

Garantir la sécurité et l'efficacité de votre pharmacie familiale

Le rituel d'entretien annuel

- Effectuez un tri complet au moins une fois par an, idéalement lors du grand ménage de printemps.
- Obtenez une liste à jour de vos médicaments d'ordonnance auprès de votre pharmacien avant de commencer.
- Comparez le contenu de votre armoire à cette liste pour identifier et éliminer les doublons ou les flacons obsolètes.
- Ne conservez que les médicaments en vente libre qui répondent à un besoin connu et récurrent pour éviter les achats inutiles.

Conditions de conservation idéales

- Stockez vos médicaments dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière, idéalement entre 15°C et 25°C.
- Évitez la salle de bains ou la cuisine, où les variations de température et d'humidité sont trop importantes.
- Gardez les médicaments hors de portée des enfants, de préférence dans une armoire fermée à clé.
- Ne mélangez pas les médicaments sur ordonnance destinés à des personnes différentes.
- Conservez chaque produit dans son contenant d'origine pour limiter les erreurs, sauf si vous utilisez un pilulier.

Quand remplacer vos produits

- Inscrivez systématiquement la date d'ouverture sur les contenants de gouttes pour les yeux et les pots de crèmes.
- Gouttes pour les yeux et onguents ophtalmiques : remplacez-les 30 jours après ouverture.
- Crèmes et onguents (hors ophtalmiques) : jetez-les 90 jours après ouverture.
- Médicaments solides (comprimés, capsules) et liquides (sirops) : conservez-les au maximum 1 an après ouverture.
- Éliminez immédiatement tout médicament dont la couleur, la forme, la consistance ou l'odeur a changé, ou dont l'étiquette est illisible.

Élimination sécuritaire

- Ne jetez jamais vos médicaments dans les toilettes ou dans la poubelle domestique.
- Rapportez systématiquement tous les médicaments périmés ou inutilisés à votre pharmacie pour une destruction sécuritaire.