

POURQUOI ?

- Du fait de votre âge, votre organisme subit des modifications rendant plus dangereuse l'utilisation de certains médicaments (risque de surdosage par exemple).
- Vous êtes plus sensibles aux effets indésirables.
- Leurs conséquences sont plus graves.
- Un certain nombre de médicaments vous est prescrit par votre médecin: en rajouter par vous-même expose à des risques d'associations dangereuses.

QUELQUES CONSEILS...

- **Pour les troubles du sommeil:**
 - couchez-vous tous les soirs à heure régulière.
 - si vous faites une sieste dans l'après-midi, celle-ci ne doit pas dépasser 20 mn.
 - évitez les excitants (thé, café...) après 16h.
- **Pour le rhume:**
 - humidifiez la pièce
 - mouchez-vous le plus possible, en utilisant des mouchoirs en papier
 - nettoyez votre nez avec des sprays à l'eau de mer
- **Pour la toux sèche:**
 - humidifiez la pièce
 - buvez des boissons chaudes
- **Pour les douleurs:**
 - utilisez systématiquement le paracétamol (Doliprane®, Efferalgan®, Dafalgan®...) ou consultez votre médecin.
- **Pour les brûlures d'estomac;**
 - ne vous allongez pas dans l'heure qui suit les repas
 - évitez de manger des plats trop épicés
- **Pour les nausées/vomissements:**
 - fractionnez vos repas
 - buvez de l'eau par petites gorgées, tout au long de la journée
- **Pour la constipation:**
 - buvez 1,5L d'eau par jour
 - mangez des fruits et des légumes tous les jours

Cachet de l'officine

AUTO- 
MEDICATION
APRES
65 ANS,

ADOPTEZ
LES GESTES
DE
SECURITE !!



LES 10 REGLES D'OR POUR UNE AUTOMEDICATION SECURISEE

1 Demandez systématiquement à votre pharmacien avant de prendre un médicament de votre propre initiative, même si vous avez l'habitude de l'utiliser: votre situation a pu changer (état de santé, traitement, poids...).

2 Lisez la notice avant de prendre un médicament: respectez les doses, l'intervalle entre chaque prise, le nombre de prises quotidiennes, et la durée de traitement qui doit être courte (maximum 5 jours).

Respectez les indications et les mises en garde (un médicament est destiné à guérir, soulager ou prévenir une ou plusieurs maladies bien précises).

3 N'utilisez jamais de médicaments inconnus conseillés ou transmis par la famille, des amis, ou encore achetés par correspondance. Demandez toujours l'avis du pharmacien.

4 Ne vous fiez pas à la publicité : le médicament en question ne vous convient pas forcément et peut s'avérer dangereux.

5 N'utilisez pas d'anciens médicaments prescrits (antibiotiques par exemple): rappez-les à votre pharmacien à la fin du traitement.

6 Conservez vos médicaments:
– dans un endroit sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière (évitiez la salle de bain)
– dans leur boîte d'origine, avec leur notice

7 Vérifiez la durée de conservation de vos médicaments:
– n'utilisez pas un médicament après sa date de péremption
– une fois ouvert, les collyres et sirops se conservent peu de temps (1 mois maximum)

8 Si vous n'observez pas d'amélioration après 2 ou 3 jours de traitement, si vos symptômes s'aggravent ou s'ils reviennent fréquemment, consultez votre médecin.

9 Informez toujours votre médecin des médicaments que vous avez pris par vous-même pour vous soulager, y compris les plantes, les huiles essentielles, les compléments alimentaires et l'homéopathie.

10 Créez votre Dossier Pharmaceutique: tout pharmacien saura alors les médicaments que vous utilisez (prescrits ou non), et pourra vous conseiller au mieux (demandez des informations à votre pharmacien).



AU MOINDRE DOUTE, DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN