

## **ARMOIRES À PHARMACIE**

### **Comment faire le tri de nos médicaments ?**

Sirops, antibiotiques, et autres médicaments s'entassent vite dans nos armoires. Faut-il les garder ou les jeter? Un tri systématique s'impose.

- **Antibiotiques et psychotropes : on s'en débarrasse impérativement**

**Les antibiotiques :** D'une infection à l'autre ils ne visent pas la même bactérie. Inutile donc de les conserver et... dangereux. Car réutiliser des comprimés restants sur une autre bactérie favorise l'antibio-résistance.

**Les psychotropes :** Antidépresseurs, anxiolytiques sont prescrits pour une personne donnée à une période précise. Les conserver au-delà "au cas-où", est totalement déconseillé et peut laisser la porte ouverte à un geste désespéré.

**Les anciens traitements cardiovasculaires :** Quand le médicament reste le même mais que le médecin en modifie la posologie (30mg et non plus 10mg), on ne garde pas les anciennes boîtes. Le risque de confusion est trop important.

- **Médicaments périmés, vaccin, collyres : à trier drastiquement**

**Les médicaments périmés :** Il n'existe pas de risque vital. Le médicament périmé sera inefficace et pourra peut-être provoquer des effets secondaires. En règle générale, il vaut mieux éviter mais si on s'en aperçoit après coup, demandez conseil au pharmacien. Tout dépend bien sûr des médicaments absorbés et de la balance bénéfices-risques. Quand vous êtes loin de votre domicile et en pleine crise d'urticaire, mieux vaut prendre un antihistaminique périmé d'un mois que rien du tout.

**Les vaccins :** Si certains vaccins peuvent rester 24h à température ambiante, d'autres, qui comportent des virus actifs, ne supportent pas du tout la rupture de la chaîne du froid. Ils deviennent alors inefficaces. Seul le pharmacien pourra le dire. Mais ne les laissez jamais au chaud sur la table de la cuisine ou congeler sur la paroi du frigo...

**Les collyres et crèmes ophtalmiques :** Les collyres qui ne sont pas conditionnés en dosettes, les pommades ophtalmiques doivent rester stériles. Une fois ouverts, ils le restent 15 jours à 4 semaines maxi. Les utiliser au-delà, c'est risquer l'infection.

**Les sirops :** Ouverts, ils peuvent se conserver de deux à trois mois. Mais même avant ce délai, on jettera un sirop qui présente un dépôt dans le fond de la bouteille avec du liquide dessus. Ce sont souvent les sirops contenant du sucre, véritable bouillon de culture.

- **Flacons antiseptiques, sprays : vérifier le conditionnement**

**Les collutoires, les sprays nasals :** Toutes les spécialités de la sphère ORL en contact direct avec des germes (les siens voire ceux de toutes la famille !), doivent débarrasser le plancher après le traitement. Sinon, risque de contamination en boucle.

**Les flacons d'antiseptiques :** Plus longtemps ils restent ouverts, plus ils perdent en efficacité et plus il y a de risques de contamination à placer un coton sur un goulot qui a déjà connu d'autres germes. Mieux vaut un spray ou un flacon-pompe.

**Les suppositoires :** Exposés à une chaleur ambiante, ils sont juste plus difficiles à administrer mais ne perdent pas en efficacité.

**En l'absence de boîtes ou de notices :** Dans ce cas-là, faites le point avec le pharmacien qui redonnera une notice ou mettra le médicament inutile à la destruction.

- **Que faire des médicaments non utilisés?**

**On ne les jette surtout pas!** Ni à la poubelle ni dans les toilettes car dans ce cas-là, les médicaments polluent les nappes phréatiques et "œuvrent" à la stérilité de la faune et de la flore aquatique.

**On les rapporte à son pharmacien** qui les remet à l'association Cyclamed qui les incinère. Jamais les médicaments ne sont réutilisés par le pharmacien ou redistribués dans un but humanitaire: en Afrique, les germes ne sont pas les mêmes et nos antibiotiques risqueraient de provoquer des résistances sur des maladies encore inexistantes.

**On sollicite l'auxiliaire de vie,** le médecin, l'infirmière ou un proche si on ne peut se déplacer.

*Article réalisé avec Carine Wolf-Thal, pharmacienne à Rouen, présidente de l'Ordre des pharmaciens de la région Haute Normandie.*

*Notre Temps : Par Magali Quent modifié le 21 avril 2016*