

Les erreurs de l'armoire à pharmacie

On n'utilise pas toujours les médicaments comme on le devrait. Qu'il s'agisse de leur conservation ou de leur utilisation, voici le top 10 des erreurs les plus courantes.

Texte Charlotte Costenoble, pharmacienne / Coordination Anne Deflandre / Photo Belga image

Je les stocke dans la salle de bains

Surtout pas! Les médicaments n'aiment ni la chaleur, ni l'humidité. Pourquoi les conserver dans la salle de bains? Sans doute parce qu'on fait l'amalgame entre hygiène et santé. Dans tous les cas, mieux vaut leur trouver une petite place dans une pièce sombre et aérée: un couloir, un bureau, une buanderie... L'idéal? Une armoire fermée à clé et située en hauteur à l'abri des petites mains curieuses.

Je les prends n'importe quand

Certains médicaments comme les sirops expectorants ou les diurétiques doivent être pris le matin pour ne pas causer de gêne la nuit. D'autres, comme les somnifères, doivent être pris en soirée. Mieux vaut toujours lire la notice ou demander conseil à votre pharmacien.

Je conseille régulièrement des médicaments à mes amis

Attention: une personne n'est pas l'autre. Si mon médicament fonctionne bien sur moi, ce n'est pas pour autant qu'il fonctionnera bien sur ma voisine. Pire! Il peut même être incompatible avec ses traitements personnels ou sa situation de santé actuelle. Mieux vaut qu'elle aille d'abord consulter son médecin.

Je ne regarde jamais la date de péremption

Un médicament reste un produit consommable. Et qui dit consommation, dit date de péremption! Le risque principal, si on ne la respecte pas est une inefficacité du produit. Pas de souci s'il s'agit d'un antidouleur classique: au pire, le mal persistera! Par contre, une pilule contraceptive ou un médicament pour le cœur inefficaces pourraient entraîner des conséquences importantes. De plus, certains médicaments, comme les gouttes pour les yeux, ont des dates de péremption très courtes après ouverture afin d'assurer leur stérilité. En bref, les dates de péremption sont à prendre en considération.



Peut-on jeter les médicaments à la poubelle?

Surtout pas! Jeter un médicament comme un déchet normal aura de lourdes conséquences pour l'environnement. En effet, ils nécessitent un traitement particulier pour un recyclage respectueux de notre planète. Apportez vos médicaments périmés à votre pharmacien. Dépourvus de leurs emballages cartons, les pilules, comprimés et sirops seront envoyés dans un circuit de destruction de déchets spéciaux. Les aiguilles usagées, quant à elles, suivent un autre parcours. Ramenez-les au parc à conteneur dans un emballage étanche (bouteille en plastique) afin de les jeter en toute sécurité.

