

Départ en vacances :

Nos conseils avant de prendre la route

LES VACANCES TANT ATTENDUES SE PROFILENT. AFIN QU'ELLES SOIENT RÉUSSIES, VOICI NOS RECOMMANDATIONS POUR LES MAUX DE VOYAGE LES PLUS FRÉQUENTS : MAL DES TRANSPORTS, SYNDROME DE LA CLASSE ÉCONOMIQUE, JETLAG, TOURISTA ET PIQÛRES D'INSECTES.

VOTRE PHARMACIE DE VOYAGE DÉPENDRA DE VOTRE DESTINATION, DE LA DURÉE DU VOYAGE, DU TYPE D'HÉBERGEMENT ET SI DE JEUNES ENFANTS VOUS ACCOMPAGNENT.





Bouchons Blox Avion



ASTUCE POUR LES VOYAGES EN AVION

Pour atténuer les douleurs auriculaires liées aux variations de pression lors de l'atterrissage et/ou du décollage, pensez à emmener des bouchons d'oreille adaptés (**Blox**) et un vasoconstricteur nasal.



Pour soutenir la circulation veineuse et garder des jambes légères tout au long de votre voyage



1



Antistax Forte (30 comprimés)

1 LE MAL DES TRANSPORTS



Le **mal des transports** est causé par la discordance entre la perception visuelle du mouvement et celle envoyée par le système vestibulaire de l'oreille interne, responsable du maintien de l'équilibre. Il s'accompagne de nausées, voire de vomissements, de sueurs, de pâleur et d'une sensation de malaise.

Pour l'éviter, prenez un antinauséux **30 minutes avant le départ** : un **antihistaminique (R-Calm®)** en prenant garde à l'effet de somnolence, le **gingembre** en phytothérapie (**Antimetil®**), l'**huile essentielle de menthe poivrée** en aromathérapie (*ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement et chez l'enfant de moins de 6 ans*) ou les comprimés **Cocculine®** en homéopathie. Ce traitement sera à **répéter toutes les 4 heures de voyage**.

Placez-vous à l'endroit le plus stable du moyen de transport : à l'avant en voiture et en train, au centre du bateau et entre les ailes de l'avion et toujours dans le sens de la marche. Évitez de lire, regardez l'horizon et mangez léger avant le départ.

2 LE SYNDROME DE LA CLASSE ÉCO



Il s'agit d'un **accident thromboembolique veineux** lié à une position assise prolongée. Le sang stagne, perd de sa fluidité, augmentant le risque de formation d'un caillot veineux. Ce caillot peut entraîner une douleur semblable à une crampes musculaire au niveau du mollet ou un œdème des jambes.

Lors de longs trajets ou de trajets en avion, **portez des bas de compression (Solidea® Relax Voyage)** pour favoriser le retour veineux, hydratez-vous régulièrement et déplacez-vous 5 minutes toutes les 2 heures.

Commencez un **veinotonique la veille du départ** pour soutenir la circulation veineuse et garder des jambes légères tout au long de votre voyage (**Antistax® 1, Veinotonyl®**). Pour un soulagement rapide et rafraîchissant, appliquez un **gel ou un spray circulatoire (Pranarom® Circularom)**.



3

LE JETLAG



Difficultés d'endormissement, irritabilité, appétit perturbé, le **syndrome du décalage horaire**, ou **jetlag**, est la conséquence d'une désynchronisation de nos horloges biologiques lors d'un voyage en avion à travers aux moins 3 fuseaux horaires.

Ces perturbations sont plus importantes en cas de trajet vers l'est que vers l'ouest. Le rythme de sécrétion de la **mélatonine**, hormone du sommeil, met plusieurs jours à s'adapter à l'horaire local et ce d'autant plus avec l'âge. La prise de mélatonine **30 minutes avant l'heure désirée du coucher** permettra de réguler votre rythme jour/nuit et d'initier un meilleur sommeil (**Bio-Mélatonine® Complex**).

4

LA TOURISTA



La **diarrhée du voyageur**, ou **tourista**, est la plainte la plus fréquente en voyage. Souvent d'origine bactérienne (*E. coli*), parfois parasitaire (amibes) et plus rarement virale (rotavirus), elle survient en général le **3^e jour du séjour**.

La diarrhée peut s'accompagner de vomissements, de crampes abdominales, voire de fièvre et de selles glairo-sanglantes (dysenterie) avec un risque de déshydratation.

“ 30% à 50% des voyageurs souffrent de tourista pendant leur séjour. ”





Notre conseil :
Utilisez un gel hydro-
alcoolique ou des lingettes
antiseptiques en l'absence
de point d'eau



Assanis Pocket
gel antibactérien
80 ml

Elle est due principalement à la consommation de boissons ou d'aliments contaminés, d'autant plus si le pays visité a un climat chaud et des conditions d'hygiène défectueuses.

La meilleure des préventions repose sur les mesures d'hygiène :

Se laver fréquemment les mains à l'eau savonneuse.

Ne consommer que des boissons en bouteille bien capsulée ou bouillies pendant 5 minutes minimum, y compris pour le brossage des dents.

Éviter les crudités, les viandes et poissons **crus**, les glaces et les glaçons. Épluchez les fruits.

Une prise de **probiotiques (Lactobacillus, Bifidobacterium, Saccharomyces boulardii)**, débutée 2 jours avant et poursuivie pendant le séjour, renforcera le rôle de barrière aux pathogènes de votre flore intestinale (**Orgitan® Travel, Lactibiane® Voyage**).

En cas de diarrhée, voici le traitement que nous vous conseillons :

- Les **solutés de réhydratation** orale compensent les pertes de liquide et d'électrolytes pour tous, tout particulièrement chez les jeunes enfants (**Probiotal® ORS**).
- Le **tannate de gélatine** forme un film protecteur sur la paroi de l'intestin, réduisant la fréquence et la durée des symptômes (**Tasectan®**).



- Les **antidiarrhéiques** ralentisseurs du transit (**Imodium®**) ou **antisécrétoires** (**Tiorfix®**) en cas de diarrhées sans fièvre et non sanglante.
- Les **probiotiques** aident à rétablir l'équilibre de la flore intestinale (**Enterol®**, **Probiotal®**, **Protectis®**).
- En aromathérapie, les **huiles essentielles** anti-infectieuses d'**Origan compact**, de **Cannelle de Ceylan** et antispasmodiques de **Basilic exotique** ou d'**Estragon** sont conseillées.

ATTENTION : Une consultation médicale s'impose chez l'enfant de moins de 2 ans (risque élevé de déshydratation), en cas de fièvre, de selles glairo-sanglantes, de signes de déshydratation, si la diarrhée dure plus de 48h ou persiste au retour.

A contrario, le bouleversement des habitudes alimentaires et la chaleur pendant les vacances peuvent favoriser la **constipation**. L'hydratation et la prise d'un laxatif doux sont à privilégier (**Fit-O-Trans®**).

5

PIQÛRES D'INSECTE



Comment se protéger ?

Contre les piqûres et morsures d'insectes, il est conseillé de **se protéger de jour comme de nuit** :

- Portez des **vêtements clairs et couvrants**.
- Appliquez sur les zones découvertes du corps un **répulsif cutané** à base de **DEET** ou d'**IR3535** (**Moustimug®** **2**), ou de **Citriodiol®** (**Puressentiel® Anti-Piqûre** **3**), molécule naturelle dérivée de l'huile essentielle d'Eucalyptus citronné.
- Une **moustiquaire** imprégnée d'un insecticide (perméthrine) est indispensable si vous partez dans les pays tropicaux.

Les piqûres provoquent des démangeaisons et peuvent être douloureuses (abeille, guêpe, taon). Les risques associés sont une réaction allergique grave (œdème de Quincke, choc anaphylactique), une transmission de maladie (malaria, dengue, chikungunya, virus zika, fièvre jaune, tétanos) et une infection liée à la plaie.



2

Moustimug
Tropical Maxx
50% DEET
Spray 100 ml

3
Puressentiel Spray
anti-piqûre 75 ml



*Appliquez la crème
solaire avant le répulsif à
base de DEET et
choisissez un indice
UV élevé*





BON À SAVOIR

En cas de voyages lointains, prévoyez une consultation dans un centre de médecine tropicale 2 mois avant le départ pour vérifier les vaccins nécessaires et la prescription de médicaments anti-infectieux.



Comment soulager les piqûres ?

En fonction de la piqûre ou morsure, retirez rapidement le dard, utilisez une **pompe à venin (Aspivenin®)** ou une **pince à tiques**.

Désinfectez la plaie à l'aide d'un antiseptique et appliquez localement de la **glace**.

Calmez les démangeaisons avec une crème antihistaminique, éventuellement associée à de la cortisone et/ou un anesthésique local.

TIP : La **Lavande Aspic 4**, le remède naturel pour « tout ce qui pique et qui brûle ». Appliquez 2 gouttes localement toutes les 5 minutes durant 30 minutes.

Si la réaction est importante, prenez un antihistaminique par voie orale ainsi que du paracétamol contre la douleur. En cas d'antécédent de réaction allergique grave, emportez un kit d'adrénaline injectable (**Epipen®**).

La réaction allergique grave ainsi que toute piqûre dans la bouche ou dans la gorge sont des urgences médicales.



PRANARÔM
HE Lavande Aspic 10 ml



Ce qu'il faut retenir

Pour partir en voyage l'esprit tranquille, emportez avec vous les médicaments et soins dont vous pourriez avoir besoin. Consultez notre check-list à la page 21 pour être sûr de ne rien oublier dans votre trousse de voyage.