

# Check-list pharmacie de voyage

Composez votre pharmacie de voyage en fonction de votre situation familiale, des maladies dont souffrent éventuellement les membres de votre famille, de votre destination et de la durée de votre voyage.



**Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien !**



- Crème solaire
- Baume à lèvres protecteur
- Après-soleil
- Crème contre les brûlures



- Médicament contre les nausées et vomissements
- Médicament contre le mal des transports
- Médicament contre les brûlures d'estomac



- Médicament contre la diarrhée
- Solution de réhydratation orale
- Médicament contre les crampes intestinales
- Médicament contre la constipation



- Médicament contre la fièvre et la douleur
- Anti-inflammatoire
- Thermomètre



- Décongestionnant nasal
- Médicament contre le mal de gorge
- Médicament contre la toux



- Répulsif
- Médicament contre les allergies/démangeaisons
- Pince à tiques



- Gouttes apaisantes, hydratantes ou désinfectantes pour les yeux
- Sérum physiologique



- Désinfectant
- Crème contre les bleus et les contusions
- Paire de ciseaux
- Pince à échardes
- Sparadraps
- Compresses stériles
- Pansements
- Bandages
- Contraceptifs
- Bouchons d'oreilles (pour l'avion et/ou pour dormir)
- .....
- .....
- .....



## CONSEILS

- Emportez toujours vos médicaments en quantité suffisante, car :
  - ✓ Ils ne sont peut-être pas disponibles à l'étranger / ils y portent peut-être un autre nom.
  - ✓ Ils portent peut-être le même nom à l'étranger, mais ont une autre composition.
  - ✓ Ils sont peut-être soumis à une législation différente (et nécessitent une ordonnance).
- Emportez toujours la notice de vos médicaments ou une copie de celle-ci.
- Si vous devez passer la douane, vérifiez les formalités à respecter pour vos médicaments (par exemple pour les stupéfiants et psychotropes, les pompes à insuline).
- Demandez un schéma de médication à votre pharmacien.
- En cas de voyage en avion, gardez une quantité suffisante de vos médicaments dans votre bagage à main. Pour les médicaments sous forme liquide, veillez à respecter les quantités maximales autorisées. Demandez à votre médecin une preuve qu'ils vous sont indispensables.
- Respectez les instructions de conservation figurant dans la notice. Évitez toute exposition à la chaleur, à la lumière du soleil et à l'humidité.
- Vérifiez si vos vaccins sont bien à jour.
- Emportez un « Passeport des médicaments » reprenant les données en cas d'urgence : numéros de téléphone utiles, affections dont vous souffrez, médicaments que vous prenez, hypersensibilités ou allergies, groupe sanguin...



# Vous partez pour une destination lointaine ou tropicale ?

## Emportez aussi :

- Gel désinfectant pour les mains
- Produit pour désinfecter et purifier l'eau
- Anti-moustiques à base de DEET
- Moustiquaire imprégnée
- Seringues et aiguilles stériles
- Médicaments éventuellement recommandés par votre médecin (antibiotiques, traitement préventif contre la malaria...)



## CONSEILS

- Prenez rendez-vous à temps (au moins 1 mois avant votre départ) chez votre médecin ou auprès d'un institut spécialisé en médecine tropicale
- Consultez les informations utiles sur le site web de l'Institut de Médecine Tropicale d'Anvers (<https://www.itg.be/F/conseils-de-voyages>)
- Informez-vous sur :**
  - ✓ Les vaccinations de base et de voyage
  - ✓ Les antibiotiques éventuellement nécessaires durant votre voyage
  - ✓ La malaria  Mesures préventives à prendre dès le crépuscule pour éviter les piqûres de moustiques : vêtements longs et clairs, produits anti-moustiques (n'oubliez pas de renouveler l'application après quelques heures), climatisation, moustiquaires aux fenêtres et autour du lit, traitement préventif contre la malaria
  - Traitement d'urgence contre la malaria
  - Au retour de voyage, soyez attentifs aux symptômes suivants (durée d'incubation : 10 jours à 4 semaines) : état grippal, maux de tête, douleurs musculaires, fièvre...
- ✓ Virus Zika : mesures de protection contre les piqûres de moustiques pendant la journée (soyez particulièrement vigilants en cas de (désir de) grossesse)
- Consultez les conseils de voyage adaptés à votre destination sur <https://diplomatie.belgium.be>
- Enregistrez votre voyage sur <https://travellersonline.diplomatie.be>

## Comment prévenir la diarrhée du voyageur ?

### Respectez les conseils suivants :

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou à l'aide d'un gel désinfectant à base d'alcool après chaque passage aux toilettes, avant de préparer un repas et avant chaque repas.
- Évitez de boire l'eau de distribution, surtout dans les pays en voie de développement.
- Refusez les bouteilles qui n'ont pas été ouvertes devant vous.
- Privilégiez les boissons pétillantes, généralement plus sûres.
- Le cas échéant, filtrez l'eau ou désinfectez-la avec des comprimés à base de chlore, d'iode ou d'ions d'argent.
- Brossez-vous les dents avec de l'eau minérale.
- N'avalez pas d'eau en nageant.
- Évitez les glaces et les glaçons.
- Évitez les fruits et légumes crus.
- Évitez le lait non pasteurisé ou cru, ainsi que les aliments à base de produits laitiers.
- Ne mangez pas d'aliments précuits ; évitez la viande, le poisson et les fruits de mer trop peu cuits.
- Privilégiez les aliments chauds et fraîchement préparés.
- Évitez les plats à base d'œufs crus ou trop peu cuits.

