

JE PRENS UN MÉDICAMENT, OUI MAIS COMMENT ?

La prise de médicaments doit se faire de manière optimale afin que son efficacité soit la meilleure possible.

ATTENTION

- Respectez bien la **prescription du médecin** et le **conseil du pharmacien**. L'ordonnance précise les modalités optimales d'utilisation des médicaments.
- Suivez correctement la posologie et Les modalités de prise : quantité par prise et moments de la journée.
- L'effet de certains médicaments est rapide, pour d'autres il est plus long à se manifester. N'hésitez pas à demander à votre médecin ou votre pharmacien de vous informer à ce sujet.



- Veillez à ne pas **couper, écraser, broyer** un comprimé ou gélule sans l'avis de votre pharmacien ou votre médecin.
- **Médicaments à avaler (comprimé ou gélules)** :

- ✓ Prenez votre médicament à **avec de l'eau**,
- ✓ Utilisez un volume suffisant, comme un verre de 200 ml.



ATTENTION : RÈGLES GÉNÉRALES

- Prenez votre médicament en position assise ou debout. Certains médicaments comme les bisphosphonates (utilisés dans l'ostéoporose) doivent être pris en position debout prolongée.

- Prenez chaque médicament à heure prescrite, et ce de façon la plus régulière possible afin d'avoir une meilleure efficacité, et d'éviter au maximum les **oublis**.



- Pour éviter les oublis, n'ayez pas peur de demander un pilulier (en vente dans votre pharmacie) ainsi que de l'aide pour le préparer ; ou encore avoir un calendrier de prise sur le frigo, une alarme sur une montre-réveil ou sur le téléphone...
- Lorsque vous oubliez de prendre un médicament, demandez ce que vous devez faire pour la suite à votre médecin ou votre pharmacien.

- Respectez les instructions de prises par rapport au **repas**. Ex. un anti-inflammatoire à prendre pendant le repas.
- Prendre un médicament à jeun, signifie le prendre 30 minutes au moins avant le repas ou 3H après le repas.
- L'**alcool** peut être à l'origine d'interactions médicamenteuses aux conséquences parfois importantes.
- Les médicaments, y compris ceux à base de **plantes**, peuvent interagir entre eux et engendrer des conséquences parfois graves. Afin d'éviter toutes interactions médicamenteuses, demander conseil à votre médecin ou votre pharmacien avant de prendre un nouveau médicament; même si celui-ci est en **délivrance libre** ou s'il contient des plantes !



- Ayez une attention particulière en **début de traitement** aux effets indésirables, signes d'intolérances, ou d'allergies (nausées, gonflement, démangeaisons, rougeurs de la peau...).

- **Conservez vos médicaments :**

- ✓ dans leur emballage d'origine
- ✓ dans un endroit sec, à l'abri de la lumière
- ✓ dans une pièce peu sujette aux variations de température (déconseillé dans la salle de bain)
- ✓ hors de portée des enfants



- Rapportez à votre pharmacien, vos **médicaments périmés**.

- Attention, lors de l'utilisation de **gouttes pour les yeux**. Il existe des flacons de couleurs différentes en fonction du dosage de vos gouttes. Un flacon de gouttes doit être jeté après la durée de validité ou à la fin de la pathologie pour laquelle il était utilisé (risque que des germes se développent dans le produit).

Quelle que soit la situation, en cas de doute, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.