



les bobos du quotidien

Les indispensables du voyage



Anticiper ! La trousse à pharmacie doit se préparer minutieusement pour contenir les indispensables du voyage. Pour cela, elle doit être adaptée à l'âge et à l'état de santé des vacanciers, ainsi qu'à la destination choisie.

LA TROUSSE BASIQUE

Préférez les formes orodispersibles à prendre sans eau, les formes unidoses, les conditionnements les moins volumineux.

→ **Antalgiques/antipyrétiques** (paracétamol), anti-inflammatoires (ibuprofène).

→ **Laxatifs** doux (par exemple le lactulose) seront préférés aux laxatifs stimulants qui auront un usage plus ponctuel car irritants pour la muqueuse intestinale.

→ **Anti-diarrhéiques** : pansement gastro-intestinal (diosmectite), ralentisseurs du

transit (lopéramide lingual), antiseptique intestinal (nifuroxazide), probiotiques en prévention de la Turista.

→ **Anti-spasmodiques** : phloroglucinol lyc.

→ **Anti-nauséux** : métopimazine lyc en traitement de courte durée (2 jours), anti-histaminiques ou homéopathie pour le mal des transports.

→ **Soins externes** : prévoir un antiseptique incolore (chlorhexidine), des pansements prédécoupés, une crème antifongique

(éconazole), une pour les hématomes (à base d'arnica par exemple), pour les irritations, pour les piqûres d'insectes ; et une pince à écharde, un thermomètre, du gel hydro-alcoolique.

→ **Attention : une solution d'adrénaline en stylo injectable est indispensable pour les sujets allergiques. Elle se conserve 1 an à température ambiante.**

EN FONCTION DU LIEU DE VACANCES

→ **À la mer** : la crème solaire est indispensable. Prévoez une haute protection surtout si vous avez une peau claire. Évitez l'exposition solaire entre 12 et 16 h, couvrez les enfants : tee-shirt, casquette et lunettes de soleil. Renouvelez la crème toutes les 2 h. Prenez un soin après-soleil pour réhydrater la peau surtout en cas de coup de soleil.

→ **À la campagne** : pensez aux répulsifs cutanés pour éloigner les moustiques, les tiques et les aoûtats : huiles essentielles de lavande, de citronnelle, diffuseurs électriques, bracelets répulsifs. Si nécessaire, un tire-tique et une pompe à venin.

→ **À la montagne** : pour les randonnées, pensez à un gel anti-inflammatoire, prévenez les crampes (magnésium, arnica), utilisez des pansements hydrocolloïdes pour les ampoules, un spray anti-transpirant pour les pieds.

→ **Long trajet en avion** : attention au risque de phlébite. Marchez régulièrement pendant le vol, prévoyez des chaussettes de compression veineuse.

→ **Séjour en pays tropicaux** : la prévention du paludisme est importante : répulsifs, moustiquaires, traitement oral selon le pays. Lavez-vous les mains (gel hydro-alcoolique), buvez l'eau en bouteille, mangez les mets cuits, les

fruits pelés, pour éviter la Turista. Vous pouvez emporter aussi des comprimés pour désinfecter l'eau en cas de besoin.

VÉRIFIEZ VOS VACCINATIONS

• Pensez bien à mettre à jour vos vaccinations courantes (tétanos), et celles obligatoires en fonction de votre lieu de destination : Hépatite A, fièvre jaune, encéphalite... sont renseignées sur le site de l'Institut Pasteur : <http://www.pasteur.fr/ip/easysite/pasteur/fr/sante/centre-medical/vaccinations-internationales-medecine-des-voyages>

• Pour les enfants, emmenez leur carnet de santé.

MÉDICAMENTS & FRONTIÈRES

• En Europe, pas de problème particulier mais munissez-vous de vos ordonnances et ne voyagez qu'avec des quantités raisonnables de médicaments.

Pour les stupéfiants et certains psychotropes, il faut se munir d'une autorisation (valable 28 jours maximum) délivrée par l'Agence Régionale de Santé du prescripteur.

Hors de l'Europe, mieux vaut se renseigner auprès des ambassades ou des consulats des pays visités.



Pour les enfants, emmenez leur carnet de santé.