

Que mettre dans la pharmacie familiale?

Symptôme(s)	Principe actif* ou médicament	Dosage adulte	Dosage enfant 6 -12 ans	Date d'expiration
Maux de tête, maux de gorge, courbatures	Paracétamol	4 x 1 – 2 comprimés de 500 mg/24h	4 x 1 comp. de 500 mg par 24h	
	ou acide acétylsalicylique	3 x 1 – 2 comprimés de 500 mg/24h		
Douleurs dorsales, articulaires, musculaires	Ibuprofène	3 – 4 x 1 comp. de 400 mg par 24h	20 mg/kg de poids corporel par 24h en plusieurs doses uniques	
	ou diclofénac	3 x 1 comprimé de 50 mg par 24h	0,5 – 2mg/kg de poids corporel par 24h en 2 – 3 doses uniques	
Fièvre/grippe	Paracétamol	4 x 1 – 2 comp. de 500 mg par 24h	4 x 1 comp. de 500 mg par 24h	
	ou acide acétylsalicylique	3 x 1 – 2 comp. de 500 mg par 24h		
Douleurs abdominales	Paracétamol	4 x 1 comprimé de 500 mg/24h	4 x 1 comprimé de 500 mg/24h	
Nausées/ vomissements/ mal des transports (1h avant le départ)	Itinerol B6	1 – 2 suppositoires par 24h	Pour les enfants, 1 suppositoire par 24h	
Diarrhée (boire beaucoup)	Lopéramide	Dose initiale 2 capsules, puis 1 autre capsule après chaque passage à la selle, max. 8 capsules par 24h	Dose initiale 1 capsule, puis 1 autre capsule après chaque passage à la selle, max. 3 capsules par 24h et 20 kg de poids corporel	
	ou solution électrolytique			
Constipation (boire et bouger beaucoup)	Sirop Duphalac	15 – 45 ml par 24h (dose initiale)	15 ml par 24h (dose initiale)	
Rhume	Spray nasal décongestionnant p. ex. Rinosedin 0,1%	3 – 4 pulvérisations par jour dans chaque narine	3 – 4 pulvérisations par jour dans chaque narine	
Toux	Gouttes contre la toux p. ex. gouttes Bronchosan	3 – 5 x 20 gouttes par 24h	3 – 5 x 5 gouttes par 24h	
Maux de gorge	Pastilles à sucer p. ex. Angina MCC	1 pastille toutes les 1 – 3 heures	1 pastille toutes les 1 – 3 heures	
Inflammation/ irritation oculaire (non bactérienne)	Collyre p. ex. gouttes ophtalmiques Visine	1 – 2 gouttes 2 – 3 x par 24h	Nettoyer les yeux avec une solution saline	
Allergies/ démangeaisons	Cétirizine dihydrochloride ou localement Fenistil gel	1 comprimé par 24h plusieurs fois par jour	2 x 1/2 comprimé par 24h plusieurs fois par jour	
Éraflures/plaies	Traitement avec désinfectant (Iodum) ou pommade (bétadine, Vita-Hexin)			
Brûlures	Pommade antiseptique p. ex. Flammazine	1 x par jour	1 x par jour	
Entorses/ ecchymoses	Diclofénac (gel)	3 – 4 x par jour	2 x par jour	

Numéros de téléphone importants

Ambulance	144	Médecin de famille	_____
Police	117	Pédiatre	_____
Pompiers	118	Médecin d'urgence	_____
Rega	1414	Pharmacie la plus proche	_____
Centre suisse d'information toxicologique	145	Hôpital le plus proche	_____

* Seul le **principe actif** est indiqué pour les médicaments pour lesquels il existe des génériques.