

## 5. Pour une bonne conservation de vos médicaments

- ▶ Vérifier régulièrement les dates de péremption des médicaments et éliminez les périmés au minimum une fois par an.
- ▶ Conservez au réfrigérateur les vaccins et suppositoires.
- ▶ Placez votre armoire à pharmacie en hauteur, à l'abri de la chaleur et de l'humidité (idéalement, hors de la salle de bain).

## 6. Mes médicaments génériques

Vous avez des médicaments génériques dans votre armoire et vous ne savez plus à quel médicament d'origine ils correspondent, le moteur de recherche des médicaments génériques peut vous répondre :

Téléchargez sur votre smartphone l'application « E-memo génériques » développé par l'assurance maladie.

## En cas d'urgence

**Vous pouvez afficher les numéros de téléphone utiles** sur la porte, à l'intérieur de l'armoire, c'est le moyen le plus sûr de les avoir rapidement en cas de besoin !

- ▶ Votre médecin traitant
- ▶ Votre pharmacien
- ▶ SOS médecins
- ▶ Pompiers
- ▶ SAMU
- ▶ Centre antipoison
- ▶ Compagnie d'ambulances
- ▶ Hôpital le plus proche
- ▶ Police secours

En cas de moindre doute sur un médicament, demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien ou téléphonez au 15 (un médecin répondra à vos questions 24h/24).

Hôpital Dupuytren  
Hôpital Georges-Clemenceau



**Les six conseils pour ranger et éliminer les médicaments de mon armoire à pharmacie**

**P.U.I ESSONNE**  
Pharmacie à Usage Intérieur

*Vous venez de sortir de l'hôpital. Votre nouvelle ordonnance est différente (un peu... ou beaucoup !) de l'ancienne ordonnance de votre médecin traitant.*

*Comment faire pour ne pas confondre vos anciens médicaments avec les nouveaux ? Voici quelques conseils pour bien organiser et utiliser votre armoire à pharmacie.*

## 1. Certains médicaments de votre armoire sont à éliminer !

### Faites le tri !

A votre sortie de l'hôpital, retirez de votre armoire :

- ▶ **Vos anciens médicaments**, lorsque votre médecin a modifié votre traitement
- ▶ Les antibiotiques, car ils sont prescrits pour une infection donnée à un moment précis. Ne les reprenez pas en automédication même si vous ressentez les mêmes symptômes
- ▶ **Tous les médicaments périmés**
- ▶ **Tous les collyres et flacons entamés**

## 2. Que faire des médicaments à éliminer ?

- ▶ **Apportez-les à votre Pharmacien**, quel que soit leur état !
- ▶ **NE LES JETEZ PAS**, ni à la poubelle, ni dans les toilettes.

## 3. Le bon rangement des médicaments de votre armoire

Ranger votre armoire par type de produits et avec des boîtes, par exemple :

- ▶ Une étagère pour les traitements quotidiens
  - **Votre traitement quotidien** dans une boîte à votre nom.
  - Puis une boîte pour le traitement de chaque personne de votre famille.
- ▶ Une étagère avec une boîte pour **les pansements et accessoires**
- ▶ Une étagère **pour les médicaments sans ordonnance**, groupés dans des boîtes par indications : douleur, troubles digestifs, coups, ...
- ▶ Conservez les médicaments dans leur emballage d'origine avec leur notice jusqu'à épuisement de leur contenu.

- ▶ Attention aux médicaments qui ont le même nom mais pas le même dosage, ne les confondez pas !
- ▶ Rangez tous vos nouveaux médicaments ensemble.
- ▶ Reportez-vous régulièrement à votre prescription et au plan de prise qui vous a été expliqué afin de ne pas vous tromper.

## 4. Que peut contenir votre armoire à pharmacie ?

### En plus de votre traitement actuel quotidien

Il est recommandé d'avoir des médicaments **d'usage courant**, par exemple pour lutter contre :

- ▶ Douleur et fièvre
- ▶ Nausées-vomissements
- ▶ Diarrhées
- ▶ Digestion difficile
- ▶ Toux-maux de gorge
- ▶ Coups : pommade à l'arnica
- ▶ Pommade contre les brûlures superficielles ou les coups de soleil
- ▶ Dosettes pour rinçage des yeux
- ▶ Antiseptique liquide

### Une « trousse de secours »

- ▶ Des pansements et compresses
- ▶ Un rouleau de sparadrap
- ▶ 2 bandes extensibles
- ▶ Un thermomètre médical électronique avec pile
- ▶ Une paire de ciseaux
- ▶ Une pince à épiler
- ▶ Une pompe à venin