



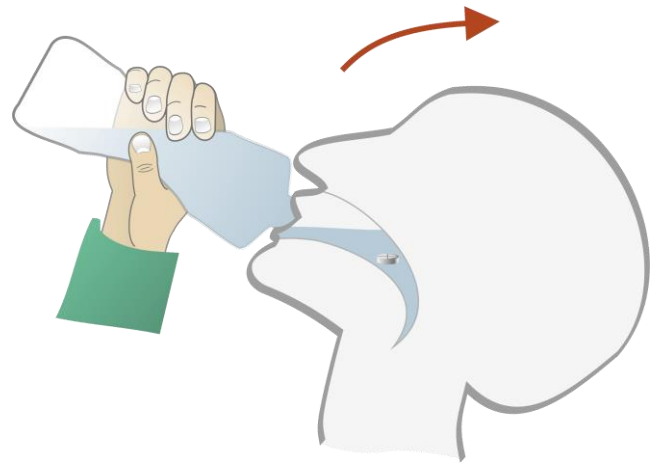
Matériel d'information à l'intention du patient

## Comment avaler les pilules plus facilement

Avez-vous de la difficulté à avaler les comprimés ou les capsules, surtout les gros? Est-ce qu'ils vous collent dans la bouche ou dans la gorge? Ressentez-vous une sensation déplaisante lorsque vous avalez? Si oui, ces conseils pourraient vous aider. Une méthode appelée la « méthode bouteille de soda » peut vous aider à avaler les comprimés. Et la « technique penchée en avant » peut vous aider à avaler les capsules. Voici comment:

### Méthode bouteille de soda pour les comprimés

1. Remplissez d'eau une bouteille de plastique flexible ou une bouteille de soda.
2. Placez le comprimé sur la langue et refermez les lèvres fermement autour du goulot de la bouteille.
3. Buvez une gorgée de la bouteille en gardant contact entre la bouteille et vos lèvres, en pinçant les lèvres et en faisant un mouvement de succion. Avalez l'eau et la pilule immédiatement.
4. Ne laissez pas entrer d'air dans la bouteille lorsque vous avalez. Vous allez sentir la bouteille se déformer pendant que vous avalez.



### Technique penchée en avant pour les capsules

1. Placez la capsule sur la langue.
2. Prenez une gorgée moyenne d'eau, mais ne l'avalez pas tout de suite.
3. Penchez la tête en avant en rapprochant légèrement le menton de la poitrine.
4. Avalez la capsule et l'eau alors que votre tête est penchée en avant.

