

# Je prépare une trousse médicale adaptée à mes vacances

## Le site du Docteur Philippe CREUSVAUX

Adresse du site : [www.docvadis.fr/philippe.creusvaux](http://www.docvadis.fr/philippe.creusvaux)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

**Les voyages sont synonymes de détente. Pourtant, le moindre ennui de santé peut perturber le déroulement de vos vacances. Mieux vaut donc emporter une trousse médicale.**

## Pourquoi dois-je emporter une trousse ?

Si vous partez en vacances en bateau, en camping ou en randonnée, loin d'un centre-ville, en cas d'accident, vous gagnerez du temps en emportant une trousse médicale au lieu de chercher une pharmacie. Si vous partez à l'étranger, il arrive qu'il soit difficile de se procurer des médicaments et que la barrière de la langue soit un obstacle. Les noms de marques varient d'un pays à l'autre et vous ne connaissez pas forcément la Dénomination commune internationale (DCI) de vos médicaments usuels, c'est-à-dire les noms scientifiques des molécules contenues dans vos médicaments. Raison pour laquelle la trousse médicale vous permet d'éviter ce casse-tête.

## Comment dois-je préparer ma trousse ?

La trousse médicale doit être peu encombrante pour pouvoir vous suivre lors d'excursions. Privilégiez une trousse munie d'une sangle, facilement transportable. Quant au contenu, préparez une trousse de base comportant les médicaments les plus utiles et adaptez-la à chaque voyage. Avant chaque départ, remplacez les médicaments périmés et les médicaments ayant été exposés à la chaleur ou à l'humidité. Rappelez ces médicaments à votre pharmacien. N'enlevez pas l'emballage des médicaments ni la notice d'information afin d'éviter toute confusion.

## Existe-t-il une trousse universelle ?

Une trousse universelle n'existe pas. Les conditions climatiques et les risques ne sont pas les mêmes partout. La côte Atlantique n'est pas comparable à la forêt amazonienne ! Pour avoir une trousse en parfaite adéquation avec votre destination, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin. Les voyageurs pourront également vous conseiller. Certains pays sont confrontés à des maladies contre lesquelles des vaccins et des moyens de prévention existent. Si vous décidez d'aller dans des régions où sévit le paludisme, votre médecin vous prescrira des médicaments à prendre avant, durant et après le voyage.



*Représentation très schématique de l'appareil digestif*

## Que doit contenir ma trousse ?

- Produits de base : médicaments contre la douleur, contre la fièvre, contre les vomissements ; médicament contre le mal des transports si vous ou vos enfants y êtes sensibles ; antidiarrhéique, compresses stériles, pansements, ciseaux, pince à épiler, thermomètre, coton, antiseptique, préservatifs.
- Produits spécifiques à la destination : crème solaire, crème contre les brûlures, répulsif contre les moustiques, produit de désinfection de l'eau, bandes de contention, sérum physiologique, etc.
- Produits pour traitement : si vous suivez un traitement (asthme, diabète, etc.), assurez-vous d'emporter une quantité de médicaments suffisante et prévoyez une réserve supplémentaire d'environ une semaine, en prévision d'un retour retardé, d'une perte ou d'un vol de bagages, ou encore d'autres aléas entraînant une consommation supérieure à la normale (vomissements répétés...).

## **Y a-t-il des restrictions quant au transport de médicaments ?**

Si vous voyagez à l'étranger, il est toujours prudent de vous munir de vos ordonnances médicales. Pour les voyages en avion, les mesures de sécurité sont devenues strictes. Il est interdit d'emporter des objets tranchants en cabine, ainsi que des flacons contenant plus de 100 ml de liquide. Conservez sur vous le certificat médical établi par votre médecin si une injection doit être réalisée pendant le vol. Veillez à répartir la quantité totale de médicaments dans différents bagages, en prévision du risque de perte ou de vol. Si vous suivez un traitement, emportez au moins 3 jours de médicaments en bagage à main, et mettez le reste dans les bagages en soute.

La prise simultanée de plusieurs médicaments peut entraîner des interactions. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant votre départ. Glissez votre carte de groupe sanguin et votre carnet de vaccination dans votre trousse médicale.