

La pharmacie de voyage

Tout un chacun, partant en voyage, prépare une trousse de premiers soins mais êtes-vous sûr de ne rien avoir oublié ?

La liste ci-dessous devrait vous permettre d'avoir (presque) tout

- Petit matériel et hygiène générale :
- Masque de sommeil
- Bâtonnets ou cônes PVC obturateurs d'oreilles
- Chapeau à larges bords de couleur claire
- Lunettes filtration UV ; lunettes de glacier (déserts)
- Lunettes correctrices : prévoir une paire de secours ; pas de lentilles de contacts sous les climats secs
- Mouchoirs jetables, éventuellement papier hygiénique
- Petits ciseaux, pince à écharde, épingles de sûreté
- Pansements auto-adhésifs, bandes adhésives
- Compresses stériles, ouate hémostatique
- Bandes de gaz
- Bandes de contention
- Pommade anti-inflammatoire à usage percutané

- Crème de protection solaire indice maximum
- Pommade de protection des lèvres
- Crème anti-herpétique labiale
- Pommade anti-irritante et cicatrisante
- Pompe à venin
- Pastilles de sel (déserts)
- Produit de rinçage oculaire («sérums physiologiques») (déserts, mer)
- Antiseptique oculaire
- Antiseptique cutané
- Thermomètre médical électronique, en prévoir un deuxième
- Seringues (5ml) et aiguilles (IM)
- Préservatifs (normes européennes)
- Contraceptifs oraux (quantité nécessaire + 1 plaquette)

Hygiène et désinfection

- Désinfectant chimique des eaux de boisson, Filtre microbien individuel ou collectif
- Répulsif cutané à base de DEET adulte et enfant
- Moustiquaire imprégnée d'insecticides (Tropiques)
- Spray d'imprégnation des vêtements (Tropiques)
- Kit de ré-imprégnation de moustiquaire (séjour supérieur à 6 mois)

Médicaments de confort

- Comprimés ou patches contre le mal des transports
- Antipyrétique (paracétamol, Aspirine®)
- Anti-vomitif
- Antiacide gastrique
- Analgésique
- Désinfectant intestinal ; ralentisseur du transit ou anti-sécrétoire intestinal

A noter

Les médicaments habituels du patient (insuline, Bêta2-mimétiques, corticostéroïdes inhalés, antihypertenseurs) en quantité suffisante.

Attention demander une liste de correspondances internationales.

Afin de préparer votre trousse au mieux, demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

Pour éviter tous risques de perte durant le voyage, veillez à garder les médicaments indispensables à un traitement chronique dans votre bagage à main.

