

Ma pharmacie de voyage...



Une check-liste pour une trousse de secours complète

upve

MÉDICAMENTS PERSONNELS

Faire une liste de la dénomination des principes actifs de chaque médicament (carte disponible à la pharmacie!) Emporter la moitié du traitement dans le bagage à mains et l'autre dans la valise sans oublier d'avoir une réserve suffisante en cas de problème sur place.

MAL DE VOYAGE

Ces médicaments sont généralement à prendre 1/2h avant le départ. Certains d'entre eux (homéo) peuvent être repris durant le trajet si signes de malaise. Penser à manger léger et boire par petites gorgées.

DIGESTION (NAUSÉES-CONSTIPATION)

La chaleur, le stress et le changement d'alimentation peuvent entraîner des difficultés à digérer ainsi que de la constipation. Penser aux formes « instants » ou comprimés à sucer qui ne nécessitent pas d'eau.

DIARRHÉE - RÉHYDRATATION

Il est possible d'associer plusieurs produits : agir contre la diarrhée et refaire la flore intestinale en calmant les crampes si nécessaire. Attention aux aliments non cuits et à l'hygiène de vos mains. N'accepter l'eau qu'en bouteille capsulée.

DOULEURS ET FIÈVRE

La molécule recommandée est le paracétamol. Penser aux dosages différents pour adultes et enfants ainsi qu'aux formes « instants » qui se dissolvent dans la bouche. Si fièvre trop importante ne pas oublier les solutions de réhydratation.

CRÈME SOLAIRE (AVANT-APRÈS)

Prévoir un indice approprié à votre type de peau. Appliquer la crème 15-30 minutes avant de sortir et en remettre régulièrement (toutes les 2h et après chaque baignade). L'après-soleil est aussi très important pour nourrir sa peau en fin de journée.

PIQÛRES D'INSECTES

Si vous partez vers des pays tropicaux, mieux vaut emporter un répulsif qui vous protégera. Différentes pommades à base d'antihistaminique et de désinfectant existent pour soulager les piqûres. Si celles-ci gonflent, il faut les couvrir à l'aide de pansements.

ALLERGIE

Médicaments à prendre une seule fois par jour et qui soulagent rapidement les symptômes. Ils peuvent être utilisés également en cas d'intoxication alimentaire.

REFROIDISSEMENTS

La climatisation dans les avions ou hôtels ainsi que les changements de température peuvent provoquer des irritations de la gorge et du nez. Penser à emporter des pastilles pour la gorge ainsi qu'un spray nasal en cas de congestion.

PROBLÈMES OCULAIRES

Prendre un collyre ou une pommade pour les irritations oculaires (piscine, air conditionné,...). Emporter une pommade antibiotique en cas d'infection.



Pharmacie de MANGOMBROUX

Av. Reine Astrid, 256
4802 HEUSY MANGOMBROUX

Ouvert tous les jours
de 9h à 12h15 et de 14h à 18h30
Fermé le samedi après-midi



KIT DE 1^{ER} SOINS

Voici une liste non exhaustive : désinfectant, compresses stériles, pansements pré-découpés, résistants à l'eau, bandes extensibles, strips, ciseaux, pince à écharde et thermomètre.

BRÛLURES ET COUPS DE SOLEIL

Ne pas s'exposer pendant les heures les plus chaudes. En cas de brûlures, appliquer des compresses d'eau froide et une pommade cicatrisante (attention certaines doivent être couvertes d'un pansement non adhérent). Prudence certains médicaments sont photosensibilisants (pilule contraceptive, millepertuis,..)

ECCHYMOSES ET ENTORSES

Appliquer de la glace dans un linge pour réduire la douleur et le gonflement. Si application d'une pommade anti-inflammatoire, s'assurer qu'elle ne provoque pas d'allergie avec l'exposition au soleil.

JAMBES LOURDES

Il existe des médicaments qui favorisent la circulation sanguine ainsi que des sprays qui ont un effet de fraîcheur. Penser à surélever les jambes et aux jets d'eau froide. Vol long courrier -> bas + marcher + s'hydrater + précautions (voir docteur).

TROUSSE DE TOILETTE, HYGIÈNE, BEAUTÉ

Attention à la quantité de liquide pouvant être emportée en cabine dans les avions. Les parfums contenus dans certains cosmétiques forment un mauvais mélange avec le soleil et peuvent provoquer des allergies.

MYCOSES

Penser à prendre une pommade antifongique pour soigner les mycoses qui peuvent apparaître aux pieds ou au niveau génital pour les femmes. Elles se développent en atmosphère chaude et humide, il faut donc redoubler d'attention quant à votre hygiène (piscine, sous-vêtements, chaussettes,...).

CONTRACEPTION

Prendre en compte l'éventuel décalage horaire pour la prise de votre pilule. Ne pas négliger l'imprévu et penser aux préservatifs.

PAYS TROPICAUX

- Vaccination : la vaccination contre certaines maladies est vivement conseillée (hépatite A et B, polyo, fièvre jaune,..)
- Malaria : elle nécessite la prise d'une médication à commencer avant le départ !
- Matériel d'injection (seringue et aiguille) à emporter.

JET LAG

Il est conseillé de s'adapter immédiatement au rythme local pour les repas et le sommeil. Un somnifère à durée d'action limitée peut être utile pour la première nuit.