

Conseils pour un hiver serein

Une armoire à pharmacie en ordre peut vous éviter bien des soucis. Consultez notre check-list pour affronter l'hiver en toute sérénité. Cap sur la prévention !



MEDICAMENTS

- Médicament pour soulager le rhume
- Médicament contre la toux sèche
- Médicaments contre la toux grasse
- Médicament contre les maux de gorge
- Médicament contre la douleur et la fièvre
- Médicament contre la diarrhée
- Médicament contre les crampes d'estomac
- Médicament antiacide pour l'estomac
- Médicament contre les nausées
- Médicament contre la constipation
- Crème contre les brûlures
- Crème anti-inflammatoire
- Pommade contre les démangeaisons
- Médicament contre les allergies
- Pommade contre les boutons de fièvre (herpès)
- Médicaments pris habituellement: prévoyez une quantité supplémentaire
- Vitamines (demandez conseil à votre pharmacien)

AUTRES PRODUITS

- Bandages
- Sparadraps
- Sparadraps spécifiques (corps, ampoules, doigts,...)
- Compresses oculaires, antiseptique oculaire, produit de rinçage oculaire
- Compresses stériles
- Désinfectant pour les plaies
- Préservatifs
- Thermomètre
- Ciseaux
- Pince à écharde
- Stick lèvres
- Crèmes mains

CÔTÉ HOMÉOPATHIE

L'homéopathie offre un remède qui renforce les défenses immunitaires dans la prévention des infections hivernales : Oscilloccinum, (à prendre

à raison d'une dose par semaine d'octobre à mars). Poly-influenzinum augmente également l'action défensive des globules blancs face aux infections.

Attention : ces remèdes ne remplacent en aucun cas le vaccin contre la grippe. Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien.

CÔTÉ PHYTOTHÉRAPIE

La teinture mère d'Echinacea Angustifolia et Purpurea possède des propriétés antivirales et antibactériennes. Autre possibilité : l'Eleutherococcus, une plante tonique recommandée pendant une

convalescence après une maladie infectieuse. **A savoir :** les produits de la ruche peuvent également donner un coup de fouet. La gelée royale renforce le terrain, permettant la prévention des mala-

dies infectieuses, et la propolis stimule la formation d'anticorps et permet de mieux résister aux agressions microbiennes.

... ET EN OLIGOÉLÉMENTS ANTI-INFECTIEUX

- **Zinc :** en réduisant la capacité de reproduction des virus, le zinc exerce une action positive contre les infections hivernales.
- **Cuivre :** essentiel dans la lutte contre les infections, le cuivre participe à la fabrication de l'hémoglobine (protéine des globules rouges assurant le transport de l'oxygène).
- **Soufre :** indiqué à la fois à titre préventif et curatif dans les infections des voies respiratoires.
- **Sélénium :** joue un rôle important dans les fonctions immunitaires en luttant contre les maladies virales.
- Important :** pour activer les défenses immunitaires, il faut également favoriser le fer et le magnésium qui jouent un rôle important dans la formation des anticorps. Sachez également que l'association manganèse-cuivre ou cuivre-or-argent augmente la résistance de l'organisme.

ET SI VOUS AVEZ LA CHANCE DE PARTIR SOUS LES TROPIQUES...

- Produits solaires
- Soins après-soleil hydratant
- Répulsif anti-moustiques
- Pommade contre les démangeaisons et les piqûres d'insectes
- Lunettes de soleil
- Chapeau de soleil
- Votre carte européenne d'assurance maladie (remplace l'ancien formulaire E111)
- Votre carte de groupe sanguin
- Les carnets et certificats de vaccination pour toute la famille
- Les coordonnées de votre médecin
- Les coordonnées de votre compagnie d'assistance internationale