Trousse à pharmacie : parée pour le départ

Soins En fonction de sa destination, de l'âge des vacanciers, des activités prévues, quels médicaments faut-il emporter dans ses bagages ? Les conseils de deux pharmaciens

Évidemment, les vacances sont plus agréables si on n'a pas à l'ouvrir. Mieux vaut cependant glisser une trousse à pharmacie dans les bagages, tout comme il est préférable d'en avoir une à la maison. Que faut-il y mettre ? Les conseils de Michel Siffre, président de l'URPS Pharmaciens PACA et de Sandrine Nail-Billaud, docteur en pharmacie. Ils proposent une liste indicative qui doit être adaptée selon sa destination (pour la maison, un voyage à l'étranger, une activité spécifique...). « *Dans tous les cas,* indiquent les deux pharmaciens, *les médicaments doivent être stockés dans leur emballage (et non pas en vrac) et les notices doivent être présentes.* » Par ailleurs, « *on évite de laisser les médicaments dans une voiture. il est conseillé de les conserver à 25° maximum en général* ». Enfin, il convient de bien adapter la forme et le dosage à l'âge et au poids d'un enfant.

C. MARTINAT
cmartinat@nicematin.fr

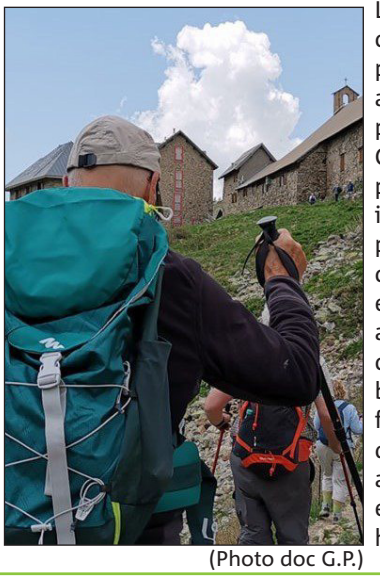
Pour éviter qu'un petit bobo ne gâche les vacances, mieux vaut partir avec une trousse bien faite... (Photo F. F.)

La trousse de base

Elle contient un médicament contre la douleur et la fièvre (le paracétamol est conseillé), un antidiarrhéique pour ralentir le transit, un anti-émétique ou anti-vomitif pour les nausées et vomissements ou le mal des transports Vogalibs, Mercalm, Nausicalm ou encore des formes homéopathiques comme Cocculine, un anti-spasmodique de type Spasfon ou générique, un produit de rinçage des yeux en dosettes individuelles (Ophtacalm, Dacryoserum, Dacudoses...), un collyre antiseptique, un antiallergique de type Cétirizine ou Loratadine, des pastilles adoucissantes et calmantes pour la gorge, un antiseptique sans alcool en petit format ou dosettes individuelles, une crème apaisante contre les piqûres d'insectes, de moustiques, une crème anti-brûlure (Osmosoft, Biafine, Flamigel...) et une crème cicatrisante (Cicanov, Ialuset...).

Petits matériels pour les bobos du quotidien : pansements prédécoupés stériles, sutures adhésives stériles (Stéri-strips), bande de gaze de petite taille, compresses stériles et du sparadrap, pansements hémostatiques (pour arrêter le sang), paire de gants à usage unique, petits ciseaux, pince à échardes et/ou pince à épiler, thermomètre et couverture de survie.

Spécial sportifs



(Photo doc G.P.)

La trousse à pharmacie du sportif contient des pansements de protection pour les ampoules, un anti-inflammatoire local (gel, pommade, patch imprégné, (type Compeed), un anti-inflammatoire par voie générale type ibuprofène, une bombe de froid pour les chocs et/ou entorse, une crème thermo active avant l'effort et un baume décontracturant après l'effort en prévention des courbatures (gel de massage à base d'Arnica), une crème anti-frottement type NOK Akileïne, des bandes de crêpes ou autoadhésives et des sucres emballés pour prévenir des hypoglycémies.

Destination mer et pays chauds

Lors de départs en vacances en pays ou région chaude, prévoir en plus de la trousse de base des sticks pour les lèvres, une crème contre les mycoses, des lunettes de soleil, des pansements résistants à l'eau, des pastilles de sel pour des séjours de type désert (vendues en pharmacie), du gel hydroalcoolique. Un aspi venin (pompe aspirante de venin), un tire-tique, des collyres pour les yeux irrités (Homeoptic, Vidisan) et une crème antihistaminique et à base de cortisone (pour les piqûres d'insectes et de méduses) complètent la trousse.

Pour les bébés et les jeunes enfants

Pour les bébés et les jeunes enfants, on prévoit également des dosettes de sérum physiologique, un gel d'arnica pour soigner les bleus et bosses, des sachets de réhydratation orale pour la diarrhée du nourrisson et jeune enfant (ex : Adiaril, Hydranova…), une crème solaire, crème contre les brûlures ou après solaire, un gel calmant des piqûres d'insectes et un répulsif anti-moustiques, des comprimés de stérilisation des biberons.

Adeptes de l'homéopathie

Voici une liste, également non exhaustive, à garder dans la trousse de secours
Arnica : coups, bosses, contusions, fatigue musculaire.
China Rubra : saignements.
Belladonna : forte fièvre, insolation.
Ipeca composé : nausées vomissements.
Nux vomica : indigestion.
Coca : mal des montagnes
Apis : brûlures, coup de soleil, maux de gorge, piqûres d'insectes.
Urtica urens : démangeaisons.
Borax, Mercurius Solubilis : aphtes, maux de gorge.
5CH ou 7CH ou 9CH : 5 granules 3 à 4 fois par jour, espacer dès amélioration.

Conseils en cas de déplacement

En cas de traitement en cours, il ne faut pas oublier son traitement habituel et surtout demander conseil à votre pharmacien en cas de doutes ou de questions sur les produits indispensables pour une destination particulière. « *Que vous partiez en France ou à l'étranger, prenez toujours avec vous votre ordonnance* », insistent les pharmaciens. « *Les médicaments à utiliser sans eau sont à privilégier (forme lyocs, tabs, sachets prêts à boire). Les unidoses sont de très bonnes solutions et les notices doivent être conservées avec les médicaments dans leurs emballages d'origine, conseillent les pharmaciens. Attention aux produits sous pressions et aux sirops contenus notamment dans des bouteilles de verre qui risquent de se casser. Pour tous les déplacements, en fonction de la destination, de l'âge des personnes accompagnant le déplacement, les différents médicaments devront être pris dans des dosages et des formes galéniques adaptés à chacun.* »

À l'étranger
Comment faire pour se faire délivrer un médicament dont le nom commercial n'est pas le même à l'étranger ? « *Il faut prendre ses boîtes de médicaments habituels : la DCI (Dénomination commune internationale du médicament) est notée dessus et permet de facilement retrouver le bon médicament.* » Elle correspond au nom de la substance active contenue dans un médicament. Définie par l'OMS (Organisation mondiale de la santé), la DCI permet d'éviter tout risque de confusion.

Par précaution, « *on peut garder dans son téléphone une photo des boîtes de médicaments, en cas de perte ou de valise perdue...* »

En avion : « *Des bas de contention sont conseillés pour tous les voyages en avion* ».

Pour les allergiques connus avec des réactions graves : le kit antiallergique doit être pris avec une ordonnance le justifiant, si possible, en bagage à main (kits à base d'adrénaline ou cortisone).

Attention aux lentilles de contact dans les pays chauds et secs car un risque d'atteinte de la cornée existe en cas de sécheresse oculaire intense.