

Vacances :



Partir en vacances ne vous protège pas des petites contrariétés. D'une brûlure à l'indigestion, en passant par le coup de soleil.

Aperçu des indispensables santé à emporter à l'heure du départ...

- Une crème antihistaminique calmera les démangeaisons dues aux piqûres d'insectes.
- Un antiseptique local en lingettes imbibées désinfectera efficacement les ampoules et autres irritations cutanées.
- L'antiseptique local servira pour les coupures, mais vous lui préférerez des solutions moussantes antiseptiques pour nettoyer les plaies en profondeur.
- Une pommade pour brûlures est indispensable.
- Des pansements prédécoupés, de différentes tailles et résistant à l'eau. De même, du tulle gras fera un cicatrisant remarquable en cas de brûlures importantes.
- Des bandelettes adhésives de suture recolleront les bords d'une coupure.

Trousse vacances contre les douleurs musculaires

- Un spray réfrigérant anéantira tout début de traumatisme et jugulera l'apparition d'un hématome.
- L'aspirine ne sert pas uniquement à vous soulager en cas de maux de tête ou de fièvre passagère. Les courbatures peuvent également y trouver une amorce de solution.
- Une bouteille d'eau sera votre meilleure alliée, après un effort intensif, pour éviter ces crampes. Une réhydratation abondante offre au corps une arme efficace et naturelle contre certaines douleurs.
- La crème ou le gel anti-inflammatoire permet de régler du mieux possible les entorses et autres foulures et de donner espoir à la victime de très vite reprendre le cours de ses vacances.

Trousse vacances contre les infections diverses

- Un bon bain de bouche soulage une infection buccale et permet d'éviter de devoir remuer ciel et terre pour trouver un dentiste sur place.
- Quelques fioles de sérum physiologique seront efficaces si le chlore de la piscine ou l'eau de mer irrite les yeux de votre petite famille. En monodoses, elles sont très pratiques et s'emportent partout avec soi.
- Un décongestionnant nasal peut paraître inutile si vous partez dans une région chaude. C'est pourtant le premier moyen de secours si vous prenez froid, lors d'une soirée plus fraîche que les autres.

Trousse vacances contre les troubles digestifs

- Un antiémétique pour combattre le mal des transports, en bateau, avion, train ou voiture.
- Un antidiarrhéique pourra calmer les troubles intestinaux liés à une nourriture nouvelle ou un manque d'hygiène.
- Pour éviter, en cas de diarrhée, la déshydratation des plus jeunes, des kits prêts à l'emploi existent.
- Un laxatif vous permettra de poursuivre vos vacances en toute tranquillité, sans subir des douleurs souvent intolérables.



En vacances, ne rien négliger

Il est également important de profiter des conseils avisés de son médecin traitant pour déterminer quels médicaments et autres traitements vous devrez emporter avec vous. Une infection gynécologique bactérienne ou un trouble urinaire ne se soignent pas à grand coup de savon. C'est vrai aussi pour les personnes qui suivent des traitements sur le long terme de type cholestérol, diabète ou troubles thyroïdiens. N'oubliez pas d'emporter avec vous les médicaments que vous consommez au quotidien, car, si les vacances permettent souvent de lâcher prise, les maladies, elles, ne semblent jamais vouloir se mettre au vert...

les BOBOS de l'été