

- 8 **Faites un tri de votre pharmacie au moins une fois par an.**
 Rapportez les médicaments périmés à la pharmacie (sans les boîtes ni les notices). Ne les jetez pas dans la poubelle ou dans les toilettes, les médicaments peuvent contenir des substances dangereuses pour l'environnement.
- 9 **Ne conservez pas des médicaments délivrés uniquement sur ordonnance après le traitement.**
 Ces médicaments sont prescrits pour une personne bien précise et dans un cas bien précis. S'il en reste après le traitement, mieux vaut ne pas les réutiliser ou, au moins, ne pas le faire sans l'avis du médecin.
- 10 **Affichez les numéros d'urgence sur votre pharmacie.**
 Médecin traitant, hôpital, ambulance ou pompier (n° 100 ou 112), centre antipoisons (070/245.245)

Un autocollant est fourni dans le kit.



AU MOINDRE DOUTE, INTERROGEZ VOTRE MÉDECIN
 OU VOTRE PHARMACIEN.
 IL N'Y A PAS DE « BÊTE QUESTION ».

PLUS D'INFO
WWW.SOLIDARIS.BE/MEDICAMENTS



DES MÉDICAMENTS, SEULEMENT QUAND IL FAUT,
 ET TOUJOURS COMME IL FAUT !



10 CONSEILS AVANT DE PRENDRE UN MÉDICAMENT

- 1 **Ce médicament est-il nécessaire ?**
 Le médicament n'est pas toujours la première solution à essayer, ni la meilleure. Posez-vous la question avant d'en prendre.
La brochure « Des conseils pour bien les utiliser » du kit peut vous aider.
- 2 **Lisez toujours la notice.**
 Notamment la posologie (= quantité à prendre, que vous trouvez sous le titre « Comment prendre... »), les contre-indications (qui se trouvent dans la partie « Les informations à connaître avant... ») et les effets indésirables.
Vous trouverez des explications de la notice à la fin de la brochure « Un outil pour bien les gérer » du kit.
- 3 **Vérifiez la date de péremption.**
 Si vous ne trouvez pas la date et qu'il est seulement indiqué « Lot 16 E 17 », cela veut dire que le médicament a été fabriqué le 17 mai 2016 (16 = l'année de fabrication, E = 5^e lettre de l'alphabet = 5^e mois = mai, 17 = le jour de la fabrication). Dans ce cas, le médicament est valable 5 ans à partir de sa date de fabrication donc jusqu'au 17 mai 2021.
La date n'est pas toujours très compréhensible (lot 16 E 17) ni très lisible sur la boîte. Notez-la en clair sur les petits feuillets du kit.
- 4 **Vérifiez la durée de conservation.**
 Certains médicaments (sirops, gouttes pour les yeux, désinfectants) se conservent peu de temps une fois qu'ils sont ouverts. Généralement, leur durée de conservation est indiquée sur la notice mais malheureusement pas toujours. À titre informatif : les sirops se conservent entre 1 et 6 mois, les gouttes pour les yeux 15 jours à 1 mois et les désinfectants seulement un mois.
Vous pouvez noter la date d'ouverture de ces produits sur les petits feuillets fournis dans le kit.



5 Ne prenez pas d'autres médicaments par vous-même si vous avez un traitement en cours.

Certains médicaments peuvent avoir des effets indésirables (parfois graves) s'ils sont pris en même temps qu'un autre. Avant de prendre un médicament en plus de votre traitement, demandez conseil au médecin ou au pharmacien, même si c'est un médicament que vous connaissez bien.

6 En cas de grossesse ou d'allaitement, ne prenez aucun médicament sans avis médical.

Même si c'est un médicament que vous preniez avant la grossesse. De nombreux médicaments sont mauvais pour le bébé.

Lorsque vous aurez obtenu l'avis de votre médecin, vous pourrez le noter sur les petits feuillets fournis dans le kit.



7 Ne conseillez pas un médicament à une autre personne.

Elle prend peut-être d'autres médicaments ou est peut-être allergique. Ce qui est bon pour vous n'est pas nécessairement bon pour elle ! L'inverse est vrai aussi.

8 Ne donnez jamais un médicament à un enfant sans avis médical.

Les doses doivent être adaptées à l'âge ou au poids de l'enfant. Certains médicaments peuvent même être dangereux pour eux !

Lorsque vous aurez obtenu l'avis de votre médecin, vous pourrez le noter sur les petits feuillets fournis dans le kit.



9 Si vos symptômes reviennent souvent ou ne passent pas après quelques jours de traitement, consultez le médecin.

Un médicament peut soulager un petit problème (mal de tête, nausées, douleur ...) mais si le problème se répète souvent ou ne passe pas, ça cache peut-être autre chose.

10 Vérifiez les éventuelles conséquences sur la conduite de véhicules.

Certains médicaments provoquent de la somnolence et sont à éviter lorsque l'on doit conduire ou utiliser certaines machines. Si c'est le cas, c'est indiqué dans la partie « Informations à connaître avant... » de la notice.

Des icônes sont également prévues pour noter l'information sur les petits feuillets fournis dans le kit.



10 ASTUCES POUR BIEN GÉRER VOS MÉDICAMENTS À LA MAISON

1 Conservez tous les médicaments au même endroit.

Pour les retrouver facilement et éviter d'en acheter en double. Attention : certains médicaments doivent être conservés au frigo. Vous trouverez l'information à la fin de la notice, sous le titre « Comment conserver... ».

2 Placez votre pharmacie hors de portée des enfants.

En hauteur, par exemple, ou même sous clé.

3 Ne placez pas votre pharmacie dans la salle de bain ou la cuisine, ni près d'un radiateur.

Les médicaments n'aiment pas l'humidité ni les variations de température.

4 Gardez toujours les médicaments dans leur boîte.

Il y a des informations utiles sur la boîte, comme le dosage (quantité de produit actif dans le médicament) ou la date de péremption.

5 Gardez toujours le mode d'emploi (notice) aussi.

Il y a des informations précieuses dans la notice. Par exemple la quantité à prendre, les cas où il ne faut pas le prendre (contre-indications), les effets secondaires, etc.

6 Notez la date d'ouverture sur les médicaments à durée de conservation limitée.

Certains médicaments se conservent peu de temps après ouverture. C'est le cas pour les sirops, les désinfectants ou encore les gouttes pour les yeux. Lisez la notice.

Vous pouvez noter cette date sur les petits feuillets fournis dans le kit.



7 Séparez les médicaments pour adultes et ceux pour enfants.

Cela évite les erreurs car certains médicaments sont dangereux pour les enfants.

Sur les petits feuillets du kit, des icônes à cocher aident à les repérer.

