



CONSEILS et PHARMACIE DE VOYAGE



SOLEIL

- Chapeau à bords larges + lunettes solaires
- Éviter soleil 11h-16h.
- Bébé jamais au soleil > 15 min.
- T-shirt anti-UV si < 3 ans.
- Pas de filtres chimiques avant 1 an (octocrylène, oxybenzone, avobenzonone, etc.)
→ Choisir uniquement des filtres minéraux : zinc + dioxyde de titane : **Ultrasun Baby Mineral SPF 50**
- Crème solaire **SPF 50** possible dès 12 mois → à réappliquer toutes les 2 h et après baignade.
- Boire 1,5 x plus que d'habitude.



MOUSTIQUES

- Répulsif
- Exemple DEET 10-20 %
 - Icaridine dès 1 an : Anti-Brumm® Kids sensitive
 - DEET 20-30 % dès 2 ans : Anti-Brumm Forte®
- Moustiquaire imprégnée la nuit (même si climatisation) : Nobite TEXTILE spray®



- Vêtements longs le soir, couleurs claires, douche le soir avant repas et pas de parfums
- Éviter zones d'eaux stagnantes autour du logement.



MORSURES / PLAIES

- Ne jamais caresser les chiens/chats singes (risque de rage).
- Tout contact léchage sur peau abîmée/ morsure = désinfection + consultation urgente.
- Laver savon et eau courante 15 min – Désinfection immédiate (chlorhexidine) – Consultation urgente
- Vaccin contre la rage préventif (ou post contact) si voyage en zone endémique et particulièrement si risque de contact avec chien/chaue-souris
- Éviter de marcher à pieds nus (oursins, parasites cutanées).



DIARRHÉE DU VOYAGEUR

- Règle : "Cook it, peel it, or forget it".
- Bouteilles scellées uniquement.
- Brossage dents → à l'eau minérale.
- Pas de piscines douteuses (risque infections cutanées et digestives).
- Réhydratation orale immédiate → Normolytoral®
- Éviter : glaces non industrielles, glaçons, crudités lavées localement, buffets.
- Perentérol® (Saccharomyces boulardii mais efficacité modeste) : 1 - 2 caps/j dès 6 mois 3-5 jours
- Demander des antibiotique uniquement si diarrhée fébrile ou sanglante (1^{er} choix = azithromycine).



ASTHME / ALLERGIES

- Toujours prendre un plan de traitement écrit avec soi
- Asthme : Ventolin® + corticoïde inhalé + / - inhalateur
- Anaphylaxie : adrénaline auto-injectable x 2 + Antihistaminique : Cetallerg® (cétirizine)



PETITE PHARMACIE DE VOYAGE

- Thermomètre
- Paracétamol, Ibuprofène (dès > 6 mois)
- Chlorhexidine spray
- Pansements et compresses
- Répulsif moustiques : Anti-Brumm® Kids sensitive, Anti-Brumm Forte®, Nobite Textile spray®

- Normolytoral®
- Antihistaminique : Cetallerg® (cétirizine) et EpiPen® si antécédent de réaction anaphylactique
- Antipaludéen adapté à la zone (Malarone®, etc.) – si zone endémique, en prescription
- Médicaments contre les cinétoses si voyages en car, bateau (voir avec votre médecin)
- Mélatonine si connu pour souffrir du décalage horaire



BIEN PRÉPARÉ, BIEN PROTÉGÉ, POUR UN VOYAGE EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

