



Ma pharmacie

1) Composition de ma pharmacie

- Dans chaque habitation et même au bureau, il est conseillé d'avoir une pharmacie.

Elle doit être bien rangée et vérifiée régulièrement.

Les médicaments et autres produits ou désinfectants ont une date de péremption lisible sur chaque produit (faire le tri 2 à 3x par an).

Exemple : Exp.4 2015 = expire en avril 2015

- Toujours garder les médicaments dans la boîte originale avec le mode d'emploi.
- Ne pas jeter les médicaments dans la poubelle ou dans les toilettes.
- Rapportez les médicaments périmés ou non-utilisés à votre pharmacien.
- Ne mélangez jamais 2 médicaments dans la même boîte **ou le même récipient.**



- Ne gardez pas certains médicaments après la fin du traitement (gouttes, sirop, car une fois ouvert, ils ne peuvent plus être utilisés au-delà d'un certain temps. Voir mode d'emploi).
- Vérifier si certains médicaments doivent être mis au frigo.
- La pharmacie doit être dans un endroit sec, à l'abri de la lumière et de la chaleur, dans une armoire que l'on peut fermer à clef et hors de portée des enfants.
- Un médicament pour adulte n'est pas un médicament pour l'enfant ou la personne âgée.
- Il existe des médicaments sans sucres ou adaptés à certaines intolérances (allergies).
- En cas d'infections ou de températures, ne pas prendre d'antibiotiques (contre les microbes) sans l'avis du médecin.
- Il n'est pas toujours utile de prendre des antibiotiques et à la longue, on **devient résistant aux bactéries**.
- Imprimez votre Pass-médicaments sur pharmacie.be, celui-ci vous aide pour toutes les informations sur votre santé, vos allergies, les numéros de téléphone de votre médecin, de votre pharmacien, spécialistes et votre mutuelle...

A) Médicaments :

- Vos médicaments habituels (prescrits par votre médecin).
- Médicaments contre la fièvre et la douleur.
- Médicaments contre la diarrhée.
- Médicaments contre les nausées et vomissements.
- Laxatifs (problème caca).
- Pastilles pour le mal de gorge.

B) Autres :

- Thermomètre digital
- Pincettes à épiler (pour retirer écharde ou corps étranger)
- Ciseaux



C) Hygiène et désinfection :

- Tissus nettoyants (lingette) sans alcool
- Flacon d'alcool à 70 degré pour désinfecter le matériel (ciseaux, pincettes à échardes, etc...)
- Flacon d'Ether pour éliminer les traces de sparadrap (l'Ether dégraisse mais ne désinfecte pas)
- Antiseptique (éviter infections), doses à usage unique (demande conseil à votre pharmacien)



D) Piqûres d'insectes :

- Pince à tiques (parasites du chien ou chat où que l'on peut attraper en marchant dans des endroits avec des hautes herbes)
- Pommade calmante spécifique pour les piqûres d'insectes (demander conseil au pharmacien)



E) Plaies – brûlures – hémorragies – foulures (entorses) – courbatures(mal aux muscles):

- Assortiment de pansements individuels hypo-allergiques
- Pansements spécifiques pour les brûlures (demander conseil au pharmacien)
- Bandages triangulaire (un foulard de dame peut servir) pour soutenir un bras par exemple
- Bande de gaze élastique (4mx6cm)
- Compresse froide (bloc du frigo de vacances peut servir)
- Compresse stériles (10cmx10cm)
- Compresse stériles (5cmx5cm)
- Rouleau (de sparadrap) hypo-allergique
- Pommade pour les coups ou hématomes (demander conseil au pharmacien)
- Pommade pour les douleurs musculaires ou foulures (demander conseil au pharmacien)
- Pansement hypo-allergiques de différentes tailles



2) Rechercher la notice (mode d'emploi) d'un médicament :

Vous avez perdu la notice d'un médicament ?

Vous ne savez pas lire les textes trop petits de la notice ?

Vous voulez simplement vous renseigner ?

Allez sur le site « <http://www.pharmacie.be> ».

Recherche d'une notice de médicaments sur le site ou demandez conseil à votre pharmacien ou docteur.



3) Acheter des médicaments par internet hors du circuit légal:

A) Risques : Contrefaçon

50 à 60 médicaments achetés par internet sur des sites illégaux sont contrefaits ou falsifiés (faux ou fabriqués avec des ingrédients qui ont de mauvais effets ou pas d'effets du tout).

B) Pas de garantie de la qualité, sécurité et **efficacité** (100% réussite?).

C) Tromperie

D) Mauvais usage (pas adapté) :

Un médicament doit être prescrit par votre médecin.

C'est lui qui juge si vous en avez besoins (certains médicaments sont délivrés sur ordonnance et ceux achetés sans ordonnances sur le net sont un risque pour votre santé)

E) Sanctions (risque de **sanctions pénales (amendes)** et saisie des médicaments)



4) Les médicaments:

- Qu'appelle-t-on un médicament « **générique** » ?

Un médicament générique est un médicament similaire à un médicament original dit de référence.

Il doit avoir les mêmes critères de qualité, sécurité et sont contrôlés de la même façon.

La firme d'un médicament original mis sur le marché après 10 ans peut revendre **le brevet** de celui-ci à une firme de fabrication de médicaments génériques.

Il est alors moins cher et l'emballage est différent.

On ne doit pas avoir peur des formes génériques (Paracetamol Teva, Paracetamol EG,)



- **Médicament guérit toujours?**

Non.

Il y a des médicaments qui aident à guérir

Il y a des médicaments qui aident à freiner une maladie (la maladie reste, ex: cancer, SIDA, maladie cardiovasculaire...)

5) Conseils utiles pour tous:

- **Soulager la douleur et diminuer la fièvre:**



Médicament indispensable : le Paracetamol (Dalfagan, panadol, ...) aussi efficace que l'Aspirine mais sans risques de saignements.

Les anti-inflammatoires (**pour un traitement de la douleur de courte durée.** (Ibuprofen, Neurofen..)



L'usage prolongé de tels médicaments peut donner des effets néfastes sur votre santé (Ulcère de l'estomac ou de l'intestin, problème aux reins, allergies).

S'assurer d'avoir le bon médicament pour les enfants. Pour eux, il y a une limite.



Les médicaments existent sous différentes formes (suppositoires, comprimés, à fondre (effervescent) ou à avaler, sirop pour enfants).

Lire les conseils de prise dans le temps. (ex. : pas plus de 4 comprimés par jour).

- **Soulager les problèmes digestifs (nausées, vomissements) :**

Dans le temps, on pouvait prendre le Motilium, le Domperidone, etc..



Actuellement, il est recommandé de faire attention à son alimentation et consulter le médecin.

Ne pas prendre ces médicaments sans les conseils du docteur.

- Couper une diarrhée:

Boire beaucoup d'eau, éviter les aliments irritants (fruits crus, légumes crus, fritures, sauces, boissons pétillantes..).

Mangez vos aliments bien cuits avec du riz.

Pour les petits, faire boire de l'eau du riz, du coca dégazé.

Si la diarrhée persiste et reste liquide, on peut couper avec Imodium, Loperamide, etc..



Pour soigner l'intestin, on peut prendre des probiotiques tels que Bion transit, Imoflora, etc..



Si cela ne passe pas ou votre diarrhée se présente comme de l'eau, consultez votre médecin.

Lire les conseils de prise dans le temps.

- Soigner coups et hématomes:

Premier geste est d'appliquer du froid sur le coup ou sur l'hématome. On peut aussi appliquer une pommade telles que l'Arnica, Hirudoid, Arnigel etc...



S'il y a des douleurs intenses, plaie profonde, déformation d'un

membre, il faut immobiliser la personne ou le membre et l'emmener chez le médecin ou à l'hôpital. Sauf s'il ne sait pas bouger ou est inconscient, appeler les urgences.

S'il vomit quelle que soit la couleur, faire la position « PLS », c'est-à-dire le faire coucher sur le côté avec la bouche ouverte.

- **Soigner une brûlure :**

En premier, retirer de la source de la chaleur, faire couler de l'eau froide durant 20 minutes.

Cela aide à arrêter l'effet de cuisson et diminuer la douleur.

Si possible, ôter les bijoux et vêtements.

Protéger d'un pansement propre.

Si la brûlure est étendue, cloque ou est grave, il faut consulter le docteur et/ou aller à l'hôpital.

Pour autres problèmes, allez voir le pharmacien ou le docteur

6) Sources:

- Pharmacie.be
- AFMPS.be
- E-Santé.be
- Larousse.be
- Doctissimo.fr

7) Animations