

N'avez-vous rien oublié ?

Pour des vacances réussies et sans problème, une bonne pharmacie de voyage est indispensable. Consultez notre check-list ... elle vous sera utile pour rassembler tout ce dont vous avez besoin et partir l'esprit tranquille...



MÉDICAMENTS

- Médicament contre la diarrhée
- Médicament contre les crampes d'estomac
- Médicaments antiacide pour l'estomac
- Médicament contre les nausées
- Médicament contre le mal des transports
- Médicament contre la constipation
- Médicament contre la douleur et la fièvre
- Médicament pour soulager le rhume
- Médicament contre la toux
- Médicament contre les maux de gorge
- Crème contre les brûlures
- Crème anti-inflammatoire
- Pommade contre les démangeaisons et les piqûres d'insectes
- Médicament contre les allergies
- Pommade contre les boutons de fièvre (herpès)
- Médicaments pris habituellement: prévoyez une quantité dépassant de quelques jours la durée prévue du voyage. Idéalement, munissez-vous d'une ordonnance (de préférence traduite en anglais).

PETIT MATERIEL

- Thermomètre
- Ciseaux
- Pince à échardes
- Pince à tiques
- Aspivenin (piqûres de guêpes)

SI VOUS VOYAGEZ AVEC DES ENFANTS

Les vacances avec des enfants exigent des précautions particulières et une trousse adaptée à leur âge :

- Médicaments cités ci-dessus, sous leur forme pédiatrique
- Sachets de réhydratation en cas de diarrhée
- Des produits solaires à très haut indice de protection
- Des répulsifs contre les moustiques adaptés aux jeunes enfants.
- Comprimés pour stériliser les biberons
- Sérum physiologique

- Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de la main, l'enfant est particulièrement sensible à la déshydratation.
- Evitez les suppositoires (ils ne résistent pas à la chaleur).

AUTRES PRODUITS

- Produits solaires
- Soins après-soleil hydratant
- Un gel ou des comprimés contre les jambes lourdes
- Bandages
- Sparadraps
- Sparadraps spécifiques (corps, ampoules, doigts,...)
- Répulsifs contre les moustiques; éventuellement moustiquaire de lit et insecticide pour moustiquaire
- Compresses oculaires, antiseptique oculaire, produit de rinçage oculaire
- Compresses stériles
- Désinfectant pour les plaies
- Préservatifs

SPECIAL DESTINATION TROPICALE

- Moustiquaire et répulsif anti-moustiques adaptés
- Traitement pour désinfecter l'eau
- Antibiotique à usage intestinal
- Vaccinations (à discuter avec votre médecin) : hépatite B, fièvre jaune, typhoïde...
- Traitement contre le paludisme (malaria) si besoin



© shutterstock / Pressmaster

LES BONS RÉFLEXES

AVANT DE PARTIR

- ✓ Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien pour la composition de votre pharmacie de voyage en fonction de votre destination et de vos éventuels problèmes de santé.
- ✓ Porteurs de lentilles, prévoyez également une paire de lunettes.
- ✓ Assurez-vous que vos vaccinations de base soient à jour. Si vous devez être vacciné contre des maladies tropicales, ne vous y prenez pas au dernier moment. Les vaccins obligatoires doivent être validés par un certificat international qui vous sera remis dans un centre de vaccination agréé. Des informations sur les vaccinations et autres conseils sanitaires peuvent être obtenues sur le site www.itg.be de l'Institut de médecine tropicale d'Anvers ou sur le site www.diplomatie.be du Service fédéral des Affaires étrangères.
- ✓ Contractez une bonne assurance de voyage.

SUR PLACE

- ✓ N'achetez jamais de médicaments sur un étalage de marché car ils peuvent être périmés ou contrefaits.
- ✓ Ne laissez pas vos enfants caresser des chiens ou des chats errants (risque de rage, transmise par griffure, morsure ou léchage).
- ✓ Ne vous baignez pas dans les lacs et rivières des zones tropicales car l'eau douce expose au risque de bilharzioses (infections parasitaires).

AU RETOUR

- ✓ Toute poussée de fièvre inexpliquée, accompagnée de maux de tête et de diarrhée, dans les jours ou semaines qui suivent un voyage doit vous inciter à consulter.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE URGENTS

100 : service médical d'urgence et Pompiers

112 : idem pour l'ensemble des pays européens

105 : Croix-Rouge de Belgique

070/245 245 : Centre Antipoison

PRENEZ GARDE !

Soleil et médicaments : pas toujours bon ménage

Certains médicaments peuvent déclencher une réaction cutanée sous l'action du soleil (rougeur de la peau, démangeaisons). C'est le cas de certains antibiotiques ou antidépresseurs mais il existe de nombreux autres médicaments dits « photosensibilisants ».

IMPORTANT : n'arrêtez surtout pas votre traitement de votre propre initiative pour pouvoir lézarder. Demandez l'avis de votre médecin qui, éventuellement, modifiera votre prescription. S'il n'existe pas de médicament équivalent, évitez les expositions ou appliquez un produit à indice très élevé.

PREMIERS SECOURS

Apporter les premiers secours lorsqu'on est témoin d'un accident, d'une intoxication, d'une brûlure ou d'une électrocution, ça ne s'improvise pas. C'est pour cette raison que la Croix-Rouge dispense des formations de base et, en premier lieu, le Brevet européen de premiers secours (BEPS). Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez l'antenne locale de la Croix-Rouge la plus proche ou consultez le site www.croixrouge.be