

– Aide-mémoire à découper –

La pharmacie *maison*

Fièvre

Mal
de tête

Éraflure

Nausée...

Voici ce qu'il est bon
d'avoir à la maison
pour soigner les petits
maux de tous les jours.

Les produits indispensables pour enfants



Antihistaminique
(ex. : *Benadryl*) pour traiter une
réaction allergique.



Médicaments antinausées
(ex. : *Gravol*) pour apaiser les
nausées et prévenir les
vomissements, à partir
de 2 ans.



Acétaminophène
(ex. : *Tylenol*, *Tempra*) pour
soulager la fièvre, la douleur et les
maux de tête.



Ibuprofène
(ex. : *Advil*, *Motrin*) pour soulager les
douleurs, les maux de tête et la fièvre,
à partir de 6 mois. Privilégier toutefois
l'acétaminophène sauf sur avis
médical.



**Onguent
d'hydrocortisone à 0,5 %**
(ex. : *Cortate*) pour soulager les
démangeaisons liées aux piqûres
d'insectes, l'irritation ou l'eczéma léger.



**Crème ou onguent
antibiotique**
(ex. : *Polysporin*) pour prévenir
les infections mineures
de la peau.



**Solution de réhydratation
(sachets, liquide ou
bâtons glacés)**
(ex. : *Pedialyte*) pour traiter les pertes
de liquides provoquées par la diarrhée
et les vomissements.



Solution saline
(ex. : *Salinex*) pour décongestionner,
hydrater et nettoyer le nez. Permet
aussi de nettoyer les plaies et les
éraflures.



Crème d'oxyde de zinc
(ex. : *Zincofax*) pour prévenir ou
soigner l'érythème fessier (fesses
rouges et irritées) de bébé.



**Crème solaire avec FPS
d'au moins 30**
pour prévenir les coups de soleil. Pour
les enfants de moins de 6 mois,
appliquer en petites quantités et limiter
l'exposition au soleil.

Les accessoires à avoir



**Pansements de
différents formats**
(ex. : *Band-Aid*) pour protéger
les petites blessures (coupure,
éraflure, piqûre, etc.).



Compresses stériles
de différents formats pour
nettoyer ou recouvrir une plaie.



Thermomètre numérique
La prise de température par voie
rectale est à privilégier jusqu'à 5 ans,
car elle est la plus précise pour les
tout-petits. Pour les plus vieux, la prise
de température par voie orale est à
privilégier.



Pince à épiler,
pratique pour enlever
les échardes.



**Ciseaux à
bouts ronds**
pour éviter les blessures
quand il faut couper les
bandages.



**Compresse
froide/chaude**
pour soulager la douleur (sac
magique réutilisable ou
instantané).



Bandages élastiques
ou compressifs pour exercer une
pression sur une plaie qui saigne
beaucoup ou pour immobiliser une
articulation à la suite d'une blessure
mineure (ex. : foulure, entorse).

Conseils de sécurité

Ne laissez jamais traîner de médicaments. Rangez-les hors de la portée des enfants et, si possible, dans un endroit fermé à clé (ex. : une armoire située en hauteur ou le haut d'une lingerie).

L'humidité et les variations de température de la salle de bain et de la cuisine risquent de nuire à la conservation des médicaments. Privilégiez plutôt un endroit sec, frais et sombre, à l'abri de la chaleur et de la lumière pour les ranger.

Conservez l'emballage d'origine et les feuillets d'accompagnement de tous vos médicaments.

Si vous remarquez une modification dans l'apparence, l'odeur ou le goût des médicaments, il est préférable de s'en débarrasser.

Collez le numéro du centre antipoison à l'intérieur de l'armoire à pharmacie.

Ainsi, vous l'aurez sous la main si votre enfant avale un médicament inapproprié.

1 800 463-5060



Ne donnez pas de médicaments en vente libre contre la toux et le rhume (sirops, décongestionnants ou autres) à un enfant de moins de 6 ans.

Le ménage de la pharmacie

Il est recommandé de faire le ménage de la pharmacie maison au moins une fois par année. Les médicaments périmés pourraient avoir perdu leur efficacité ou être dangereux pour la santé.

- **Pour les médicaments prescrits par un médecin**, fiez-vous à l'étiquette collée sur le contenant, où l'on trouve la date de péremption.
- **Pour les médicaments en vente libre**, il est recommandé de ne plus les utiliser dès que la date de péremption est dépassée. En règle générale, il est préférable de se débarrasser des crèmes, des onguents, des gels et des médicaments sous forme liquide un an après leur ouverture.

Attention cependant, car certains médicaments (ex. : gouttes pour les yeux ou les oreilles) ne doivent plus être utilisés un mois après ouverture. Dans ce cas, puisque le produit est ouvert, il est important de se fier à la date d'ouverture du contenant, et non à la date inscrite sur l'emballage.

- **Ne jetez jamais de médicaments dans la poubelle, l'évier ou la toilette.** Rapportez-les plutôt au pharmacien dans leurs contenants d'origine ; il les détruira de façon sécuritaire et écologique.