



# Notre pharmacie maison



## Pour les maux de tous les jours

- Un médicament/sirop contre la douleur et la fièvre
- Un antiacide pour les brûlures d'estomac
- Un antidiarrhéique et des solutions de réhydratation
- Un antispasmodique pour les douleurs digestives (ex : eau de fenouil)
- Une crème pour douleurs musculaires ou contusions
- Un antihistaminique
- Des gouttes pour les yeux
- Un antiviral en crème pour les boutons de fièvre
- Une crème ou pommade pour les piqûres d'insectes



## Pour le rhume

- Des pastilles pour le mal de gorge
- Un remède pour les sinus
- Un sirop pour le mal de gorge
- Une solution saline pour l'hygiène nasale
- Des bandes pour le nez



## Instruments

- Un thermomètre
- Une pince à écharde ou une pince à épiler
- Une paire de ciseaux à bout rond
- Un nettoyeur nasal



## Pour le traitement des blessures mineures

- Une solution antiseptique pour désinfecter et nettoyer les petites plaies
- Des pansements de différentes tailles
- Des compresses stériles
- Des bandages élastiques en rouleau
- Des pansements de rapprochement
- Une crème aloès ou crème apaisante pour les brûlures superficielles ou les coups de soleil

## Aide-mémoire en 5 points

- 1. Vérifiez les dates de péremption de vos médicaments à chaque saison** 
  - Les médicaments périmés doivent être rapportés chez votre pharmacien qui va en disposer de la bonne façon. Il faut éviter de les jeter à la poubelle ou dans les toilettes, car c'est néfaste pour l'environnement.
- 2. Gardez la pharmacie dans un endroit sec et avec peu de lumière** 
  - Évitez de garder la pharmacie dans la salle de bain où il y a beaucoup d'humidité. Vous pouvez y conserver les pansements et certains autres articles, mais pas tous les médicaments.
- 3. Gardez hors de portée des enfants** 
  - En fonction de leur âge, il y a peut-être certains articles que vous pouvez garder à la portée des enfants comme les diachylons et les pansements, par exemple, mais évidemment, vous ne voulez pas qu'ils puissent accéder à n'importe quoi.
- 4. Conservez les emballages originaux des médicaments à prescription** 
  - En conservant la boîte d'origine, vous savez à qui s'adresse la prescription et la date d'expiration du produit. Ça évite la confusion.
- 5. Gardez une trousse de premiers soins pour le voyage** 
  - Dans une pochette bien identifiée, vous pouvez regrouper les items dont vous pourriez avoir besoin durant un séjour ou un voyage. Ces médicaments restent toujours dans cette pochette.
  - Il est important de vérifier les dates de péremption de ces articles à chaque saison aussi, et parfois même de les interchanger avec ceux dans la maison si vous ne voyagez pas nécessairement souvent.