



# la fiche conseil

## la pharmacie de voyage



Entre risques de brûlures et piqûres, comment prévenir et soigner les bobos. Le bon plan : une pharmacie de voyage adaptée aux besoins et des consignes appropriées.

### ce qui doit trouver place dans ma pharmacie de voyage:

#### Protection anti-solaire

- crème solaire avec un indice de protection suffisamment élevé
- baume à lèvres avec protection UV
- crème après-soleil

#### Protection de peau

- protection efficace contre les moustiques et les insectes
- gel pour les affections de la peau allergiques, brûlures légères et les irritations cutanées avec démangeaisons
- gel contre les piqûres d'insectes

#### Douleurs, refroidissement et fièvre

- médicaments contre le refroidissement et la fièvre
- comprimés contre le mal de gorge
- gouttes nasales
- médicaments contre la toux
- anti-douleurs

#### Problèmes digestifs et nausées

- médicaments contre les maladies gastro-intestinales (anti-acide, laxatif,...)
- médicaments contre la diarrhée
- médicaments contre le mal des transports, les vomissements, les nausées

#### Traitement des plaies et blessures

- gel pour les entorses, contusions et claquages
- désinfectant pour les petites plaies
- pommade désinfectante et cicatrisante
- matériel de traitement des plaies, soins des ampoules

#### Besoins individuels

- collyre
- pilule contraceptive / contraceptifs
- bas à varices en cas de problèmes veineux
- médicaments contre les boutons de fièvre
- autres médicaments personnels

#### Divers

- accessoires (thermomètre, ciseau, pince à écharde, carte à tique)
- protections auditives
- notices de tous les médicaments

### Le conseil plus

Une déshydratation se manifeste généralement lorsque la transpiration est plus importante que le liquide absorbé. Lorsqu'une personne vomit ou souffre de diarrhée, veillez par conséquent à la faire boire des boissons salées sucrées (eau de riz, bouillon de légumes, eaux minérales riches en sodium, limonade au cola...). Votre pharmacien vous conseillera si nécessaire une solution réhydratante ou, dans le cas d'un tout-petit, un aliment diététique à préférez au lait. Attention à boire ou donner à boire en toutes petites quantités afin d'éviter le réflexe de vomissement et assurer les chances de garder ce liquide.

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

