

Tri des médicaments : 10 minutes pour sécuriser l'armoire à pharmacie

À intercaler dans toute séance ETP évoquant les traitements, l'observance, l'automédication ou la sécurité à domicile.

! Objectif patient : savoir quoi faire d'un médicament non utilisé, périmé, arrêté ou douteux, et connaître les risques à ne pas trier.

Durée	Public	Matériel	Message clé
10 min max	Patients / aidants	Affiche + 5 cartes situations	Médicament = pharmacie ; aiguille = DASRI ; doute = conseil

1. Déroulé du mini atelier

Minute	Action animateur	Message patient
0-1 min	Accroche collective : demander qui a déjà des médicaments arrêtés, périmés ou gardés "au cas où".	« Ce sujet concerne presque tout le monde. On trie sans jugement, pour sécuriser. »
1-3 min	Sensibilisation courte aux 3 risques : accident domestique, erreur médicamenteuse, impact environnemental.	« Trier son armoire, ce n'est pas seulement ranger : c'est éviter des accidents. »
3-6 min	Mini-jeu express : présenter 5 situations et demander la destination adaptée.	« Où va cet objet : pharmacie, tri papier-carton, boîte DASRI ou demander conseil ? »
6-8 min	Faire répéter la phrase mémo et reformuler les 4 destinations.	« Médicament = pharmacie ; carton = tri ; aiguille = DASRI ; pas sûr = conseil. »
8-10 min	Engagement patient : chacun choisit une action simple à faire chez soi dans la semaine.	« La prochaine fois que je passe devant une pharmacie, je pense à rapporter mon petit sac. »

Tri des médicaments : 10 minutes pour sécuriser l'armoire à pharmacie

2. Mini-jeu express - les 5 cartes situations

Consigne animateur : lire les cartes à voix haute ou les poser sur la table. Les patients répondent avec une destination.

Médicament périmé Ex. boîte de paracétamol périmée Réponse : PHARMACIE	Carton / notice Emballage carton ou notice papier Réponse : TRI PAPIER-CARTON
Sirop arrêté Flacon entamé après arrêt du traitement Réponse : PHARMACIE, sans vider	Aiguille / lancette Objet piquant ou coupant de soin Réponse : BOÎTE DASRI
Thermomètre électronique Ce n'est pas un médicament Réponse : DÉCHÈTERIE / collecte appareils électriques	

Corrigé rapide à donner oralement :

Situation	Destination	Message associé
Médicament périmé ou traitement arrêté	Pharmacie	À rapporter sans carton ni notice. Ne pas jeter à la poubelle.
Notice papier / boîte carton	Tri papier-carton	À séparer du médicament avant le retour en pharmacie.
Sirop, gouttes, crème, aérosol arrêtés	Pharmacie	Ne pas vider dans l'évier, les toilettes ou la poubelle.
Aiguille, seringue, lancette	Boîte DASRI	Jamais dans le sac de médicaments. Risque de blessure.
Thermomètre électronique	Demander conseil / déchèterie	Ce n'est pas un médicament. Filière appareils électriques.

Tri des médicaments : 10 minutes pour sécuriser l'armoire à pharmacie

3. Sensibilisation : pourquoi trier ?

!

Principe d'animation : rester concret, non culpabilisant, avec des exemples du quotidien. Le but est de déclencher un réflexe de sécurité.

Risque 1 - Accident domestique

Un médicament gardé “au cas où” peut devenir dangereux s’il est pris par erreur ou par quelqu’un d’autre.

- ingestion par un enfant ou un proche
- confusion entre deux boîtes qui se ressemblent
- prise d’un ancien traitement devenu inadapté
- accès par un animal domestique

Risque 2 - Erreur médicamenteuse

Plus il y a de médicaments inutiles à la maison, plus il est facile de se tromper.

- ancienne dose et nouvelle dose conservées ensemble
- traitement arrêté repris sans avis médical
- médicament d’un autre membre de la famille
- médicament périmé ou mal conservé

Risque 3 - Environnement

Un médicament n’est pas un déchet comme les autres : il contient des substances actives.

- ne pas vider les liquides dans l’évier
- ne pas jeter dans les toilettes
- éviter la poubelle des déchets ménagers
- rapporter les médicaments en pharmacie

Tri des médicaments : 10 minutes pour sécuriser l'armoire à pharmacie

4. Phrases prêtes à dire en séance

« Ce qui était utile hier peut être dangereux aujourd'hui. »

« Une armoire triée, c'est une prise de traitement plus sûre. »

« Un médicament n'est pas un déchet comme les autres. »

« En cas de doute, on ne décide pas seul(e) : on demande conseil. »

5. Quizz ultra-courte - 3 minutes

Étape	Question / message	Réponse attendue
Question 1	« Où va un médicament périmé ? »	Pharmacie
Question 2	« Où vont les aiguilles ou les lancettes ? »	Boîte DASRI
Question 3	« Où vont les boîtes carton et notices ? »	Tri papier-carton
Phrase finale	« Médicament = pharmacie ; carton = tri ; aiguille = DASRI ; pas sûr = conseil. »	

Tri des médicaments : 10 minutes pour sécuriser l'armoire à pharmacie

6. Fiche animateur recto-verso

Cette page peut être imprimée seule et plastifiée pour l'équipe.

RECTO - déroulé 10 min

- 0-1 min : accroche
- 1-3 min : 3 risques
- 3-6 min : 5 cartes situations
- 6-8 min : phrase mémo
- 8-10 min : engagement patient

Phrase mémo :

Médicament = pharmacie

Carton / notice = tri

Aiguille = DASRI

Pas sûr ? = demander conseil

VERSO - corrigé express

- Médicament périmé : pharmacie
- Sirop arrêté : pharmacie, sans vider
- Carton / notice : tri papier-carton
- Aiguille / lancette : boîte DASRI
- Thermomètre : demander conseil / déchèterie

Message final : « Une armoire triée, c'est une prise de traitement plus sûre. »

7. Évaluation finale

Moment	Question patient	Réponse
Avant / après	« Je sais quoi faire d'un médicament périmé. »	Oui / Non / Pas sûr
Avant / après	« Je sais où mettre une lancette ou une aiguille. »	Oui / Non / Pas sûr
Après	« Je m'engage à regarder mon armoire à pharmacie cette semaine. »	Oui / Pas maintenant

! **À remettre en bonus :** le flyer patient "Que faire de mes médicaments non utilisés ?" peut être donné en fin de micro-atelier.