

Check-list

Ma pharmacie de voyage



TRANSPORT :

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

MOUSTIQUES/PIQÛRES D'INSECTES :

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



DOULEUR/FIÈVRE

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

MAUX DE VENTRE

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



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

Check-list

Ma pharmacie de voyage

- Flore intestinale : **Enterol®**, **Probiotal®**, **Protectis®**
- Reflux, acidité : **Gaviscon® unidoses**
- Constipation : **Fit-O-Trans®**, **Ortis® Fruits & Fibres**

PETITES BLESSURES, BLEUS ET COUPS, IRRITATIONS ET HYGIÈNE

- Pansements adhésifs, compresses stériles, **Steri-Strip®**
- Désinfectant : **Diaseptyl®**
- Coup de soleil : **Flamma Spray®**, **Flamigel®**, **Avène Cicalfate**
- Ampoules : pansements hydrocolloïdes (**Compeed®** 2)
- Bleus, coups : **Arnigel®**, **Puressestiel® Bobos Bosses** 3, Cold Hot Pack
- Irritations oculaires : **Homeoptic® unidoses**, **Kamillosan®** lingettes nettoyantes
- Hygiène des mains : **Assanis®** gel, **Prevens®** lingettes
- Hygiène intime : lingettes et gel nettoyant **Saforelle®**
- Cystites : **Femannose® N**, **Uri-cran®**, **Cranberola®**
- Préservatifs

NE PAS OUBLIER

- Protection solaire et après-soleil
- Médicaments personnels



Compeed Ampoules
Medium



Puressestiel
Bobos Bosses
30 ml

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**.