

# Quelle trousse à pharmacie pour les vacances ?

## À savoir

Votre trousse doit être adaptée à l'âge des vacanciers, au lieu de vacances et au style de séjour (randonnée, camping, hôtel, location...).

---

## Nos conseils

### En pratique

Dans l'idéal, vous devez emporter au moins :

- ▶ **Des produits contre les traumatismes (chocs, blessures, brûlures...) :**
  - Un antiseptique.
  - Des compresses stériles.
  - Des pansements : classiques, de différentes tailles et des pansements imperméables cicatrisants à laisser en place pendant plusieurs jours même en cas de baignade (dits « hydrocolloïdes »).
  - Des pansements spéciaux pour les ampoules (seconde peau).
  - Des pansements qui arrêtent les saignements.
  - Une pince à échardes.
  - Des bandelettes de suture adhésive (type Stéristrip).
  - Une crème contre les hématomes.
  - Des granules d'arnica.
  - Un gel contre les douleurs musculaires.
  - Un gel ou un pack réfrigérant et une bande collante élastique en cas d'entorses.
  
- ▶ **Des « produits vacances » :**
  - Une protection solaire adaptée.
  - Une crème hydratante en cas de coup de soleil.
  - Des produits contre les piqûres d'insectes : répulsifs adaptés et crèmes anti-démangeaisons anti-inflammatoire après piqûre.
  - Des seringues et aiguilles stériles si les conditions d'hygiène du pays ne sont pas sûres (utilisables en cas d'injection éventuelle).
  
- ▶ **Des médicaments de base :**
  - Contre la fièvre et les douleurs.
  - Un collyre antiseptique.

► **Suivant les besoins :**

- Un médicament contre le mal des transports.
- Un réhydratant oral pour les enfants.
- Un laxatif.
- Un somnifère léger.
- Des préservatifs.
- Une solution lavante sans eau pour les mains.

► **En milieu tropical :**

- Un désinfectant de l'eau.
- Un traitement contre le paludisme si besoin.
- Une moustiquaire.

## **Adoptez les bons réflexes**

- Gardez la trousse avec vous, à l'abri de la chaleur (en bagage à main dans l'avion en cas de perte de bagages).
- Vérifiez les dates de péremption avant de partir.
- Privilégiez les formes unidoses, pratiques et de meilleure conservation.
- Pensez à la trousse d'adrénaline injectable pour les allergiques aux piqûres d'insecte.
- Conservez les notices explicatives et les éventuelles ordonnances.
- Maintenez la trousse à distance des enfants.
- Méfiez-vous des contrefaçons de médicaments à l'étranger.

## **Pour aller plus loin**

Conserver dans la trousse les numéros d'urgence :

- 15 SAMU : urgences médicales
- 18 Sapeurs Pompiers : secours d'urgences
- 112 Urgences : toute urgence en France et en Europe

Pour les autres pays, renseignez-vous avant de partir sur les numéros d'urgence.

---

## **Quand consulter le médecin ?**

Si vous partez dans un pays tropical où un traitement préventif contre le paludisme (ordonnance obligatoire) ou des vaccins sont nécessaires (au moins deux mois à l'avance).