

## Bien trier son armoire à pharmacie



**Trier l'armoire à pharmacie : le premier réflexe pour une automédication en toute sécurité !  
Quels médicaments conserver ?  
Lesquels rapporter au pharmacien ? Suivez le guide...**

Alors que le printemps est l'occasion de faire du rangement dans la maison, le Groupe PHR, qui représente aujourd'hui 10 % des officines françaises, rappelle que l'armoire à pharmacie doit elle aussi faire l'objet d'un tri régulier. En effet, selon le baromètre Groupe PHR-Ifop, un Français sur deux pratique aujourd'hui l'automédication\* : cette dernière comporte cependant des risques et doit se pratiquer avec les conseils du pharmacien. Une armoire à pharmacie triée, rangée et organisée est la première étape vers une automédication en toute sécurité.



### Pourquoi trier et ranger son armoire à pharmacie ?



L'automédication connaît une progression constante (+3,2 % en 2012\*\*), confirmant un intérêt certain de la part des Français.

Non anodine, cette pratique nécessite toutefois de demander conseil au pharmacien et de prendre quelques précautions élémentaires, car tous les médicaments contiennent des substances actives qui ont différents effets sur l'organisme et peuvent être potentiellement dangereuses pour la santé.

Ce risque de iatrogénie (pathologie d'origine médicale, provoquée par exemple par le mauvais usage d'un médicament) est l'un des éléments principaux à prendre en considération avant de s'auto-médicamer. Le premier réflexe au quotidien consiste donc à conserver toutes les informations liées au médicament : notice, emballage (les symptômes traités doivent être inscrits sur la boîte) et ordonnance de la personne concernée, afin d'éviter tout accident et de protéger les plus fragiles. Dans le même sens, un tri tous les six mois permet de surveiller la date de péremption des produits.

### Bien choisir son emplacement

Tout d'abord, l'armoire à pharmacie doit être placée à l'abri de la chaleur, de l'humidité et de la lumière afin d'éviter la dégradation des

médicaments. Fixée en hauteur, elle doit se trouver hors de portée des enfants mais rester facilement accessible aux adultes. Un système de verrouillage par clé renforcera ces précautions. On estime que chez l'enfant, plus d'une intoxication médicamenteuse sur deux serait due à une ingestion accidentelle\*\*\*. La traditionnelle étagère de salle de bains n'est donc pas la solution idéale...

### **Trier les médicaments et entretenir le « kit des indispensables »**

Une armoire à pharmacie doit contenir en permanence des éléments indispensables, comme un kit de premiers secours (désinfectant, pansements, compresses, pommade contre les coups) et des médicaments contre les maux du quotidien (mal de tête, d'estomac...), mais elle ne doit pas être trop remplie. Il est aussi primordial de rapporter régulièrement en pharmacie tous les médicaments périmés et inutiles.

### **Ranger et optimiser les médicaments**

On sépare les médicaments vétérinaires de ceux destinés à la famille, en distinguant ceux des adultes de ceux des enfants et des nourrissons. Grâce à des étiquettes ou à des codes couleurs, on peut également identifier l'utilité de chaque médicament (ex : premiers secours, douleurs et fièvres, maux de ventre, allergies...). La légende associée au code couleurs sera affichée sur la porte de l'armoire avec les principaux numéros d'urgence, le contact du médecin généraliste référent et éventuellement les numéros de téléphone mobile de la famille, précieux en cas d'urgence.

### **Rapporter les médicaments au pharmacien**

Les médicaments ne sont pas des produits de consommation comme les autres et ne doivent donc pas être jetés à la poubelle ni dans le circuit d'eau traditionnel, où ils pourraient avoir des effets néfastes sur l'environnement. Toutefois, il est important de bien distinguer les médicaments récupérables par le pharmacien des produits à usage vétérinaire, chimiques, cosmétiques ou encore des appareillages médicaux qui eux, ne peuvent pas être pris en charge en officine.

#### **Bon à savoir !**

Le Dossier pharmaceutique, sécurisé, permet au pharmacien de référencer les allergies, intolérances ou réactions particulières à certains médicaments, ainsi que les différents traitements suivis en automédication.

À commander sur [www.cespharm.fr](http://www.cespharm.fr).

\* Source : Baromètre Ifop pour le Groupe PHR « Les Français et le système de Santé », 2e édition – 2012

\*\* Source : Afipa (Association française des professionnels de l'automédication)

\*\*\* Source : étude du Dr Lavaud sur les accidents domestiques, ministère de l'Éducation nationale, ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, 2007

Infos pratiques : [www.cespharm.fr](http://www.cespharm.fr)