Conseil santé : comment affronter l'hiver?

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **31 (2001)**

Heft 1

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Triez vos médicaments!

Janvier est le mois des bonnes résolutions et de la mise en ordre. Pourquoi ne pas profiter d'une journée maussade pour faire un petit tri dans l'armoire à pharmacie?

Pour commencer, où l'avez-vous placée, votre armoire à pharmacie? Surtout si elle est chaude et humide, la salle de bains n'est pas l'endroit idéal pour une bonne conservation des médicaments.

Passons à son contenu. En premier lieu, vérifiez les dates. Le datage des médicaments est différent de celui des produits alimentaires. Il n'y a qu'une seule date. Elle suit en général le numéro du lot. Exemple: 20654 EXP 0102. Les lettres EXP (pour expiration) figurent toujours avant la date, ici janvier 2002. Il s'agit de la date limite, largement calculée, qu'il ne faut pas dépasser. Si elle l'est, n'utilisez plus le médicament! Un remède périmé ne sera, sauf exception, pas dangereux, mais il aura perdu tout ou partie de son efficacité.

Le datage concerne des produits conservés dans des conditions correctes. Ces conditions varient d'un médicament à l'autre. Il ne sera donc pas le même pour toutes les pommades ou tous les sirops. Il faut bien lire la notice, qui vous indiquera s'il faut tenir le médicament au frais, ce qui peut être le cas pour des préparations bien spécifiques ou à usage immédiat. Dans d'autres cas, le conditionnement ne doit pas se faire à plus de 18 ou 25 degrés. La lisibilité du datage n'est pas uniforme et peut poser de réels problèmes de lecture. Imprimée, elle est plus lisible que gravée. Par ailleurs, souvent on jette l'emballage, ou on enroule le tube depuis le bas, et de minuscules chiffres gravés disparaissent, qui indiquaient le délai de validité.

Tenez aussi compte du fait que, même si la date est encore valide, un médicament mal conservé peut présenter des modifications. Ainsi, des gélules qui collent, des cachets qui jaunissent ou s'émiettent, des poudres qui ne se dissolvent pas immédiatement, des pâtes qui sortent difficilement du tube, tout cela doit être débarrassé. En principe, il ne devrait pas rester d'antibiotiques, puisque la durée du traitement a été définie. Il y a des produits particulièrement sensibles qui deviennent vite des nids à microbes: ce sont les gouttes pour les oreilles ou pour les yeux. Les collyres ont une durée de validité très courte dès qu'ils ont été ouverts, de dix jours à un mois.

Enfin, sachez qu'il est formellement interdit de jeter quoi que ce soit à la poubelle ou dans les toilettes.

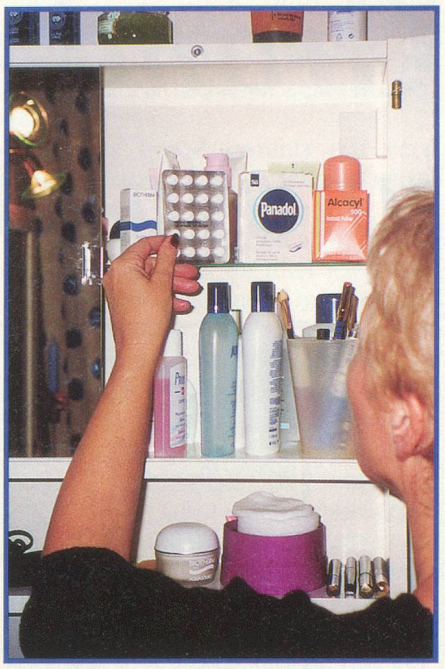

Photo G.N.

Vérifiez la date des médicaments

Tout doit être rapporté chez un droguiste ou un pharmacien, tous deux assurant ce service à la clientèle.

Janine Chassot/FRC

Comment affronter l'hiver?

La saison hivernale est par excellence la saison de tous les dangers. Tous les virus (rhume, grippe, angine, etc.) sont à la porte et il est nécessaire de s'armer pour leur résister.

Connu depuis que les vaches et les poules existent, le lait de poule occupe une place privilégiée parmi les moyens utilisés pour se prémunir. Sa fabrication, à partir de produits simples et courants, est néanmoins fastidieuse et sa durée de conservation très courte. Ingrédients: 2 dl de lait, 1 œuf entier, 2 cuillères à soupe de sucre ou édulcorant artificiel, le tout agrémenté d'arômes ou de fruits.

Soucieuse de mettre cette préparation à la portée de tous, notre équipe a développé, avec l'aide d'une laiterie, un produit de meilleure conservation, destiné à être vendu dans le commerce. On le trouve dans les Migros de Genève, Nyon et Gland.

Fréquente chez les personnes âgées, la sous-alimentation comporte de nombreux risques, non seulement d'être malade, mais d'encourir l'hospitalisation. En ce sens, un fortifiant tel que le lait de poule, à base de protéines et de vitamines essentielles, constitue un excellent moyen préventif contre les attaques de l'hiver.

Dr Jean-Jacques Näf
Poliger, rue des Bains 35
1205 Genève
Tél. 022/809 82 11

Conseil santé