

## QUESTIONS/RÉPONSES

### Comment entretenir sa pharmacie ?

Triez votre armoire à pharmacie régulièrement et profitez-en pour la nettoyer. Le petit matériel (ciseaux, thermomètre, pince à échardes...) doit être désinfecté avec de l'alcool dénaturé à 70°, avant et après chaque utilisation.

### Faut-il une pharmacie particulière pour les vacances ?

Oui, son contenu doit être adapté en fonction de la destination, de la saison et des activités prévues : traitement contre le paludisme, crèmes solaires, anti diarrhéiques, antimoustique, médicaments contre le mal des transports... Sans oublier les traitements en cours et habituels, avec les ordonnances contenant la prescription en dénomination commune internationale (DCI). Avant de partir, pensez également à mettre à jour vos vaccinations.

### Combien de temps puis-je conserver un sirop après ouverture ?

Comme les gouttes pour le nez ou les collyres, les sirops ne doivent pas être conservés longtemps après ouverture. Mieux vaut les jeter après 15 jours. Certains collyres se conservent jusqu'à 30 jours (pensez à noter la date d'ouverture sur le contenant).

### Peut-on acheter des médicaments sur Internet ?

Non. En France, la vente de médicaments sur Internet est interdite. N'achetez pas les médicaments que vous pourriez y trouver : ceux-ci sont le plus souvent des contrefaçons proposées par des sites étrangers.

## Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

### Des mutuelles solidaires

Les mutuelles sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.

Au sein de la Mutualité Française, elles défendent le droit d'accès aux soins de qualité pour tous et ne pratiquent ni sélection ni discrimination. Prévention, accompagnement tout au long de la vie, orientation vers des soins de qualité...

Face aux aléas de la vie, les mutuelles se mobilisent pour répondre aux besoins de santé de leurs adhérents et de leur famille.

### Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services de soins et d'accompagnement mutualistes s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent 2 000 services de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Mutualité Française, la santé en toute confiance

## FLASH SANTÉ

| 4 |

## Mieux maîtriser ma pharmacie familiale



[www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)

**La pharmacie familiale est indispensable pour faire face aux petits tracas de santé quotidiens, aux maux de tête, aux douleurs dentaires, aux piqûres d'insectes et autres incidents. Mais elle peut aussi devenir un vrai danger si quelques règles élémentaires de prudence ne sont pas respectées. Demandez conseil à votre pharmacien!**

## ➔ Ce que contient la pharmacie familiale

### Instruments et pansements

Thermomètre, ciseaux et pince à écharde sont indispensables. Compresses stériles, sparadrap, coton, tulle gras, pansements, rouleaux adhésifs et bandes de gaze permettent de panser tous les types de blessures non infectées. En cas de morsure animale, ne pas oublier de consulter un médecin qui mettra en œuvre une prévention du tétanos. Enfin, plusieurs paires de gants à usage unique sont pratiques.

### Produits conseillés

Achetés sans ordonnance, ils permettent de réaliser les premiers soins. Au premier rang, le paracétamol ou l'aspirine, en cas de douleur ou de fièvre... tout en respectant les contre-indications. Également utiles : du sérum physiologique pour le lavage oculaire, nasal et aussi des plaies, un collyre antiseptique, une pommade antiseptique pour la peau, un sirop ou des comprimés contre la toux, une solution antiseptique pour le lavage de plaies, une solution nasale antiseptique et un spray d'eau minérale.

### Médicaments prescrits

Pour les médicaments prescrits sur ordonnance, dont l'emballage porte un cadre rouge ou vert, seuls

les traitements en cours doivent se trouver dans la pharmacie. Les médicaments restants en fin de traitement doivent être rapportés à la pharmacie (voir plus loin).

## ➔ Comment ranger les médicaments ?

**Conservez les médicaments dans leur emballage, avec leur notice.** Notez directement dessus la date, la dose prescrite et les horaires de prise. La pharmacie doit être organisée pour éviter leur usage incorrect – et potentiellement dangereux. Aussi, **séparez les produits selon leur mode d'application** (interne ou externe), mais aussi **selon les personnes auxquelles ils sont destinés** : médicaments pour adultes et pour enfants ne doivent surtout pas être confondus. Les médicaments ne doivent pas être laissés à portée de main ni de vue des enfants.

## ➔ Que faire des médicaments après usage ?

**Les boîtes de médicaments entamées ou périmées ne doivent pas être conservées.** Faites le tri dans votre pharmacie chaque trimestre. Mais ne jetez pas les médicaments à la poubelle, dans les toilettes ou dans l'évier. Certains produits chimiques ou antibiotiques peuvent nuire à l'environnement. **Rapportez-les à votre pharmacien.** Celui-ci enverra ces médicaments dans une filière de recyclage sécurisée. Ils seront incinérés, avec leurs emballages, afin de produire de l'énergie. À noter : **la filière de valorisation humaine sera abandonnée fin 2008**, car les produits collectés correspondent



rarement aux besoins locaux, et les risques sanitaires ou de détournement sont trop importants.

## ➔ Où ranger l'armoire à pharmacie ?

Première règle : l'armoire doit être **tenue hors de portée des enfants, fermée à clé et en hauteur.** Pour une bonne conservation des médicaments, elle doit être placée **à l'abri de la lumière et de l'humidité, dans un lieu frais** (entre 15 et 22 °C). C'est pourquoi il est préférable, contrairement à ce que l'on pourrait croire, de ne pas la placer dans la salle de bains ni dans la cuisine. La chambre à coucher des parents est plus adéquate.



## POUR EN SAVOIR +

### ➔ Votre pharmacien

Pour des maux bénins, n'achetez rien sans lui demander conseil. Professionnel du médicament, il saura vous conseiller et prévenir les contre-indications (notamment les interactions dangereuses).

### ➔ Sur la santé à domicile en général et le contenu très détaillé d'une armoire à pharmacie en particulier, [www.pharma-conseil.com](http://www.pharma-conseil.com)

### ➔ L'Ordre des pharmaciens

Pour comprendre le parcours des médicaments jusqu'à votre armoire à pharmacie, [www.ordre.pharmacien.fr](http://www.ordre.pharmacien.fr)