

La trousse de secours en vacances

A quoi faut-il penser avant un voyage ?

- Consulter son chirurgien-dentiste si problèmes dentaires chroniques,
- Carte de groupe sanguin et carnet de vaccination,
- Carte européenne d'assurance maladie,
- Assurance rapatriement sanitaire,
- Vaccins à jour (en fonction du pays et de son état de santé),
- Traitement habituel

Petit matériel médical indispensable pour les premiers secours :

- Solution hydro-alcoolique (pour se désinfecter les mains en l'absence d'eau et de savon)
- Compresses stériles et sparadrap / des pansements
- Compresses hémostatiques (pour faciliter l'arrêt des saignements en cas de coupure),
- Sérum physiologique en unidoses,
- Crème pour apaiser les coups de soleil,
- Pansements gras (ou interfaces) pour les brûlures et les plaies cutanées suintantes,
- Bandelettes adhésives (Steristrips) pour les coupures,
- Bande de contention (pour traiter une entorse ou tenir un pansement), ciseaux et épingle de sûreté,
- Pince à épiler (pour les échardes),
- Tire-tique (pour les tiques),
- Thermomètre,
- Chaussettes ou bas de contention (pour éviter les phlébites lors de longs trajets en avion)

Médicaments de base à emporter en voyage :

- Anti-nauséeux en cas de nausées liées au mal des transports,
- Antiseptique à usage local (spray ou lingettes),
- Médicament antalgique (contre la douleur) et antipyrétique (contre la fièvre) : privilégier le paracétamol
- Médicaments contre l'allergie (antihistaminiques)
- Médicaments anti-diarrhéiques (en cas de diarrhée du voyageur ou « turista »),
- Médicaments laxatifs (contre la constipation)
- Collyres et sérum physiologique en dosettes à usage unique

Médicaments conseillés pour certains risques spécifiques aux voyages :

- Comprimés ou filtres pour purifier l'eau,
- Sachets de réhydratation orale,
- Produits pour prévenir le paludisme et autres maladies transmises par les moustiques

Quelques conseils lors du voyage en cas de traitement régulier :

- S'organiser pour avoir suffisamment de médicaments pendant le voyage et s'adapter au décalage horaire,
- Transporter ses médicaments en toute sécurité et légalité (ordonnances et attestations),
- Conserver et utiliser ses médicaments par forte chaleur ou en cas de grand froid,
- Obtenir son traitement pour un séjour à l'étranger supérieur à 1 mois et inférieur à 6 mois