



La trousse à pharmacie de voyage

Un voyage, court ou long, se prépare. Comme on prépare une valise différente à chaque voyage, il est important de constituer une trousse à pharmacie adaptée à chaque voyage.

Conseil : vérifiez les dates de péremption de tous les produits.

Votre traitement chronique, si vous en avez un.

- Vérifiez que vous avez la quantité suffisante pour la durée de votre séjour.
- Emportez l'ordonnance correspondante.
- Ne mettez pas vos traitements dans la soute de l'avion, mais plutôt dans votre bagage à main.
- Prévoyez un sac isotherme si votre médicament doit être conservé au froid.

Attention à la durée du voyage ! Excepté pour les emballages trimestriels, le pharmacien ne peut délivrer plus d'un mois de traitement. Si vous partez plus d'un mois à l'étranger, pensez à demander à votre médecin qu'il inscrive la clause « À délivrer pour X mois – Départ à l'étranger » en toutes lettres sur l'ordonnance.

Attention aux médicaments photosensibilisants c'est-à-dire ceux qui peuvent engendrer une réaction de la peau sous les effets des UV du soleil. Par exemple : les anti-inflammatoires non stéroïdiens, certains antibiotiques, l'amiodarone, certains traitements de l'acné, etc. La liste de médicaments photosensibilisants est longue, vérifiez avec votre pharmacien.

- Si vous avez des allergies, n'oubliez pas de prendre votre traitement (antihistaminique, corticoïde...).

La trousse à pharmacie adaptée à la famille (bébé, enfant, adulte) et adaptée à votre voyage (plage, randonnée, campagne, au pays de séjour, etc.)

Au minimum :

- du paracétamol (avec des dosages adaptés aux membres de la famille), sous une forme orodispersible qui ne demande pas de verre d'eau
- une solution antiseptique,
- des compresses stériles,
- quelques pansements adhésifs,
- un antidiarrhéique et une solution de réhydratation pour les enfants de moins de 2 ans,
- un antispasmodique.

En complément :

- un thermomètre (indispensable s'il y a un bébé)
- des dosettes de sérum physiologique (sable dans les yeux, conjonctivite, piqûre de méduse, nez bouché, petites plaies, etc.),
- du sparadrap hypoallergénique,
- des bandes de tailles différentes,
- une pince à écharde, ou à défaut à épiler (piquants d'oursin, tiques, épines, etc.)
- un médicament antinaupathique contre le mal des transports si vous ou vos proches y êtes sensibles. Et un sac plastique en cas de nécessité.
- un produit anti-moustique en prévention pour éviter les piqûres,
- et une crème antihistaminique en curatif pour calmer les démangeaisons des piqûres.
- une crème solaire : privilégiez un indice élevé > à 30 conseillé 50.
- un après-solaire ou un lait hydratant à appliquer après la douche au retour de la plage.
- une crème pour soulager les coups de soleil (objectif : bien se protéger du soleil pour ne pas avoir à utiliser cette crème)

Les documents et papiers liés à la santé :

- les ordonnances de traitements chroniques,
- l'attestation de sécurité sociale et la Carte Vitale,
- la carte de mutuelle,
- la carte européenne d'assurance maladie pour une prise en charge en Europe des frais de santé,
- le carnet de santé pour les plus jeunes,
- l'autorisation d'intervention médicale ou chirurgicale d'urgence pour les mineurs (si vous laissez la garde de votre enfant aux grands-parents par exemple).



En randonnée

- Des sucres pour parer à d'éventuelles hypoglycémies et de l'eau en quantité suffisante pour éviter la déshydratation.
- Un gel hydroalcoolique pour se laver les mains.
- Une pompe pour aspirer le venin.
- Une crème solaire.
- Un stick à lèvres s'il fait froid.
- Des pastilles de désinfection de l'eau.
- Une lampe de poche (avec la batterie chargée, ou des piles neuves)
- Un répulsif d'insectes.
- Des sacs solides pour emporter les déchets (compresses utilisées, etc.).
- Et on pense à l'inspection de la peau au retour pour repérer et ôter les éventuelles tiques

Auteur : Dir PEPS – Validation de Cyclamed, partenaire du Groupe VYV – www.cyclamed.org

Date : avril 2023 – Mise à jour : avril 2024

Crédit photo : © GettyImages 1385184397 -- GettyImages 1147534830