOSSIER | FEATURE

### OSEZ COMPARER

**En tant que consommateurs, nous avons malheureusement très peu d'influence sur le prix des médicaments. Par contre, il peut être avantageux de magasiner nos médicaments pour trouver la pharmacie où ils se vendent au plus bas prix.**



Le prix des médicaments peut varier de beaucoup non seulement entre les différentes chaînes de pharmacies, mais aussi entre plusieurs pharmacies d'une même chaîne étant donné que chaque pharmacien choisit lui-même sa marge de profit. D'après une enquête du magazine Protégez-vous auprès de 280 pharmacies de neuf chaînes différentes partout au Québec, le prix d'un médicament peut doubler d'une chaîne à l'autre. Selon l'étude, pour un seul médicament, il peut s'agir d'une différence de plus 250\$ par année. Le magazine a comparé le prix de quatre médicaments génériques parmi les plus achetés au Québec pour son étude. L'enquête a aussi cherché les différences de prix entre cinq pharmacies en ligne et selon leurs résultats, il est rarement avantageux de magasiner les médicaments en ligne en raison des frais de livraison qui augmentent beaucoup le prix total.

Il peut devenir assez complexe de magasiner ces produits étant donné que les prix des médicaments

d'ordonnance ne se trouvent pas dans les circulaires ou sur les tablettes. Par contre, la majorité des pharmacies vous donneront les informations par rapport au prix de vos médicaments par téléphone, ce qui peut simplifier votre magasinage.

De plus, depuis septembre, les pharmacies doivent détailler les factures des médicaments avec le prix de celui-ci, la marge de profit par rapport à ce médicament ainsi que les frais honoraires. Ces nouvelles informations disponibles pour le consommateur lui permet de mieux comprendre où s'en va son argent et de poser des questions à son pharmacien. Cette nouvelle loi entraînerait même certains pharmaciens à revoir leur gamme de prix.

Dans une même pharmacie, celle-ci peut facturer moins cher pour un produit, mais plus cher pour un autre. Dans le cas où vous avez besoin de plusieurs médicaments différents, il est déconseillé d'avoir un dossier dans plusieurs pharmacies différentes même si au total vous toujours le pris le moins cher pour chaque médicament. Dans ce cas, le pharmacien ne sera pas au courant de tous les médicaments que vous prenez et n'aura pas de vision globale par rapport à votre médication. Vous pourriez donc recevoir des médicaments qui ne sont pas compatibles l'un avec l'autre. Il est plutôt conseillé d'analyser le prix total de votre médication et de choisir une seule pharmacie en fonction de ce total.

## DOSSIER | FEATURE

---



### DARE TO COMPARE

**As consumers, we unfortunately have very little influence on the price of medicines. However, it can be advantageous to shop our medicines to find the pharmacy where they sell at the lowest price.**

The price of drugs can vary greatly not only between different drugstore chains, but also between several pharmacies of the same chain since each pharmacist chooses his own profit margin. According to a survey of the Protégez-vous magazine with 280 pharmacies from nine different chains throughout Quebec, the price of a drug can double from one chain to another. According to the study, for a single drug, it can be a difference of over \$250 a year. The magazine compared the price of four generic drugs among the most purchased in Quebec for its study. The survey also looked for price differences between five online pharmacies and according to their results, it is rarely beneficial to shop for drugs online because of shipping costs that greatly increase the total price.

It can become quite complex to shop for these products as prescription drug prices are not found in flyers or tablets. On the other hand, the majority of pharmacies will give you information about the price of your medications over the phone, which can simplify your shopping.

In addition, since September, pharmacies must detail drug bills with the price of the drug, the profit margin for the drug and the prescription fees. This new information available to the consumer allows him to better understand where his money is going and to ask questions to his pharmacist. This new law may even cause some pharmacists to review their price range.



The same pharmacy may charge less for one product, but another one will be way more expensive. In case you need several different drugs, it is not advisable to have a record in several different pharmacies even if in total you always pay the cheapest for each drug. In this case, the pharmacist will not be aware of all the medications you are taking and will have no overall vision regarding your medication. So you could receive drugs that are not compatible with each other. It is rather recommended to analyze the total price of your medication and choose a single pharmacy based on this total.



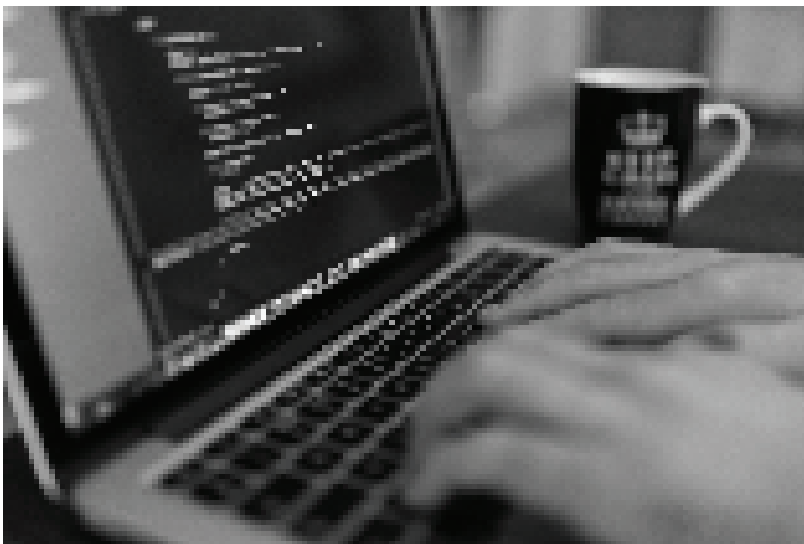
## DOSSIER | FEATURE

# PEUT-ON ÉCONOMISER EN ACHETANT PAR INTERNET?

**Acheter des médicaments en ligne comporte certains avantages. Par exemple, la confidentialité, l'économie de coût et la commodité. Par contre, internet étant ce qu'il est, il peut représenter certains risques de commander ce genre de produit via le web. Il faut donc s'assurer de faire affaire avec un site web fiable et de respecter la loi.**

Il existe plusieurs sites de pharmacies qui sont légitimes pour l'achat de médicaments en ligne. Par contre, beaucoup de sites vendent des produits dangereux pour la santé. Pour repérer si une pharmacie sur internet est légitime ou non, vous pouvez chercher différentes informations concernant cette pharmacie.

correctement. Dans le cas de produits qui doivent être ajustés par un professionnel de la santé, comme des verres de contact ou des appareils auditifs, cette étape cruciale pour l'efficacité et l'innocuité du produit ne sera pas faite. Donc le produit pourrait nuire plutôt qu'aider.



Ensuite, si un site web vous offre un médicament d'ordonnance après avoir répondu à un simple questionnaire informatique, il pourrait s'agir d'un diagnostic erroné. De plus, vous pourriez risquer des effets secondaires dangereux qu'un professionnel de la santé peut anticiper.

Enfin, en achetant des médicaments en ligne, vous êtes à risque que la pharmacie soit tout simplement frauduleuse et qu'elle ne vous envoie jamais vos médicaments ou encore qu'ils soient retenus aux douanes par Santé Canada s'ils viennent d'un pays étranger.

### La légitimité du site Internet

D'abord, si vous ne trouvez pas d'adresse postale ou de numéro de téléphone pour cette pharmacie, ce n'est pas une bonne idée d'acheter sur ce site. Vous ne saurez pas exactement ce qui se trouve dans les médicaments et ne pourrez pas communiquer avec la pharmacie en cas de problème. Vous pourriez recevoir des médicaments sans ingrédient actif, avec des suppléments dangereux, des médicaments désuets ou encore des médicaments qui n'ont pas été entreposés

### L'importation de médicaments

Si un citoyen canadien veut acheter un médicament en ligne venant d'un autre pays qui doit être délivré par la poste, il peut importer une seule unité de traitement ou approvisionnement d'un maximum de 90 jours pour lui-même ou une personne dont il est responsable. Le produit se doit d'être dans l'emballage original de l'hôpital ou de la pharmacie de délivrance et d'avoir l'étiquette originale avec le nom et le contenu du produit. Sans toutes ces informations, Santé Canada se donne le droit d'intercepter le produit à la douane



## DOSSIER | FEATURE

---



puisqu'il ne respecte pas la loi canadienne. De plus, même si un médicament est parfaitement légal dans un pays étranger, il ne l'est pas nécessairement au Canada. Dans ce cas aussi le médicament sera intercepté à la frontière.

Santé Canada a aussi un système d'évaluation des médicaments autant avant la mise en marché qu'après pour s'assurer de la qualité du médicament. Tous les médicaments approuvés par Santé Canada sont munis d'un numéro d'identification de huit chiffres, appelé un DIN. Le même principe s'applique pour les produits de santé naturels qui ont un numéro de produit naturel (NPN) de huit chiffres ou un numéro de remède homéopathique (DIN-HM) de huit chiffres également. Si vous trouvez ce numéro sur l'étiquette du médicament, vous savez donc qu'il est approuvé par Santé Canada et qu'il est sécuritaire de l'acheter.

Lorsque Santé Canada découvre des produits contrefaits, il agit avec

l'Agence des services frontaliers du Canada pour bloquer ces produits aux douanes. Pour les produits contrefaits provenant de l'intérieur du Canada, Santé Canada agit également pour protéger les citoyens de ces médicaments. Il existe une liste de produits visés par l'agence qui récence tous les produits contrefaits et qui est mise à jour chaque fois qu'un nouveau produit fait surface. Cette liste contient également les produits qui font l'objet d'un rappel pour différentes raisons. Il s'agit d'un outil pour protéger le public de différents produits potentiellement dangereux.

Il est beaucoup plus sécuritaire de faire affaire à un professionnel de la santé pour nous prescrire des médicaments. Mais si vous décidez d'acheter des produits médicaux en ligne, demandez tout de même à votre professionnel de la santé si le produit vous convient et si vous l'utilisez convenablement et ne changez pas vos habitudes médicales drastiquement sans en parler à un professionnel auparavant.





## DOSSIER | FEATURE

---

### BUYING ONLINE TO SAVE MONEY?

**Buying drugs online has certain advantages. For example, confidentiality, cost savings and convenience. On the other hand, internet being what it is, it can represent several risks to buy this kind of product via the web. So make sure to deal with a reliable website and to respect the law.**

There are several pharmacy sites that are legitimate for the purchase of drugs online. On the other hand, many sites sell products dangerous to health. To find out if a pharmacy on the internet is legitimate or not, you can search different information about this pharmacy.

#### **The Legitimacy of the Web Site**

First, if you don't find a mailing address or phone number for this pharmacy, it is not a good idea to buy on this site. You will not know exactly what is in the medicines and you will not be able to contact the pharmacy if there is a problem. You may receive medications that contain no active ingredients, dangerous supplements, obsolete drugs, or even medicines that have not been stored properly. In

the case of products that need to be adjusted by a health professional, such as contact lenses or hearing aids, this crucial step for the efficacy and safety of the product will not be done. So the product could hurt rather than help.

Then, if a website offers you a prescription drug after responding to a simple computer survey, it could be a misdiagnosis. In addition, you could risk dangerous side effects that a health professional can anticipate.

Finally, by buying drugs online, you are at risk that the pharmacy is simply fraudulent and that it will never send you your medications or that they are held by Health Canada customs if they come from a foreign country.



#### **Importation of Pharmaceuticals**

If a Canadian citizen wants to buy an online medicine from another country to be delivered by mail, he or she can only import a single processing unit or supply of up to maximum 90 days for himself or someone he or she is responsible of. The product must be in the original packaging of the hospital or dispensing pharmacy and must have the original label with the name and content of the product. Without all this information, Health Canada has the right to intercept the product at customs because it does not comply with Canadian law. Moreover, even if a drug is perfectly

## DOSSIER | FEATURE

---



legal in a foreign country, it is not necessarily legal in Canada. In this case also the drug will be intercepted at the border.

Health Canada also has a drug evaluation system both before and after marketing to ensure the quality of the drug. All drugs approved by Health Canada have an eight-digit identification number, called a DIN. The same applies to natural health products that have an eight-digit Natural Product Number (NPN) or an eight-digit Homeopathic Medicine Number (DIN-HM). If you find this number on the drug's label, you know that it is approved by Health Canada and is safe to buy.

When Health Canada discovers counterfeit products, it works with the Canada Border Services Agency to block these products at customs. For

counterfeit products from within Canada, Health Canada also acts to protect citizens from these drugs. There is a list of products targeted by the agency that lists all counterfeit products and is updated every time a new product comes up. This list also contains the products that are recalled for different reasons. It is a tool to protect the public from various potentially dangerous products.

It is much safer to do business with a health professional to prescribe medications. But if you decide to buy medical products online, ask your healthcare professional if the product is right for you and if you use it properly and do not change your medical habits drastically without talking to a professional before.





## DOSSIER | FEATURE

# GUIDE DES MÉDICAMENTS EN VENTE LIBRE

On peut penser que les médicaments en vente libre sont inoffensifs. Toutefois, il est important de connaître leur interaction avec d'autres types de médicaments ou encore les contre-indications. Certains médicaments peuvent même entraîner de la dépendance ou des intoxications involontaires. Lorsque l'on va se procurer un nouveau médicament en vente libre à la pharmacie, il est important de se renseigner à propos des mises en garde auprès du pharmacien. Mais pour ces médicaments qui se trouvent dans le fond de vos armoires depuis quelques temps déjà, vous souvenez-vous de ce que votre pharmacien vous a dit ?

Protégez-vous, en collaboration avec l'Ordre des pharmaciens du Québec, a publié un guide pratique Médicaments en vente libre. Cet outil vous permettra de retrouver :

- des informations relatives aux nouveaux services offerts par les pharmaciens depuis juin 2015;
- des fiches pratiques qui vous donnent des conseils de prévention, des détails au sujet des traitements avec ou sans médicaments et des mises en garde;
- des renseignements dont il faut tenir compte avant de prendre un médicament, comme les contre-indications, les interactions et les effets indésirables;
- des conseils au sujet de l'automédication pour les femmes enceintes ou celles qui allaitent.

Au-delà de ça, ce guide permet de savoir comment choisir le bon produit pour soigner ses maux, quels sont les précautions à prendre, s'il existe d'autres traitements non pharmacologiques, et évidemment, quand est-ce qu'une visite chez le médecin s'impose.



**Guide pratique Médicaments en vente libre | 88 pages | Format magazine | 9,95\$.**

Pour vous le procurer, vous pouvez le commander par téléphone au 1 866 895-7186  
Aussi disponible en format numérique via l'application Protégez-vous.

## DOSSIER | FEATURE

---



### A GUIDE TO OTC DRUGS

It may be thought that over-the-counter medications are harmless. However, it is important to know their interaction with other types of medications or contraindications. Some medicines can even lead to addiction or involuntary intoxication. When you buy a new over-the-counter drug at the pharmacy, it is important to learn about the pharmacist's warnings. But for those drugs that have been in the back of your cabinets for some time now, do you remember what your pharmacist told you?

Protégez-vous, in collaboration with the Ordre des pharmaciens du Québec, published a practical guide to OTC Drugs. This tool will allow you to find:

- information on new services offered by pharmacists since June 2015;
- fact sheets that give you prevention tips, details about treatments with or without medications, and warnings;
- information that should be considered before taking a drug, such as contraindications, interactions, and side effects;
- advice about self-medication for pregnant or breastfeeding women.



Beyond that, this guide allows you to know how to choose the right product for your ills, what precautions to take, if there are other non-pharmacological treatments, and of course, when does a situation require a visit to the doctor's office.

**Guide pratique Médicaments en vente libre | 88 pages | Format magazine | 9,95\$ | French**

To obtain it, you can order it by phone at 1 866 895-7186

Also available in digital format via the Protégez-vous app.



## NOUVELLES

# KATIA ET JACQUES À L'AUBE DU CRÉPUSCULE

**Nous vous annonçons il y a quelque temps déjà que l'une de nos membres, Martine Coffre-Miron avait publié son deuxième roman : Katia et Jacques à l'aube du crépuscule, en version numérique. Il est maintenant disponible en version papier, et si vous ne vous l'êtes pas procuré encore, c'est le moment ou jamais, puisque Madame Coffre-Miron nous a fait part d'une offre très généreuse ! Voyez son message.**



« Chers membres de l'Association Polio Québec, Il me fait plaisir de vous offrir mon second roman version papier. Pour ceux qui désirent en commander, s.v.p. m'envoyer un email à : [martcoffre@hotmail.com](mailto:martcoffre@hotmail.com). Le livre est à \$25. Tx incluses. Pour chaque livre vendu, 20% ira à Polio Québec. Merci. »

ajouté quelques faits, incidents, titres et noms d'auteurs connus durant cette période. Cela nous permet de nous replonger à cette époque plus aisément. Les personnages principaux "Katia et Jacques" vivent dans les Laurentides avec leur fille unique Aimy.

Le frère aîné de Jacques, Edmond, est autiste et vit avec ses parents en France. Grâce à un professeur en peinture, ce dernier développera en vieillissant un talent réel pour le dessin puis la peinture. Cette découverte sera en fait, un incitatif vers la réussite et l'estime de soi.

Jacques se rapprochera de son frère aîné par le billet de circonstances "malheureuses". Katia apprendra à connaître ce garçon si doué et vouera une grande affection pour lui.

Aimy, de son côté, rencontrera Antoine et c'est avec lui qu'elle envisagera de se marier avec l'accord de ses parents et de sa future belle-maman. C'est quand tout semblera bien aller, que l'auteure s'est réservée une suite quelque peu surprenante, mais à l'aube du crépuscule...nul ne connaît l'avenir.

### **Katia et Jacques, à l'aube du crépuscule**

«Quand l'obscurité aura envahi la ville  
Et que tout sera silence autour de toi,  
Dans la quiétude de la nuit  
Tu mesureras ton désespoir...»

On est en 1985...

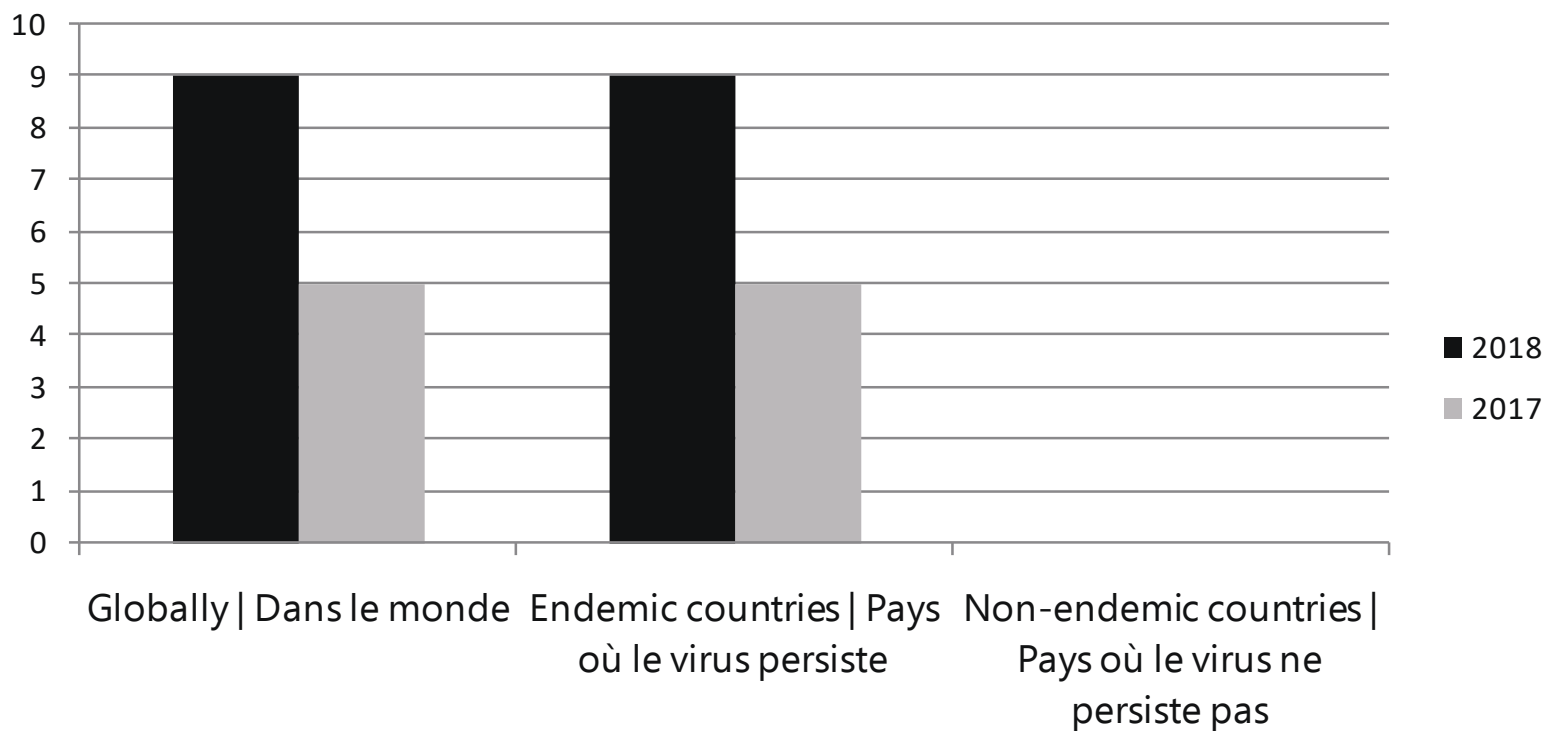
Dans mon roman, tous les personnages sont fictifs et toute ressemblance avec des personnes réelles, vivantes ou décédées serait pure coïncidence. Or, j'y ai

**For our English-speaking members, unfortunately, this book, published by one of our members, Martine Coffre-Miron, is only available in French. But here is the offer that she made to us:**

**"Dear members of the Polio Quebec Association,**

**I am pleased to offer you my second novel in paper version. For those who wish to order, please email me at: [martcoffre@hotmail.com](mailto:martcoffre@hotmail.com). The book is \$ 25. Tx included. For every book sold, 20% will go to Polio Quebec. Thank you. "**

# ÉTAT DU VIRUS DE LA POLIO WILD POLIOVIRUS UPDATE



## ANNIVERSAIRES | BIRTHDAYS

Louise Angers, Thérèse Aubry, Claude Baribeau, Ghislaine Beaulieu, Gilles Bellerose, Mary Vertes Benedek, S. Karen Bray, Cécile Chevalier, Gilles Fournier, Jean Garneau, Paulette Hovington Leclerc, Pierre Lafond, Roland Larivière, Lise Lavigne, Yvonne Lodge, Chantal Mallen, Huguette Messier, Danielle Minville, Angèle Monette, Daniel Montmarquette, Géraldine Moore-McDonald, Patricia Nielsen, Jeannine Ouellette, Pauline Paiement, Monique Proulx Gareau, Franco Rivera, Raymond Roberge, Ann Robinson, Gilles Shooner, Nicole Simard, Angèle Therrien, Quand Sam Lam





# *Encore* **DEBOUT**

**DONNEZ**

**MAKE A DONATION**

**PARTAGEZ**

**SHARE THE CAMPAIGN**

**INFORMEZ-  
VOUS**

**LEARN ABOUT PPS**