

# Trousse à pharmacie : un minimum requis !

## TROUSSE A PHARMACIE DE VOYAGE



Je vous transmets une **liste** minimaliste en forme de tableau pour que vous puissiez cocher au fur et à mesure ! Par contre, cela dépend – bien entendu – du style de votre voyage...

Je vous avoue que visiter une grande ville ne me fait pas préparer de trousse à pharmacie. Et pourtant... !

Le **carnet international de [vaccination](#)** à jour, le **dentiste** visité et la **consultation médicale** déjà réalisée : et voilà... on est prêt(s) !

## Liste NON EXHAUSTIVE



Des médicaments peuvent apporter quelques comforts pour de « **petits** » **incidents**.

La gravité d'un tableau clinique nécessite des soins appropriés qui ne seront pas abordés sur le plan du matériel. Chacun son métier ☐ !

Signes	Nom commercial	Moyen adjuvant
Fièvre	<i>Doliprane<sup>R</sup></i>	Pas d'exposition au soleil, s'humecter régulièrement les lèvres ou baume.
Coliques	<i>Spasfon<sup>R</sup></i>	Bouillotte ou bouteille chaude
Accélération transit intestinal	<i>Imodium<sup>R</sup></i> si massive (tabs) <i>Smectalia<sup>R</sup></i> (susp. buv.)	Augmenter l'apport hydrique ; prendre de l'ultra-levure, manger du riz et éviter les crudités
Constipation	<i>Dulcolax<sup>R</sup></i>	Jus de pruneaux, combos...
Vomissement	<i>Vogalib<sup>R</sup></i> (lyophilisat)	Boire une boisson gazeuse encapsulée en enlevant les bulles avec une cuillère
Allergie	<i>Aerius<sup>R</sup></i>	Aérer avant de se coucher une pièce fermée, surveiller la confection des plats à l'étranger
Entorse	<i>Niflugel<sup>R</sup></i>	Etre bien <u>chaussés</u>

Mal des transports	<i>Scopolamine</i> transdermique	Ne pas avoir froid ni trop chaud, avoir mangé avant le trajet, loin des odeurs du moteur (pour le bateau) et en milieu de véhicule, si cela est possible. A prendre $\frac{1}{2}$ heure avant le transport
Après piqure d'insecte	Pommade <i>Eurax</i> <sup>R</sup>	Huile d'amande douce + 3 gouttes d'huile essentielle de <b>Tea Tree</b> ( <i>moyen naturel partagé par <a href="#">Laurie</a></i> )
Antibiotique (large spectre) sur ordonnance)	En cas d'angine avérée, d'infection urinaire...	Ne pas interrompre un traitement débuté
Sécheresse oculaire	Sérum physiologique	Dosettes de petites quantité
Pour une plaie	Compresse, elastoplast, bétadine ou autre antiseptique... Des pansements type « steri-strips » pour rapprochement des berges de la plaie...	Laver abondamment avec de l'eau propre et savon. Changer un pansement mouillé.

## En Complément

A cela s'ajoutent la **crème solaire** (indice de 50 pour les zones chaudes et altitude), le **répulsif** « *anti-moustique* » conseillé par le pharmacien, les **pastilles** « *Micropur* » pour

purifier l'eau non potable, une **pince à épiler** pour ôter l'écharde qui nous gêne... et son **traitement habituel**.

**Familyevasion** vous conseille l'article "[alimentation et voyage](#)" pour des informations complémentaires.