

Votre pharmacien  
vous conseille  
avant votre départ



“ Ici, nous savons  
qu'en vacances  
un bobo est vite arrivé. ”

- Emportez les médicaments dans leur emballage et non pas en vrac (source possible d'erreurs).
- Évitez les suppositoires qui fondent à la chaleur, les sirops (lourds, volumineux) qui se contaminent après ouverture.
- Préférez les formes orales solides : comprimés, gélules, sachets, lyophilisats (à prendre sans eau).
- Consultez votre médecin traitant avant votre départ si vous êtes sujet aux allergies.
- Vérifiez que votre carnet de vaccinations est à jour.
- Consultez votre dentiste avant de partir en vacances à la mer ou à la montagne.
- Activez votre dossier pharmaceutique.
- Prenez la dernière ordonnance pour les traitements chroniques.
- Listez les produits liquides qu'il faut mettre dans la soute, si vous prenez l'avion.
- Pensez aux formes unidoses pour les tropiques qui permettent de plus petits volumes et une meilleure conservation.

En cas de doute, consultez votre médecin

Avec votre trousse de voyage préparée, voyagez en toute sérénité !

Ce dépliant vous est offert par :



Photos non contractuelles



Ensemble, préparons  
votre trousse 1<sup>er</sup> soins



Pour les vacances  
je prépare ma trousse de voyage !



## Avez-vous pensé aux indispensables soin et santé ?

La trousse à pharmacie des vacances doit être pratique et contenir l'indispensable. Son contenu doit être personnalisé en fonction de l'âge, de l'état de santé et de la destination du voyageur.

### Soigner les blessures légères

- Pansements / Pansements anti-ampoules
- Sparadrap en rouleau
- Compresses stériles
- Ciseaux
- Pince à échardes
- Produit désinfectant (unidose ou spray, avec ou sans eau)
- Crème antiseptique
- Crème pour les brûlures
- Crème ou spray anti-traumatique
- Gel anti-inflammatoire local

### Prévenir et protéger sa peau du soleil

- Compléments alimentaires solaire en prévention
- Chapeau, casquette, lunettes
- Crème solaire visage d'indice adapté à la peau
- Lait solaire corps d'indice adapté à la peau (prévoir deux indices résistants à l'eau)
- Traitements après-soleil et coups de soleil

### Prévenir et traiter les piqûres d'insectes et moustiques

- Produit répulsif en application locale
- Produit répulsif à brancher sur une prise de courant
- Crème, gel, spray... pour les piqûres d'insectes
- Antihistaminique
- Pompe à venin
- Moustiquaire

### Traiter les maux de gorge, oreilles et yeux

- Gouttes pour irritations oculaires (collyres)
- Gouttes contre les bouchons de cérumen
- Pastilles ou spray pour la gorge

### Apaiser les troubles digestifs

- Antiacide contre les brûlures d'estomac
- Antidiarrhéique
- Traitement contre les nausées et les vomissements
- Laxatif en cas de constipation

### Lutter contre la douleur et la fièvre

- Comprimés antalgiques et antipyrétiques à avaler ou orodispersibles
- Thermomètre
- Traitement préventif et curatif des infections urinaires
- Traitement antifongique des mycoses



Pensez aux produits spécifiques  
pour les enfants !

## Si vous partez à l'aventure !

- Trousse de secours compacte
- Désinfectant pour l'eau de boisson
- Gourde purificatrice d'eau
- Couverture de survie
- Traitement de prévention prescrit par un médecin
- Vaccinations particulières selon la destination



## Pour votre confort

- Traitement contre le mal des transports
- Chewing-gum / bonbons pour les douleurs d'oreilles en avion
- Spray d'eau thermale ou lingettes rafraichissantes
- Bouchons d'oreilles
- Préservatifs