

# Check-list



## Ma pharmacie de voyage



Les incontournables à  
prendre avec soi en vacances

### TRANSPORT :

- Mal du voyage** : **Antimetil**<sup>®</sup> **1**, **R-Calm**<sup>®</sup>, **Cocculine**<sup>®</sup>  
(en homéopathie), **Puressentiel**<sup>®</sup> **mal des transports**
- Bas de compression** lors de longs trajets  
en voiture ou en avion
- Jambes lourdes** : **Antistax**<sup>®</sup>
- Bouchons d'oreilles** spécifiques avion et décongestionnant nasal

### MOUSTIQUES/PIQÛRES D'INSECTES

- Produit répulsif cutané** : à base de DEET ou  
IR3535<sup>®</sup> (**Moustimug**<sup>®</sup>), d'huiles essentielles et Citriodiol  
(**Puressentiel**<sup>®</sup> **Anti-piqûre**) **1**
- Crème apaisante** : **Purigel**<sup>®</sup>
- Antihistaminique oral** : **Cetirizine EG**<sup>®</sup>,  
**Allegratab**<sup>®</sup>
- Moustiquaire** imprégnée
- Pompe à venins** : **Aspivenin**<sup>®</sup>
- Pince à tiques**



Antimetil  
(30 comprimés)

### DOULEUR/FIÈVRE

- Paracétamol** en comprimés ou forme instant (**Dafalgan**<sup>®</sup>)
- Anti-inflammatoire** : en comprimés (**Nurofen**<sup>®</sup>),  
en gel (**Voltaren**<sup>®</sup>) ou alternative naturelle  
(**Puressentiel**<sup>®</sup> **Articulations & Muscles**)

### MAUX DE VENTRE

- Nausées, vomissements, lourdeurs d'estomac** :  
**Antimetil**<sup>®</sup> **1**, **Digestil**<sup>®</sup>, **Emistyl**<sup>®</sup>
- Crampes intestinales** : **Buscopan**<sup>®</sup>
- Diarrhées**  
pour les enfants : sachets **Tasectan**<sup>®</sup>  
et sels de réhydratation **Protectis**<sup>®</sup> ;  
pour les adultes : **Tasectan**<sup>®</sup> gélules **2**,  
**Imodium**<sup>®</sup> **Instant**

Tasectan  
500 mg  
(15 gélules)



# Check-list

## Ma pharmacie de voyage



*Les formats voyage,  
l'astuce pour gagner de la  
place dans ses bagages*

- Flore intestinale : **Enterol**<sup>®</sup>, **Probactio**<sup>®</sup> duo **3**, **Protectis**<sup>®</sup>
- Reflux, acidité : **Gaviscon**<sup>®</sup> unidoses
- Constipation : **Fit-O-Trans**<sup>®</sup>, **Ortis**<sup>®</sup> Fruits & Fibres

### PETITES BLESSURES, BLEUS ET COUPS, IRRITATIONS ET HYGIÈNE

- Pansements adhésifs, compresses stériles, **Steri-Strip**<sup>®</sup>
- Désinfectant : **Diaseptyl**<sup>®</sup>
- Coup de soleil : **Flamma Spray**<sup>®</sup>, **Flamigel**<sup>®</sup>, **Avène Cicalfate**
- Ampoules : pansements hydrocolloïdes (**Compeed**<sup>®</sup>)
- Bleus, coups : **Arnigel**<sup>®</sup>, **Puressentiel**<sup>®</sup> **Bobos Bosses**, Cold Hot Pack
- Irritations oculaires : **Homeoptic**<sup>®</sup> unidoses, **Kamillosan**<sup>®</sup> lingettes nettoyantes
- Hygiène des mains : **Assanis**<sup>®</sup> gel, **Prevens**<sup>®</sup> lingettes
- Hygiène intime : lingettes et gel nettoyant **Saforelle**<sup>®</sup>
- Cystites : **Femannose**<sup>®</sup> N, **Uri-cran**<sup>®</sup>, **Cranberola**<sup>®</sup>
- Préservatifs



### NE PAS OUBLIER

- Protection solaire et après-soleil
- Médicaments personnels



Probactio duo  
(30 comprimés)

## Voyage en pays tropical

**Consultez votre médecin** préventivement pour vérifier les **vaccins** et les éventuels **traitements antipaludéens** nécessaires à votre destination (renseignements utiles sur le site de l'Institut de médecine tropicale : **www.itg.be**)

Prenez avec vous des **produits pour purifier l'eau** ainsi que des **seringues et aiguilles stériles**.