



Que dois-je mettre dans ma trousse de voyage ?

La règle d'or : être prévoyant !

Peu importe la destination choisie, pour le travail ou le plaisir, il peut s'avérer vital d'avoir une trousse à pharmacie bien garnie à portée de la main. Puisqu'on ne sait jamais ce qui peut arriver, il vaut mieux avoir pensé à tout... ou presque.



FAITES UNE LISTE !

Le contenu de votre trousse doit bien sûr être adapté à la destination et aux conditions dans lesquelles vous voyagez. Les fournitures de premiers soins et les médicaments ne sont pas toujours accessibles dans d'autres pays ou peuvent être différents de ceux proposés en France. Il peut être difficile d'anticiper les difficultés qui pourraient surgir durant le voyage. Voilà pourquoi vous avez avantage à bien réfléchir

et à vous faire une liste. La personne la mieux placée pour vous aider est votre pharmacien. Consultez-le bien avant votre voyage.

Si vous voyagez avec un enfant, il est d'autant plus important de lui demander conseil. Non seulement il vous aidera à choisir les produits et les médicaments qui lui conviennent, mais il pourra déterminer les doses à lui administrer en temps opportun, si nécessaire.

CE QUE DEVRAIT CONTENIR VOTRE TROUSSE DE VOYAGE

- un désinfectant antibactérien pour les mains;
- des articles pour soigner une blessure mineure, comme un nettoyant antiseptique pour les plaies, une crème antibiotique, des pansements de tailles multiples, du ruban adhésif, de la gaze, etc...
- une crème pour les irritations mineures ou les éruptions cutanées ;
- un médicament antihistaminique en cas de réaction allergique ;
- un médicament pour le mal des transports ;
- des ciseaux ;
- un thermomètre ;
- une pince à épiler (pour retirer une écharde, par exemple) ;
- un écran solaire ;
- des bas de contention à porter en avion en cas d'insuffisance veineuse ;
- une crème après-soleil ou un produit pour soulager les coups de soleil ;
- une crème à base d'Arnica en cas de bosse ou de bleu ;
- un répulsif contre les moustiques et pommade contre les démangeaisons en cas de piqûre ;
- du paracétamol pour lutter contre la fièvre et la douleur ;
- un médicament antiacide en cas de maux d'estomac ou de troubles digestifs ;
- un médicament contre les nausées et les vomissements, et un contre la diarrhée ;
- une solution de réhydratation (en poudre à reconstituer, idéalement) ;
- des pastilles pour désinfecter l'eau si nécessaire...

POUR COMPLÉTER LE DISPOSITIF...

- votre carte d'assurance-maladie ;
- les informations relatives à votre assurance-voyage (incluant le numéro de téléphone à signaler en cas d'urgence) ;
- tous vos médicaments et une liste complète des produits que vous prenez, y compris les médicaments d'ordonnance (prescrits) ;
- n'oubliez pas votre contraception.

Vos médicaments et votre liste de médicaments doivent se trouver en votre possession en tout temps ; conservez-les dans votre bagage à main. Apportez plus de médicaments que nécessaire pour la durée du voyage, en cas d'une prolongation imprévue.

Votre pharmacien est un allié précieux pour bien planifier un voyage.

N'hésitez pas à lui demander conseil.

QUELS MÉDICAMENTS, QUELS VACCINS AVANT DE PARTIR ?

Pour certaines destinations, il est important de se protéger aussi contre la malaria, la fièvre jaune et le typhus. Prenez bien vos renseignements concernant ces maladies avant votre départ.

Les mesures à prendre dépendront du pays où vous allez, de la saison, de la durée et des conditions dans lesquelles le voyage se fera. Parfois, un vaccin n'est pas la seule précaution à prendre : contre la malaria par exemple, un traitement oral et l'utilisation de moustiquaires seront plus utiles.

Même pour les destinations les plus proches, il est important de prendre des conseils sur les médicaments et les vaccins nécessaires. Parlez-en à temps avec votre médecin ou votre pharmacien !