



INFLAM'ŒIL

13 rue Dubrunfaut

75012 PARIS

Tél. : 01 74 05 74 23

>SIREN N° 451 386 544 APE N° 00014

Site Internet : www.inflamoeil.org

Courriel : inflamoeil@yahoo.fr

SOMMAIRE

1. L'éditorial de la Présidente
2. Corticothérapie et diététique
3. Sel et médicaments
4. Médicaments génériques
5. Médicaments génériques et tiers payant
6. Le bon à savoir



Editorial

Sans sel, mais pas sans plaisir !

Quand on m'a découvert cette maladie - l'uvéïte -, j'étais si contente que l'on comprenne enfin ce que j'avais que le traitement à base de cortisone et ses contraintes me sont apparus accessoires... j'étais prête à tout... Pendant les trois jours d'hôpital, j'ai trouvé luxueux de pouvoir disposer des conseils d'une nutritionniste. L'idée de ne pas perdre en vision faisait oublier la fadeur des aliments...

Tout commence en fait quand on rentre chez soi et surtout quand on commence à

TYNDALL

Bulletin d'Informations

et

d'échanges

N° 38 OCTOBRE 2012

s'installer dans la durée : trouver des renseignements sur la composition des aliments (en tout petit sur les étiquettes), ne pas se couper de toute vie sociale (merci à mes amis dévoués qui se sont décarcassés à composer des repas sans sel pour tous), gérer les imprévus (comment se nourrir au bistrot à 3 heures de l'après midi ?). C'est un long apprentissage.

Les dosages importants sont difficiles à gérer, il ne faut pas se le cacher... Mais c'est aussi le début de l'apprentissage d'une hygiène de vie que beaucoup d'entre nous ont appris à maîtriser.

Apprendre les dosages, savoir faire les arbitrages « plaisir » (pas de vie sans saucisson ou sans roquefort, pas d'Italie sans jambon de parme et de Suède sans harengs)) demande un peu de travail. Savoir qu'un croissant (feuilleté et sucré) est aussi bourré de sel demande de se créer quelques réflexes.

Finalement, pour ceux qui ont la chance d'être revenus dans des dosages acceptables (pas stricts mais modérés) la fierté de savoir s'alimenter comme il est en fait conseillé à tout le monde (peu salé, beaucoup de légumes, pas trop gras...) est devenu une hygiène pour la vie et non pas pour la maladie.

Frédérique Moreau



Corticothérapie et diététique

Une corticothérapie par voie générale (flash et comprimés de cortancyl) est très majoritairement prescrite lorsque l'inflammation oculaire est persistante et touche la partie postérieure de l'œil.

Ce traitement n'est pas sans effets secondaires (obésité, diabète, insomnies, ostéoporose, douleurs musculaires, problèmes de peau...) qui varient selon les personnes et la dose de corticoïdes.

Pour éviter une grande partie de ces effets désagréables, il est préférable de modifier ses habitudes alimentaires : réduire le sel, limiter les sucres rapides et les graisses et augmenter l'apport en protéines et en calcium.



Comment réduire sa consommation de sel ?

On estime actuellement que la consommation de sel en France se situe entre 9 et 10g par jour dont 1 à 2g de sel ajouté à table ou pour cuire les aliments. Cette consommation est plus basse chez les femmes que chez les hommes et proportionnelle à la quantité d'aliments ingérée.

Pour être en bonne santé, les besoins en sel ne dépassent pas 4 à 5g par jour pour un homme adulte.

Pour réduire notre apport en sel et éviter de dépasser les 4 ou 5g par jour, le plus simple est de :

- (1) Supprimer le sel ajouté au cours de la cuisson.
- (2) Bannir le sel ajouté dans les salades et dans les plats après cuisson.
- (3) Eviter les plats cuisinés, les conserves, les gâteaux et biscuits du

commerce, la plupart des fromages, les charcuteries et les poissons fumés.

(4) Privilégier les poissons, viandes, légumes et fruits frais que vous pourrez cuisiner vous-même sans sel, avec des aromates et des herbes fraîches ou séchées sans sel ajouté (tableau 1), du citron, du coulis de tomates maison, ail et oignons pour relever les préparations, mais sans moutarde, trop riche en sel. Attention aux mélanges d'épices contenant sel et sucre et au glutamate de sodium utilisé comme exhausteur de goût.

Des épices pour compenser le sel :

Basilic – avec les tomates et les pâtes

Cumin – avec les soupes et les ragoûts

Cari – pour la viande, la volaille et les plats mijotés

Aneth – avec le poisson, les pommes de terre et les œufs,

Origan – avec les pâtes, les soupes, les salades et les grillades,

Paprika – sur les légumes, la salade de pommes de terre et les œufs,

Romarin – avec le poulet, l'agneau et le porc

Thym – avec le poulet, le veau, les salades et les légumes

Vous trouverez dans le commerce des légumes surgelés et des soupes sans sel ajouté.

Vous pouvez consommer sans modération des laitages peu salés (lait, fromage blanc, yaourt).

Vous vous habituerez aux biscottes sans sel et au pain sans sel que vous pouvez commander à votre boulanger ou trouver en grande surface.

Vous pouvez consommer du vin avec modération et toutes les eaux à faible teneur en sodium (attention aux boissons gazeuses), du thé, du café et autres boissons chaudes.

Teneur en sodium des assaisonnements :

beurre : 22 mg/ 100g
margarines : 100 mg/ 100g
vinaigre : 200 mg/ L
poivre : 7 mg/ 100g
moutarde : 4 à 6 g/100g !

Les tableaux 1 et 2, page suivante, vous indiquent la teneur en sel de la plupart des aliments. Vous pourrez en connaissance de cause calculer votre consommation et vous permettre un petit excès de temps en temps.

La vie en famille, les repas entre amis et le travail à l'extérieur ne facilitent pas le maintien d'un régime aussi strict mais les solutions existent et les excuses ne sont pas toutes valables.

(1) Vous pouvez très bien assaisonner les plats après avoir mis votre assiette de côté ou mieux encore, apporter la salière sur la table pour vos convives.

(2) Prévenez vos amis que vous suivez un régime pauvre en sel ; à l'apéritif, choisissez les tomates cocktail et évitez les biscuits apéritifs et les olives, ne vous servez pas de sauce et choisissez les fromages les moins salés (voir tableaux).

(3) Au restaurant demandez au cuisinier de vous préparer des plats sans assaisonnement, privilégiez la viande grillée et les salades que vous assaisonnerez vous-même avec huile et vinaigre, privilégiez les fruits frais ou remplacez le dessert par un café.

(4) Dans la plupart des restaurants d'entreprise, il est possible de demander des légumes cuits à la vapeur sans sel ajouté, de trouver des entrées que vous assaisonnerez vous-même, des viandes grillées et pourquoi pas de temps en temps des frites sans sel. A défaut, vous pouvez certainement apporter un repas préparé à la maison.

Teneur en sodium des boissons

bière : 3 mg/L
cidre : 3 mg/L
vin : 3 mg/L

Eaux pauvres en sodium :

teneur en sodium inférieure à 20 mg par litre, regardez les étiquettes

Ce régime sévère doit être suivi si vous prenez des doses élevées de cortancyl (1 à 0,5 mg/kg/jour).

Lorsque vous atteindrez 0,25 mg/kg/jour, vous pourrez assouplir votre régime progressivement en surveillant votre balance et vos réactions (un signe : les joues et le menton rouges et gonflés). Mais vous constaterez très vite que très contraignant au début, le régime pauvre en sel devient rapidement très facile à suivre.

Attention de vous nourrir correctement et de façon équilibrée.

Votre poids peut varier au début du régime de quelques kilos en plus ou en moins mais il devrait se stabiliser rapidement.

Ne laissez pas les kilos s'installer (sur le ventre et les épaules) et faites de l'exercice physique non violent pour maintenir votre musculature et votre squelette.

Ne perdez pas trop de poids non plus et pas trop vite, cela ajouterait à la fatigue liée au traitement.

Votre alimentation doit être également pauvre en sucres rapides et en graisse, nous reviendrons sur le sujet dans un prochain numéro.

Tableau 1

| Aliments préparés | sel (g/100g) |
|---|--------------------|
| charcuteries | |
| jambons crus et saucissons secs | 4 à 6 |
| jambons blancs cuits | 2 |
| saucisses fraîches andouillettes | 2 |
| rillettes pâtés | 1,3 à 2 |
| boudins blanc ou noir | 1,3 |
| foies gras | 1,2 |
| Pizza et quiches | 1,3 |
| fromages | |
| roquefort et bleus | 1,6 à 3,5 |
| camemberts pasteurisés | 1,6 |
| chèvres | 1,5 à 2 |
| fromages à pâte pressée crue | 1,5 à 1,8 |
| parmesan | 2,1 |
| fromages fondus | 1 à 2 |
| emmental comté (fromages les moins salés) | 0,7 |
| fromages frais, petits suisses | 0,5 à 0,8 |
| yaourt et fromages blancs | |
| pains et céréales | |
| baguettes, pains de campagne, viennoiseries | 1 à 2,5 |
| pains de mie (mais sucrés et plus gras) | 1 à 1,5 |
| céréales au chocolat | 0,3 à 1 |
| biscottes pains grillés | 1 à 2 |
| biscottes sans sel ajouté | 0,04 à 0,15 |
| biscottes de régime | 0,02 |
| corn-flakes | 2 |
| soupes et potages | |
| déshydratés | 0,8 |
| liquides | 0,7 |
| conserves avec viande | |
| choucroutes | 1 à 1,5 |
| couscous | 0,5 à 1,2 |
| hachis Parmentier et raviolis | 0,7 à 1 |
| sauces et mayonnaises | |
| ketchup | 2,3 |
| sauces tomates | 1,2 |
| mayonnaises | 1,5 |
| conserves de légumes | 0,5 à 0,8 |

Source : dossier 60 millions de consommateurs et AFSSA. (Agence Française de Sécurité Alimentaire des Aliments)

Tableau 2

| Aliments frais | sodium mg/100g | sel g/100g* |
|---|----------------|---------------|
| produits laitiers | | |
| beurre | 22 | 0,05 |
| lait | 40 | 0,11 |
| yaourt | 60 | 0,15 |
| crème | 18 | 0,04 |
| fromage blanc | 40 | 0,11 |
| fruits | | |
| abricot, agrumes, ananas, banane, cerise, citron, datte, figue, fraise, framboise, groseille, pêche, poire, pomme | moins de 5 | 0,01 |
| fruits secs | 30 | 0,08 |
| légumes | | |
| asperge, aubergine, brocoli, chou, courgette, oignon, haricot vert, pois, pomme de terre, poivron, tomate, soja | 2 à 10 | 0,005 à 0,025 |
| artichaut, carotte, champignon, chou fleur, ciboulette, laitue, melon, oseille, panais, radis, salades | 10 à 50 | 0,025 à 0,125 |
| betterave, céleri, cresson, endive, navet | 50 à 100 | 0,13 à 0,25 |
| riz, maïs, blé | 1 à 10 | 0,002 à 0,025 |
| poissons | | |
| poissons d'eau douce | 70 à 100 | 0,18 à 0,25 |
| poissons de mer | 70 à 100 | 0,18 à 0,25 |
| crustacés crus | 200 à 300 | 0,50 à 0,75 |
| viandes | | |
| cheval, veau | 20, 35 | 0,05, 0,09 |
| bœuf, mouton, porc | 60 à 90 | 0,15 à 0,23 |
| rognons, sang | 250 | 0,63 |
| volailles et gibier | | |
| oeuf | 130 | 0,33 |
| jaune d'œuf | 65 | 0,16 |

* équivalent en sel (teneur en sodium x 2,53)

| Comprimés effervescents anti-douleur | Sel g/ U* |
|---|-----------|
| Aspirine UPSA 500 mg, 1g | 1,17 |
| Aspirine + vitamine C | 1,12 |
| Aspro | 0,6 |
| Claradol caféine | 1,07 |
| Doliprane 500 mg et 1g | 1,04 |
| Efferalgan 500 mg | 1,05 |
| Efferalgan 1g | 1,44 |
| Efferalgan codéiné | 0,96 |
| Paracétamol Arrow ou RPG | 1,0 |
| Paracétamol Bayer | 0,67 |
| Paracétamol Teva | 0,54 |
| Tramadol toute marque | 0,54 |
| anti-ulcéreux effervescents | |
| Azaniac, Raniplex, Ranilidine, Biogaran 150 mg | 0,8 |
| Azaniac, Raniplex, Ranilidine, Biogaran 300 mg | 1,2 |
| Ranitidine 150 mg Mylan, Ratiopharm, Sandoz | 0,3 |
| Ranitidine 150 mg Arrow, Qualimed | 1,0 |
| Cimétidine 200 mg Teva | 0,37 |
| Cimétidine Arrow, Mylan | 0,53 |
| Stomedine, Tagamet 200 mg | 1,2 |
| Anti-acides | |
| Gaviscon comprimés | 0,31 |
| Gaviscon suspension buvable et sachet | 0,36 |
| Digestion | |
| Citrate de bétaine Arrow, EG, Mylan, Sandoz, Ratiopharm, Teva | 0,3 |
| Citrate de bétaine UPSA, Sandoz | 1,1 |
| Laxatifs** | |
| Spagulax | 0,3 |
| Sorbital | |
| Citrocholine | |
| Movicol | 0,48 |
| Transipeg 5,9g | 0,74 |
| Mucolytiques | |
| Acétyl cystéine 200 mg Arrow, Biogaran | 0,25 |
| Acétyl cystéine 200 mg Sandoz | 1,5 |
| Alcalinisant urinaire | |
| Foncitril 4000 | 0,5 |

*quantité d'équivalent en sel apportée par un comprimé ou un sachet

** les sels de sodium des laxatifs sont peu absorbables



Sel et médicaments, le saviez-vous ?

Les médicaments les plus courants, souvent vendus sans ordonnance, peuvent contenir des quantités non négligeables de sodium. C'est le cas en particulier des spécialités présentées sous forme de poudre ou de comprimés effervescents. Dans ces médicaments, le sodium (Na) est apporté sous forme de bicarbonate de sodium (1g = 274 mg de Na), de chlorure de sodium (1g = 394 mg de Na) ou d'acétate de sodium (1g = 280 mg de Na). Parmi ces médicaments, on trouve des analgésiques, des antiacides et des mucolytiques (tableau 3 ci-contre).

Si vous suivez un régime sans sel et si vous ne pouvez pas consommer ces médicaments sous une autre forme, choisissez de préférence la présentation la moins riche en sodium et tenez compte de l'apport en sodium des médicaments que vous prenez régulièrement pour ajuster votre apport journalier en sel, sachant qu'un gramme de sodium correspond à 2,54 g de sel.



Qu'est-ce qu'un médicament générique ?

Un **médicament générique** est un médicament identique ou équivalent à celui d'une marque (appelé *médicament princeps*), mais produit et vendu sous sa dénomination commune internationale (DCI, nom chimique de la substance) ou sous un nouveau nom commercial. La substance active (ou principe actif du médicament) en est identique à celle du

produit de marque, les seules différences possibles étant la présentation et les excipients...

En théorie, la posologie, les indications et contre-indications, les effets secondaires et les garanties d'innocuité sont les mêmes. En revanche, un médicament générique est par principe, à sa sortie, vendu à un prix moindre (ce n'est pas toujours le cas).

Pour obtenir une autorisation de mise sur le marché (AMM), un médicament générique ne nécessite qu'un test de bioéquivalence, c'est-à-dire qu'il sera testé sur quelques volontaires sains, des jeunes hommes en bonne santé, ne prenant pas d'autres médicaments, après une administration unique. Un médicament générique n'est jamais évalué sur de vrais patients.

Même si le principe actif est identique, du fait de la différence des excipients, il peut exister de légères variations quant à la pharmacocinétique.

La marge de tolérance de la biodisponibilité, initialement comprise entre 80% et 125 % se maintient-elle chez des patients souvent plus âgés, prenant d'autres médicaments ? Par ailleurs l'évaluation d'un médicament générique étant basée sur une administration unique du produit, se comporte-t-il de la même manière que l'original après plusieurs administrations ?

À ce jour, à l'exception des données de pharmacovigilance en cas d'effets secondaires sérieux, aucune évaluation scientifique ne permet de répondre à ces questions.

On distingue trois types de médicaments génériques :

- La copie-copie : C'est la copie conforme du médicament original (même substance active, même quantité, même forme galénique, mêmes excipients) souvent produite par le même laboratoire pharmaceutique. On les appelle aussi "auto-génériques"
- Les médicaments essentiellement similaires : l'excipient change mais ni la substance active, ni sa quantité, ni la forme galénique ; ces génériques doivent uniquement prouver leur bioéquivalence avec le médicament original. Attention, si la substance active est rigoureusement la même, les excipients contenus pourraient modifier les effets, par exemple en modifiant la vitesse du passage du principe actif dans l'organisme. Pour cette raison, les laboratoires doivent produire une étude de bioéquivalence, prouvant que les nouveaux excipients ne modifient ni la quantité de substance active qui passe dans le sang, ni la vitesse à laquelle elle atteint l'organe cible.
- Les médicaments assimilables : Des modifications peuvent affecter la forme galénique (comprimé au lieu de gélule par exemple), la forme chimique de la substance active (sel au lieu de base, par exemple) ; ces génériques doivent également prouver leur bioéquivalence avec le médicament original.

En conclusion, un médicament générique est un médicament plus ou moins proche de l'original. En France, il doit contenir la même molécule active, au même dosage que l'original.

Définition légale du générique en France

(Code de la Santé Publique en 1996).

Un médicament générique est un médicament ayant « la même composition qualitative et quantitative en substance active, la même forme pharmaceutique, et dont la bioéquivalence avec la spécialité de référence est démontrée par des études de biodisponibilité appropriées » (Extrait de l'article L. 5121 - 1 (5) du Code de la santé publique français). Pour qu'un médicament soit considéré comme bio-équivalent à la spécialité de référence (médicament princeps), il faut que les valeurs exprimant la quantité et la vitesse de passage de la substance active dans l'organisme ne diffèrent pas de plus de 20 à 25% (80% à 125% par rapport au médicament original). La bioéquivalence d'un médicament générique est évaluée par des études sur des volontaires sains.

En pratique, cela signifie :

- que la spécialité de référence doit exister,
- qu'elle doit avoir obtenu une autorisation de mise sur le marché (AMM),
- qu'elle doit être ou avoir été commercialisée depuis 8 ans au moins en France ou dans un autre pays de l'union européenne. Elle bénéficie d'une AMM allégée et est dispensée de fournir les analyses toxicologiques et pharmacologiques demandées pour l'obtention de l'AMM (Art. R 5121-28 du CSP),
- que sa substance active doit correspondre à un groupe du répertoire des génériques,
- que le médicament générique doit être bio-équivalent.

Lorsqu'un médicament est accessible en automédication sans ordonnance, l'usager peut choisir librement entre princeps et générique. La législation spécifique concerne :

- la possibilité pour le médecin de prescrire en dénomination commune internationale (DCI),
- la possibilité pour le pharmacien de délivrer un générique lorsque le médecin a prescrit un princeps.

Le pharmacien, lorsqu'il substitue un médicament princeps par un générique, doit s'assurer qu'il n'existe pas d'excipient(s) à effet notoire susceptible(s) de générer une allergie chez le patient. (Vidal 2010)

Dans le cas des médicaments nécessitant une ordonnance, le pharmacien a pour obligation de substituer par le générique afin de respecter des quotas imposés.

Pour que ces deux choses soient possibles, il faut :

- que la DCI soit inscrite au répertoire des génériques (en France, établi par l'ANSM, anciennement Afssaps),
- que le médecin ne s'oppose pas à la substitution : en France, le médecin peut inscrire la mention manuscrite « non substituable » en toutes lettres sur l'ordonnance,
- que le patient ne s'oppose pas à la substitution.
- Si le patient refuse la substitution d'un médicament princeps par un générique; la dispense d'avance de frais (Tiers payant) peut lui être refusée. Il sera néanmoins intégralement remboursé par son organisme de sécurité sociale mais sans le tiers payant d'après les nouvelles dispositions.

Médicaments génériques et tiers payant

Dossier sécurité sociale www.ameli.fr
mis à jour le 17 septembre 2012

Lorsque vous achetez des médicaments, l'Assurance Maladie prend en charge une partie ou la totalité de leur coût. Votre carte Vitale vous permet de ne pas avancer la partie prise en charge. Mais attention, ce dispositif est applicable uniquement si vous acceptez les génériques lorsqu'il en existe pour les médicaments qui vous sont prescrits. Ainsi, lorsque vous achetez des médicaments prescrits par votre médecin, votre pharmacien vous propose, sur présentation de votre carte Vitale à jour, de ne pas payer la part remboursée par l'Assurance Maladie. C'est le principe du tiers payant.

« Tiers payant contre génériques » : tout le monde y participe

Ce dispositif consiste à réserver le tiers payant aux assurés qui acceptent la délivrance de médicaments génériques lorsqu'il en existe pour les médicaments qui leur sont prescrits. Renforcé depuis juin 2012 il est aujourd'hui appliqué sur l'ensemble du territoire. Ainsi, si vous refusez que votre pharmacien substitue un médicament générique au médicament de marque indiqué sur votre ordonnance, vous ne bénéficiez plus du « tiers payant » ni de la transmission électronique de votre feuille de soins. Vous devrez faire l'avance des frais et le pharmacien établira une feuille de soins papier pour les médicaments pour lesquels vous avez refusé la substitution.

Vous devrez compléter cette feuille de soins papier avec les vignettes des médicaments délivrés. Vous l'adresserez ensuite, accompagnée du double de l'ordonnance, à votre caisse d'Assurance Maladie pour vous faire rembourser. Le délai du remboursement sera donc plus long, compte tenu du temps nécessaire au traitement de votre feuille de soins.

Théoriquement, lorsque la mention "non substituable" est apposée par le prescripteur de façon manuscrite, en toutes lettres et avant la dénomination de chaque spécificité concernée, le médicament princeps peut être délivré et le bénéficiaire de la dispense d'avance des frais maintenu. Mais tout dépend de l'interprétation des textes par les caisses locales de la sécurité sociale. La mention « non substituable » indiquée sur l'ordonnance par le médecin n'est pas toujours suffisante pour que le pharmacien vous donne le médicament de marque. Notre suggestion : demandez à votre médecin une ordonnance séparée pour ce médicament, ceci vous évitera le cas échéant de faire l'avance de la totalité de votre ordonnance ! (note Inflam'oeil).



BON A SAVOIR

La prochaine **Assemblée Générale** et **l'Information Médicale** de l'association Inflam'oeil auront lieu à Paris, à la Pitié-Salpêtrière, dans l'auditorium de l'Institut de Myologie, Bâtiment Babinski
samedi 16 février 2013

- Directeur de publication : Mme Frédérique MOREAU
 - Comité de rédaction : Mmes Claude ANDRIEUX , Marie-Jo JOULAIN et Martine LABORDE
 - Conception et réalisation : Melle Joëlle MASLÉ
- Journal trimestriel Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2012 ISSN : 1760-155X