



BOITE A OUTILS

LA TROUSSE A PHARMACIE

La composition de votre trousse à pharmacie doit être adaptée à votre destination, à la durée de votre séjour et à votre mode de voyage.

D'une façon générale, préférez les formes orales solides (comprimés, gélules,...) ; en effet, les médicaments liquides se conservent souvent moins bien lorsqu'ils sont ouverts et ils sont surtout susceptibles de subir une contamination bactérienne. De même, les suppositoires sont souvent sensibles à la chaleur ; difficile de les administrer une fois fondus.

Même si vous souhaitez gagner de la place, évitez de sortir les médicaments de leur emballage d'origine ; emportez en tout cas toujours la notice.

Médicaments

- Antiseptique local : chlorhexidine (type Bispetine®) ou Betadine®
- Des compresses stériles en emballage individuel
- Du sparadrap respirant qui n'arrache pas la peau (type Mepore® ou Micropore®)
- Collyre antispasmodique en unidose
- Protection solaire avec un indice adapté à sa peau
- Pommade contre les piqûres d'insectes
- Pommade contre les brûlures qui peut aussi servir d'après soleil (type Biafine®)
- Médicament contre la fièvre et les douleurs ; préférez le paracétamol qui résiste mieux à la chaleur
- Pastilles ou bain de bouche contre le mal de gorge ou de dents
- Anti diarrhéique et antiseptique intestinal pour la turista
- Sachets de réhydratation à diluer dans l'eau en cas de diarrhée prolongée (il est toujours conseillé de consulter en cas de diarrhée prolongée)
- Antibiotique urinaire contre la cystite
- Traitement contre le paludisme si vous voyagez dans un pays à risque (à poursuivre après votre retour)
- Gel hydroalcoolique pour l'hygiène des mains
- Spray insecticide
- Bandes auto adhésives pour les entorses
- Hémostatique en cas de saignement de nez (type Coalgan®)
- Thermomètre
- Pansements de différentes tailles
- Pansements hydrocolloïde dits « seconde peau » en cas d'ampoule
- Bandelettes adhésives de suture (type Steri strip®)

Divers

- Pince à épiler, ciseaux pour le sparadrap
- Bouchons d'oreilles (pour les voyages en avion ou les nuits en camping)
- Lingettes pour l'hygiène intime
- Un brumisateur pour se rafraîchir
- Sérum physiologique en unidose
- Des collants de contention si vous devez faire un vol long courrier

NB : cette liste n'est pas exhaustive et doit être adaptée à votre destination, votre état de santé et surtout aux traitements qui vous sont déjà prescrits ; n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou votre pharmacien.

