

## Comment ranger les médicaments dans la pharmacie familiale ?

- ◆ Conservez les médicaments dans leur emballage protecteur avec la notice d'utilisation.
- ◆ Dans le cas de médicaments buvables : bien ranger le dispositif d'administration avec le flacon, dans la boîte.
- ◆ Séparez les médicaments enfants des médicaments adultes afin de ne pas les confondre.
- ◆ Avant et après utilisation, le petit matériel (ciseaux, thermomètre...) doit être désinfecté avec de l'alcool à 70°.

## Où ranger l'armoire à pharmacie ?

Les médicaments ne doivent surtout pas être laissés à portée et à vue des enfants.

L'armoire doit être **en hauteur, fermée à clé**. Pour garantir une conservation optimale des médicaments, elle doit être placée à l'abri de la lumière et de l'humidité, dans un lieu frais (15-22°C). **La salle de bains ou la cuisine ne sont donc pas des endroits appropriés !** Préférer la chambre des parents par exemple.



## Que faire des médicaments après usage ?

Faites le tri dans votre pharmacie régulièrement. Les médicaments périmés ne doivent pas être conservés mais attention, ne les jetez pas à la poubelle, dans l'évier ou les toilettes.

Rapportez-les à votre pharmacien pour qu'ils soient incinérés avec leur emballage.

Une attention particulière doit être portée aux flacons multidoses entamés : noter dessus la date jusqu'à laquelle ils peuvent être conservés (selon la notice d'utilisation).



Centre  
Hospitalier  
de DOUAI

Pharmacie  
3  
Stérilisation

**Petit illustré  
d'informations au patient**

## L'AUTOMÉDICATION EN PRATIQUE



On a bien souvent besoin de soulager les petits bobos du quotidien, sans forcément faire appel à un médecin. Dans ce cas, on pioche dans la pharmacie familiale !



Mais pour se soigner seul, il faut être prudent. En effet, un médicament, même en libre-service à la pharmacie, n'est jamais anodin.

De plus, quelques règles de prudence doivent être respectées pour le rangement de la pharmacie familiale et la conservation des médicaments.

#### Dans quels cas se soigner seul ?

Seuls les problèmes bénins (maux de tête, maux de gorge, rhumes...) et d'intensité modérée relèvent de l'automédication. Si les symptômes sont intenses, s'ils apparaissent subitement, s'ils persistent, ou s'il s'agit d'un symptôme jamais rencontré, consultez votre médecin.

## Au moindre doute, demandez conseil à votre pharmacien.

### Tout le monde peut-il pratiquer l'automédication ?

**NON. L'automédication est réservée aux adultes en bonne santé générale.**

Les femmes enceintes ou allaitantes, les bébés, les personnes souffrant de maladies chroniques, allergiques doivent éviter toute automédication.

Pour les enfants, il faut rester prudent :

- ◆ Les mesures hygiéno-diététiques (lavage du nez si rhino-pharyngite...) sont à privilégier.
- ◆ Il faut toujours utiliser les présentations pédiatriques en respectant scrupuleusement les dosages (attention aux unités !)

### Les médicaments sont-ils toujours indispensables pour se soigner ?

**NON. De simples mesures hygiéno-diététiques peuvent bien souvent venir à bout de petits maux.**

En cas de diarrhée passagère : bien s'hydrater, boire des boissons au cola, manger des féculents et des carottes, et surtout se laver les mains tout au long de la journée

En cas de **mal de tête** : se masser les tempes, s'allonger au calme, boire une tisane de camomille.

### Les règles de l'automédication



**Relisez la notice** et l'emballage avant de prendre un médicament; respectez les consignes concernant la posologie, les horaires de prises (pendant ou en-dehors des repas...) les conditions de conservation...



**Ne cumulez pas plusieurs médicaments** sans consulter votre pharmacien. Il peut y avoir des interactions entre des médicaments, engendrant des effets indésirables.



**Ne prenez jamais des médicaments vendus sur ordonnance**, même s'ils vous ont été prescrits à une autre occasion, pour des symptômes similaires. Ne prenez pas des médicaments prescrits ou conseillés pour quelqu'un d'autre.



**Ne prolongez pas une automédication au-delà de quelques jours** : consultez le médecin si les symptômes persistent ou s'aggravent.



**Évitez de consommer des excitants** (café, alcool...) pendant un traitement.