



# TROUSSE A PHARMACIE



BROCHURE  
PREVENTION

avril 2024



# PRINCIPES GENERAUX

## RENSEIGNEZ-VOUS SUR :

Le tout facilement disponible, voyageant en bagage à main et non pas en soute, dans un simple sac de toile.

- Éviter les médicaments à dissoudre ou effervescents (problème de l'eau potable); les formes liquides ou suppositoires ne sont pas préconisées.
- Attention aux boules Quies ® : risque d'otite externe en climat chaud : préférer les bouchons anti-bruit en mousse type EAR® ou BILSON®.
- Pas de lotion ni eau de toilette alcoolisées (dessèchent la peau, peuvent attirer les insectes).
- D'une manière générale, il faut a priori éviter tous les cosmétiques, fards, crèmes de beauté, le jour tout au moins : certains ne font pas bon ménage avec le soleil, pouvant entraîner des brûlures graves. Votre beauté naturelle suffira !!!
- Pas de lentilles de contact en pays chaud et sec (risque majeur d'atteinte grave de la cornée) ; 2 paires de lunettes.



## « MON ACCESSOIRE DE VOYAGE »

Check liste de mes accessoires de voyage :

Mouchoirs jetables	
Masque de sommeil	
Bouchons d'oreille anti-bruit (type EAR®), Préservatifs (à acheter en Europe : mieux contrôlés)	
Tampons ou serviettes hygiéniques (difficiles à trouver sur place)	
Lunettes de secours	
Chapeau, casquette	
Protection solaire	
Savon solide	
Papier toilette	
Briquet et trombone	
Dentifrice	
Bas de contention classe 2 en cas d'insuffisance veineuse, de long voyage (> 6h) ou de facteur de risque de phlébite	
Serpentin anti moustique, Moustiquaire imprégnée, Répulsif anti moustique (Insectécran®, moustifluid®, 5/5®)	
Solution hydro alcoolique (liquide ou lingettes)	

## « MA TROUSSE PREMIERS SECOURS »

Check liste de ma trousse premier secours :

Thermomètre	
Petits ciseaux	
Pince à épiler (ou à écharde)	
Épingles à nourrice	
Paquets de compresses stériles (2x5)	
Bande de contention (en cas d'entorse) - Elastoplast	
Bande de gaze ou bande cohésive (COHEBAN) (en cas de plaie ou brûlure)	
Pansements auto-adhésifs (type TRICOSTERIL®)	
Couverture de survie (montagne, désert)	
Larmes physiologiques (désert)	
Désinfection des eaux de boisson AQUATABS ou MICROPUR FORTE 1 comprimé par litre (attendre 30 mn)	
Chlorhexidine unidose (antiseptique cutané)	

Check liste de ma pharmacie :

Traitement préventif du paludisme, si prescrit	
Anti diarrhéique : préférentiellement TIORFAN®	
Anti-nauséeux : à discuter avec le médecin traitant (pensez forme lyoc ou suppositoire)	
Antalgique simple, PARALYOC®, DOLIPRANE®, DAFALGAN®	
Antiallergique CLARITYNE®, XYZALL®, AERIUS®	
Antispasmodique SPASFON® lyoc	
Somnifère léger et à courte durée d'action STILNOX® IMOVANE®	
Mal des transports : DRAMAMINE®, NAUTAMINE®, MERCALM®	
Collyre TOBREX®, BIOCIDAN®, RIFADINE®	
Pommade contre les brûlures BIAFINE®	