

GLOBE-TROTTING

DES IDÉES POUR VOYAGER AU BOUT DU MONDE



HOME

BLOG VOYAGE

PRÉPARATIFS VOYAGE

DESTINATIONS

PAYSAGES DU MONDE

+

LA PHARMACIE DE VOYAGE

Une trousse à pharmacie de voyage est indispensable pour partir l'esprit tranquille en vacances. Prévoyez au moins un kit de premiers soins et le minimum vital pour faire face aux petits bobos sur la route.

La check list des médicaments de voyage vous résume tout ce dont vous aurez potentiellement besoin pour constituer votre pharmacie, mais il ne s'agit pas d'être hypocondriaque !

A vous de repérer dans cette liste les éléments indispensables à votre trousse de secours en voyage, en fonction de la destination et de vos fragilités.

Pour le reste assurez-vous de ne rien oublier avant le départ en voyage grâce à la [Liste pour faire son sac](#)



CHECK LIST POUR TROUSSE À PHARMACIE DE VOYAGE

La trousse à pharmacie est indispensable pour penser aux médicaments à prendre pour les longs voyages hors d'Europe. Ne négligez pas les désagréments que pourraient provoquer l'oubli d'un petit médicament. Dans certaines zones d'Asie, d'Afrique, d'Amérique Latine ou d'Océanie, les soins, même minimes, peuvent être très compliqués, particulièrement dans les zones isolées. En suivant mes conseils pour la préparation de votre pharmacie de voyage, vous pourrez avoir tout ce qu'il vous faut sans que ce soit trop volumineux.

Pour ce qui est de la trousse à pharmacie, si vous partez longtemps et que vous avez beaucoup de médicaments à emporter, celles qui se suspendent avec un crochet sont très pratiques, je vous recommande [ce modèle](#).

Je vous recommande également de vous procurer un [kit de premiers secours](#) afin d'avoir le matériel de base pour constituer votre pharmacie de voyage.

A EMPORTER DANS VOTRE PHARMACIE DE VOYAGE

N'emportez pas tout ce qui est listé ci-dessous mais aidez-vous de cette check list pour repérer ce qui pourrait vous être utile selon vos fragilités et la destination visitée !



ACCESSOIRES DE BASE

- Flacons à remplir pour emporter des petites doses
- Paire de petits ciseaux
- Pince à épiler (en crabe)
- Thermomètre
- Mouchoirs en papier
- Coton
- Coton tige réutilisable
- Compresses
- Pansements
- Bandage
- Ruban adhésif
- Gants stériles
- Si vous partez de rien, je vous recommande d'acheter ce kit de premiers soins



ANTIBACTÉRIEN ET CICATRISATION

- Désinfectant
- Cicatrisant
- Dosettes de sérum physiologique (pour nettoyer les yeux de la poussière)
- Gel antibactérien
- Pilules pour purifier eau
- Gourde filtrante car les pastilles pour purifier l'eau doivent s'utiliser dans une eau filtrée !



DOULEURS ET FIÈVRE

- Aspirine
- Paracétamol
- Codéine
- Amoxicilline (antibiotiques)



PIQÛRES ET MORSURES

- Crème apaisante pour les démangeaisons légères dues aux piqûres
- Crème à la cortisone pour les piqûres d'insectes sévères
- Spray répulsif contre les insectes (peau et vêtements)
- Aspire venin (a un effet limité et s'utilise uniquement sur les piqûres de guêpes, abeilles, taons et frelons)
- Pince à tiques, indispensable pour un voyage "nature"
- Si vous craignez les piqûres : Il existe "Zap It", petit appareil qui atténue la douleur des piqûres d'insectes
- Les personnes allergiques aux piqûres des hyménoptères (guêpes, abeilles, taons et frelons) doivent toujours voyager avec une trousse d'urgence composée d'adrénaline injectable, d'un antihistaminique et d'un corticoïde par voie orale.
- Pour en savoir plus, lisez toutes les précautions à prendre concernant les insectes en voyage



MAL DES TRANSPORTS

- Anti histaminique
- Anti nausées
- Patchs contre le mal des transports
- Bas de contentions

DIGESTION

- Traitement contre la diarrhée
- Traitement contre la constipation (laxatifs)



- Anti spasmodique (Type Spasfon)
- Solution de réhydratation orale (SRO)
- Pansements digestifs (type Smecta)
- Pansements gastro-intestinaux (Type Gaviscon ou Maalox)
- Antiseptique intestinal (Type Ercéfuryl)



O.R.L (OREILLES, NEZ ET GORGE)

- Anti inflammatoire (type Ibuprofène)
- Pastilles / spray pour la gorge



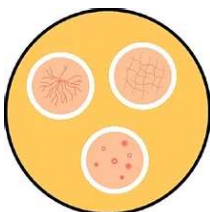
FROID ET GERCURES

- Baume à lèvres
- Crème hydratante pour les mains



BRÛLURES

- Tulle gras
- Pommade pour brûlures



DERMATOLOGIE

- Protection solaire (cf. [Classement des crèmes solaires UFC Que Choisir](#))
- Baume après-soleil
- Pansements spéciaux pour ampoules
- Coupe cors / Lime ou ponce pour pieds
- Anti histaminique en cas d'allergie
- Pommade anti-prurigineuse
- Pommade pour boutons de fièvre
- Traitement contre les aphtes (pansoral)



COUPS ET DOULEURS MUSCULAIRES

- Baume du tigre
- Crème à l'ibuprofène
- Décontractant musculaire
- Crème Arnica Bleus et bosses



TROUBLES DE LA VUE

- Lentilles de contact (et son kit de nettoyage)
- Collyre
- Paire de lunettes de secours

TROUBLES DU SOMMEIL

- Masque de nuit ([en soie c'est mieux!](#))



- Somnifères
- Boules Quiès
- Mélatonine (pour lutter contre le décalage horaire)



ENFANTS ET BÉBÉS

- Brumisateur
- Crème érythème fessier
- Couches, lingettes
- Ecran total soleil
- Eosine
- Mouche bébé
- Talc
- Sérum physiologique en dosettes
- Solutions de réhydratation (en cas de diarrhée)

Demandez une ordonnance de voyage complète au médecin traitant de l'enfant

Consultez la page "[check-list des enfants en voyage](#)"



CONTRACEPTION ET HYGIÈNE INTIME

- Pilule contraceptive
- Préservatifs
- Hygiène intime
- Antifongique
- Protections périodiques
- Coupe menstruelle

COMMENT PRÉPARER UNE PHARMACIE DE VOYAGE ?

ATTENTION AUX COMPRIMÉS !

Les médicaments en comprimés sont extrêmement délicats et fragiles. Si vous voyagez plusieurs semaines vous aurez plusieurs médicaments de ce type. Vous devrez appliquer quelques précautions

1. GÉLULES PLUTÔT QUE COMPRIMÉS

Si vous avez le choix entre les deux, choisissez toujours les gélules plutôt que les comprimés ! Car les comprimés craignent l'humidité et sont bien plus fragiles que les gélules. Et puis, évitez absolument les médicaments au format Lyoc qui ne résistent pas au voyage.

2. RETIREZ LES BOÎTES EN CARTONS

Pour un gain de place dans votre trousse à pharmacie, commencez par retirer toutes les boîtes en carton.

3. ATTACHEZ NOTICES ET PLAQUETTES AVEC DES PETITS ÉLASTIQUES

Pour chaque plaquette, conservez les notices et emballez la plaquette et la notice ensemble avec un petit élastique.

4. RECOUVREZ LES PLAQUETTES DE SCOTCH

Si vous voyagez particulièrement longtemps et dans des zones isolées, recouvrez les plaquettes d'une couche de scotch. De cette façon, les gélules et comprimés ne risquent pas de percer la feuille d'aluminium (ce qui peut être très néfaste !). Bien sûr, la couche de scotch rendra l'accès à la gélule un peu plus compliqué mais au moins vous ne retrouverez pas vos médicaments en miettes !

COMPARTIMENTEZ LES MÉDICAMENTS DANS DES ZIPLOC

Pour les longs voyages, ou si vous partez avec un jeune enfant, la trousse à pharmacie risque de contenir pas mal d'éléments. Pour cette raison, je vous recommande de compartimenter par thème tous vos médicaments dans des sachets de congélation type Ziploc. Inscrivez sur sac sachet son contenu (Douleurs, Dermato, Digestion, Plaies...).

Les sachets ne prennent pas de place et en cas de problème de santé, pour éviter la panique, il est toujours sage d'avoir une pharmacie de voyage organisée !

EMPORTEZ LES ORDONNANCES ET AUTORISATIONS

Attention, si vous devez transporter des médicaments en cabine, pensez à vous munir des ordonnances correspondantes.

Si vous voyagez avec des produits particuliers, comme des injections sous forme de seringue, demandez au laboratoire un document international officiel, le "Medical Certificate" à faire signer par votre médecin. Il vous permettra de le présenter aux contrôles douaniers en cas de problème.

PRIVILÉGIEZ LES PETITS FORMATS

Dans la mesure du possible, tâchez d'éviter les formats non adaptés, comme les flacons d'antiseptiques ou les crèmes dermato beaucoup trop volumineuses. Si votre pharmacien ne vous propose pas de petit format, n'hésitez pas à utiliser des [flacons de voyage à remplir](#) avec les liquides (antiseptiques, sirops...), pensez aussi aux petites boîtes à gélules de voyage.

LA TROUSSE À PHARMACIE DE VOYAGE : QUEL MODÈLE CHOISIR ?



Votre trousse doit être de préférence étanche, à multi-compartiments et d'une contenance suffisante pour tout ce que vous devrez emporter.

Pour mes longs voyages, pour stocker tout le matériel médical mais aussi crèmes solaires et anti-moustiques, j'utilise aujourd'hui [cette trousse de toilette pratique de voyage](#) à suspendre, solide et légère.

Pour constituer ma première trousse à pharmacie j'ai acheté ce [kit de premiers soins](#). la trousse est vendue avec tout le matériel nécessaire aux premiers secours et son format est bien conçu.

Elle comprend 90 éléments et tout ce qu'il faut pour :

- la désinfection
- le traitement des plaies
- des saignements
- des coups
- des brûlures
- des contusions
- les pansements et bandages

Le format "portefeuille" de cette trousse permet de tout voir en un clin d'œil. Elle peut se suspendre à une poignée ou un crochet de salle de bain ce qui est très pratique. C'est un modèle qui convient bien si vous partez de rien !



POUR SOUTENIR MON BLOG VOYAGE : LIKEZ ET PARTAGEZ !