

Mieux vaut prévenir que guérir !

Les médicaments représentent **20 % des émissions** de gaz à effet de serre totales dans le secteur de la santé.

En Europe, **596 substances pharmaceutiques** ont pu être détectées dans les eaux usées.

La résistance aux antibiotiques a été directement responsable de **1,27 million de décès** dans le monde en 2019.

692 950 kg de médicaments non utilisés et périmés ont été collectés en Belgique en 2022.

Conseils santé

Avant toute automédication, demandez conseil à votre pharmacien·ne

Pratiquez une activité physique régulière, réalisez 30 minutes d'exercice quotidien

Buvez environ 1,5 L d'eau par jour

Optez pour une alimentation équilibrée

Pensez aux traitements non médicamenteux quand c'est pertinent (suivi psychologique, séances de kinésithérapie ...)

Pratiquer des activités de respiration et de relaxation pour diminuer votre stress

Favorisez un sommeil de qualité

UNI FOR CHANGE, c'est quoi ?

UNI for Change est une dynamique qui part des campus et vise à **rassembler massivement des communautés qui s'engagent autour d'actions à impact positif** pour une transition sociale et environnementale.

À la recherche d'**actions concrètes** ?

Rejoignez-nous sur l'app UNI for Change et participez aux **challenges** de votre choix, avec de nombreuses **récompenses** à la clé !

Inscrivez-
vous ici !



www.uniforchange.com

L'**impact** invisible des **médicaments**



Une menace croissante
pour l'environnement



Trouvons la juste dose de médicaments

pour **notre santé** et celle de **l'environnement**

Quels
médicaments
**rapporter en
pharmacie** et
comment ?



Nos CONSEILS

- Vérifiez les **dates de péremption** de vos médicaments
- Après utilisation de pommade/ crème/ gel, **essuyez-vous les mains** avec un papier absorbant avant de les laver à l'eau, cela permet de diminuer la quantité de produit qui se retrouve dans les eaux usées
- Rapportez vos médicaments périmés et/ou inutilisés **en pharmacie** : ne les jetez surtout pas dans les toilettes, l'évier ou les ordures ménagères !

- Recherche et développement
- Extraction et synthèse
- Fabrication et contrôle du produit fini

1 Production

- Emballage
- Transport

Nos CONSEILS

- Evitez d'acheter vos médicaments **par internet**, cela occasionne plus de transports et d'emballages et vous empêche également de bénéficier des conseils de votre pharmacien·ne.

2 Distribution

Nos CONSEILS

- Préférez les petits conditionnements en début de traitement
- Achetez uniquement les médicaments nécessaires
- Dans certains cas, il existe des alternatives aux dispositifs d'inhalation pressurisés, parlez-en à votre médecin
- Ayez un usage raisonné des antibiotiques pour limiter l'apparition de résistance
- Conservez vos médicaments dans les conditions recommandées
- Suivez votre traitement correctement

3 Consommation

- **Surconsommation**
- **Gaz propulseur** des dispositifs d'inhalation (**puffs**)

4 Elimination

Substances utilisées se retrouvant dans l'environnement (eaux) : **via les urines et les selles**, mais aussi après **nettoyage de la peau** (usage local)

Médicaments **périmés/inutilisés**

Objectif de Développement Durable concerné : ♥ bonne santé et bien-être, 💧 eau propre et assainissement, ☀️ énergies propres et d'un coût abordables, ♾️ consommation et production responsable, 🌱 lutte contre les changements climatiques, 🐟 vie aquatique, 🌿 vie terrestre.