

Quelques conseils pour bien voyager

Charlotte CHATELAIN Docteur en Pharmacie du canon d'or à LAMBERSART

La trousse à pharmacie de vos voyages

Ne gâchez pas vos vacances parce que vous avez oublié de mettre dans vos valises de quoi remédier aux petits bobos de votre tribu (tourista, insolation, allergie, piqûres ...)

Voici la liste des produits indispensables à la constitution de votre trousse de secours :

- **un thermomètre** : si attaque virale, bactérienne, ou coup de chaleur.

- **un désinfectant** : privilégiez un antiseptique sans alcool qui ne pique pas pour les enfants et une forme pratique à emporter telle que lingettes ou dosettes individuelles.

- **du gel d'arnica** ainsi que des tubes granules homéopathiques en cas de coups, bleus, bosses, douleurs musculaires ou traumatiques.

- **des pansements** : préférez ceux déjà découpés, des hémostatiques si le saignement sera difficile à arrêter (individu sous anti-coagulants ou sujet à des problèmes de coagulation), enfin des pansements anti-ampoules type Compeed® et des pansements vaselinés en cas de brûlure (tulle gras).

- **des compresses stériles**.

- **un collyre** contre les irritations oculaires ainsi qu'une solution de lavage ophtalmique type Dacryoserum® : pensez aux petits grains de sable dans les yeux de vos enfants à la plage...

- **une protection solaire indice 50**, un soin réparateur après soleil apaisant. En cas de coup de soleil, une crème type Biafine® ou Osmosoft® sera bien adaptée.

- **du paracétamol** contre les douleurs, maux de tête ou fièvre. Pensez aux formes orodispersibles qui ne nécessitent pas d'eau, évitez les formes suppositoires qui supportent mal la chaleur.

- en cas de problèmes digestifs : un **antispasmodique** pour les maux de ventre type Spasfon®, un **anti-diarrhéique** type lopéramide, sans oublier une solution de réhydratation type Adiaril® ou Fanolyte® pour les tout-petits.

Si vous êtes sujet au mal des transports (voiture, avion, bateau) emportez aussi des médicaments à base de dramamine (Nausicalm®, Mercalm®) ou des remèdes homéopathiques tels que Cocculine® qui peuvent s'adresser à toute la famille sans effet de somnolence.

- un **anti-moustiques** et une crème apaisante après piqûre ainsi qu'un anti histaminique type cétirizine si risque allergique.

- **des préservatifs**.

- **une pince à épiler** : toujours efficace pour enlever une écharde, un dard d'insecte ou une épine d'oursin.

- **un tire-tique** (si vous prévoyez de faire du camping ou des balades en forêt), un aspi venin et une couverture de survie.

Il existe des **précautions particulières** à prendre avant le départ selon votre destination :

Pour un voyage à l'étranger, contactez l'Institut Pasteur afin de vérifier si la zone dans laquelle vous séjournerez n'est pas impaludée : si c'est le cas, un traitement préventif anti paludéen sera nécessaire (Malarone® par exemple). Il faudra également s'assurer que vos vaccinations sont à jour et s'il ne faut pas des vaccinations particulières (fièvre jaune, encéphalite Japonaise...).

Pour les « baroudeurs », emportez dans votre paquetage des comprimés de désinfection pour votre eau de boisson (Aquatabs®), une solution hydro-alcoolique si vous estimez qu'il s'agit d'une zone où l'hygiène laisse à désirer et enfin un set de suture.

Si vous voyagez en France, demandez à votre pharmacien « préféré » de remettre votre carte vitale à jour et si ce n'est pas déjà fait de créer votre DP (Dossier Pharmaceutique), et DMP (Dossier Médical Partagé) facilitant un dépannage ou la délivrance de votre traitement en toute sécurité lorsque vous êtes en déplacement dans une autre région.

Pour une destination de l'Union Européenne, faites la demande de votre carte vitale Européenne auprès de votre caisse de sécurité sociale et ceci au moins un mois avant le départ.

Dans tous les cas, prenez avec vous vos traitements chroniques avec l'ordonnance correspondante. Laissez les médicaments dans leur emballage d'origine (meilleure conservation) avec leur notice d'utilisation. Répartissez-les entre votre valise et votre sac de voyage afin de pallier toute perte ou vol durant le transport. Prévoyez une quantité supérieure de médicaments nécessaire à votre séjour au cas où celui-ci devrait être prolongé.

Votre trousse ainsi préparée, vous partirez en vacances en toute sécurité et rien ne pourra vous empêcher d'en profiter pleinement et sereinement ! Rendez-vous très bientôt pour de nouveaux conseils...