

Pharmacie de voyage

Voici nos conseils pour bien préparer votre pharmacie de voyage

- Pour voyager dans certains pays, certains vaccins (hépatite A, fièvre jaune, fièvre typhoïde, poliomyélite,...) sont obligatoires. Pensez à vous vacciner à temps et n'oubliez pas les rappels nécessaires. Vous trouverez les renseignements nécessaires sur le site de l'Institut de Médecine Tropicale (itg.be) ou sur www.passeportsante.be
- Si vous ou un membre de votre famille devez prendre un traitement spécifique, vérifiez que vous disposez d'une quantité de ce traitement suffisante pour toute la durée de votre séjour et surtout, n'oubliez pas de l'emporter le jour du départ !
- Pensez à emporter également avec vous, selon vos besoins (destination, type d'hébergement, personnes qui vous accompagnent, activités : plage, randonnées, activités sportives intenses...):
 - Un désinfectant alcoolique pour les mains.
 - Des médicaments contre le mal de voyage.
 - Des médicaments contre la diarrhée (dont des sels de réhydratation pour les plus petits).
 - Des médicaments contre les maux d'estomac et les nausées.
 - Des antidouleurs et antipyrétiques.
 - Des antiallergiques.
 - Des gouttes pour le nez et pour les irritations oculaires.
 - Des répulsifs contre les insectes ainsi qu'une crème pour les piqûres d'insectes.
 - Une crème contre les ecchymoses et les entorses.
 - Des pansements contre les ampoules.
 - Un kit de premier soin : bandages, pansements, désinfectant, petits ciseaux, pince à écharde,...
 - Un crochet ou une pince à tiques.
 - Une crème solaire adaptée à votre type de peau
 - Une crème après-solaire et baume contre les coups de soleil.

- Pensez également :

A votre carte d'assurance maladie.

A votre autorisation médicale pour le transport de liquides et/ou seringues pendant les voyages en avion.

A vos substituts nicotiniques si vous êtes fumeurs.

A votre traitement pour les boutons de fièvre.

A votre contraception ou à vos préservatifs : dans certains pays, les préservatifs ne se trouvent pas aussi facilement qu'en Belgique et sont parfois d'une qualité douteuse !

A votre traitement contre la malaria si vous voyagez dans les pays exotiques.

Un produit qui désinfecte et purifie l'eau si elle n'est pas potable.

Pour rappels, on n'est jamais assez prudent, à vos médicaments personnels quotidiens !

- En cas d'urgence, des informations relatives à votre santé peuvent être utiles au personnel médical local. Pensez donc à rédiger (si nécessaire en anglais) un document que vous conserverez sur vous et qui mentionne :

La ou les maladies dont vous souffrez.

Le traitement que vous suivez (nom du médicament, posologie,...)

Les intolérances ou allergies que vous avez.

Votre groupe sanguin.