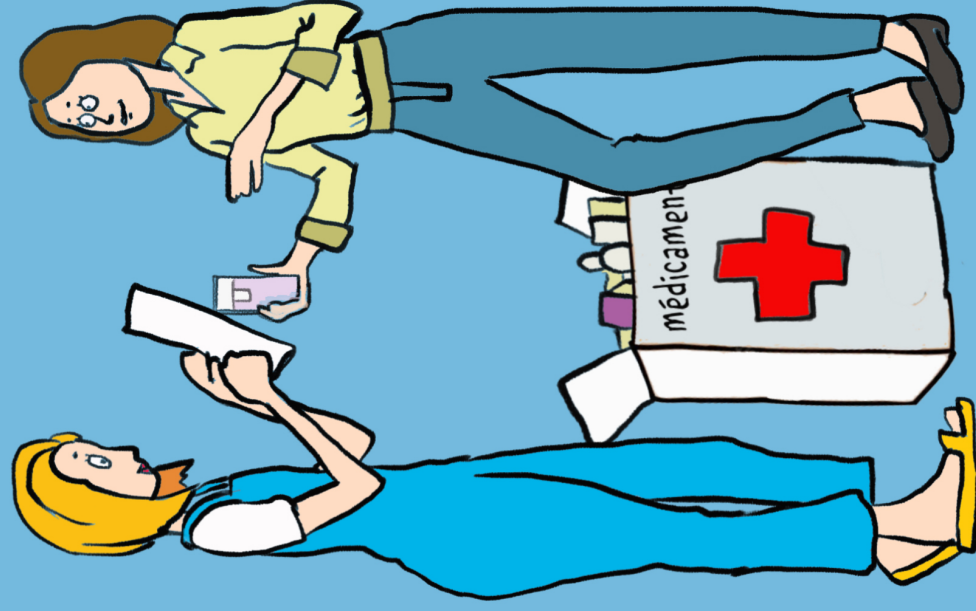


Coaching à domicile pour  
une meilleure gestion de  
votre pharmacie familiale.



Audrey Dorthu pharmacienne

0497 88 88 56

Numéro d'entreprise

1008.422.985

[audreydorthu@gmail.com](mailto:audreydorthu@gmail.com)

[slow-pharma.com](http://slow-pharma.com)

 [slowpharma](https://www.instagram.com/slowpharma)

Ne pas jeter sur la voie publique



# SLOWPHARMA AT HOME



Vous êtes nombreux à vous jeter sur un, ou des médicament(s), au moindre petit bobo.

Il n'est pas rare de sortir de la pharmacie avec un sachet rempli de pilules et sirops de toutes sortes.

De plus, avec le nombre croissant de pharmacies en ligne, il est très fréquent de recourir à l'automédication.

On se retrouve ensuite avec une quantité importante de médicaments, et autres produits dits de santé, qui débordent de l'armoire à pharmacie.



### Connaissez-vous bien vos médicaments ?

Beaucoup de personnes ne savent pas ou oublient à quoi servent leurs médicaments.

### Savez vous comment (bien) les utiliser ?

Un médicament doit être bien utilisé, et ceux qui sont en vente libre ne sont pas sans danger.

### En avez-vous vraiment besoin ?

C'est la question la plus importante à se poser et la réponse est très souvent "non".



### APPRENEZ

#### À bien gérer votre armoire à pharmacie

- Ne pas avoir de "doublons".
- Comment vous débarrasser des médicaments périmés.
- Comment bien les conserver.
- Connaître leur bonne utilisation et les effets secondaires.
- Éviter les "cascades médicamenteuses".
- Combattre les addictions médicamenteuses (sprays pour le nez, laxatifs, etc).
- Trouver des informations fiables et accessibles, indépendantes des firmes pharmaceutiques, sur les preuves d'efficacité de vos médicaments.

### APPRENEZ AUSSI

- À **limiter** au maximum votre consommation de médicaments.
- À les remplacer par des produits naturels et/ou des mesures hygiéno-diététiques pour **limiter** l'usage de molécules synthétiques néfastes pour la santé et l'environnement.
- À **limiter** votre impact sur l'environnement en diminuant drastiquement vos déchets médicamenteux.
- À détecter la présence de produits d'origine animale (véganes).