



Bobologie

Une trousse à pharmacie bien pensée pour les vacances

L'été est propice à l'aventure, mais aussi aux bobos. Piqûres d'insectes, brûlures et coups de soleil... Prévoyez le nécessaire pour soigner les petits maux de l'été.

A fin de ne pas être pris au dépourvu en cas d'urgence, pensez à personnaliser votre trousse en fonction de votre destination et des activités prévues.

Les indispensables

« Au palmarès des produits demandés, l'antimoustique arrive en tête, constate une pharmacienne toulousaine. Après, viennent les crèmes à base d'arnica pour soigner bleus et bosses, puis les désinfectants et les pansements. Les désinfectants et les collyres en dosettes sont plus hygiéniques, ils se périment aussi moins vite », ajoute-t-elle. N'oubliez pas ciseaux, pince à épiler, thermomètre, gants en latex stériles et gel antibactérien, bien pratique en randonnée.

Même si des kits tout prêts existent, composez vous-même votre trousse. Vous ne vous encombrerez pas de produits superflus et ne serez pas pris de court si le kit n'est pas adapté à vos besoins. Certains comprennent un garrot... à ne surtout pas utiliser !

Vous n'êtes pas un héros de cinéma et vous feriez courir un grand risque au blessé. Pour les saignements, emportez une boîte de compresses stériles, l'indémoudable bande Velpéau et du Sparadrap. Si l'hémorragie est importante, contactez les secours, mais ne vous improvisez pas secouriste.

Qui dit vacances, dit soleil, mer, barbecue...

C'est la saison de tous les plaisirs, de toutes les imprudences aussi. Pour parer aux coups de soleil, pensez à emporter une crème contre les brûlures. Parfois, des indésirables s'invitent sur notre lieu de vacances, alors n'oubliez pas les produits répulsifs pour méduses, guêpes et autres trouble-fête. « Les brûlures causées par les méduses sont très douloureuses et durent. Recouvrez la plaie avec du sable et désinfectez. Quant aux autres brûlures, vous pouvez les soulager en immergeant la partie douloureuse dix minutes sous l'eau froide courante,

puis en la couvrant d'un pansement de tulle gras. Si la cloque est percée, ne faites rien et consultez aussitôt un médecin ou un pharmacien », précise la pharmacienne.

Pour les Robinson

« A l'étranger, une crème anti-inflammatoire peut être utile. Si l'on ne parle pas la langue, mieux vaut prendre avec soi des antalgiques à base de paracétamol ou de l'aspirine, car il peut être difficile d'identifier les équivalents vendus sur place », explique la pharmacienne. De plus, les contrefaçons sont très répandues dans certains pays.

Prenez rendez-vous avec votre généraliste un mois avant le départ. Il vérifiera vos vaccins et vous prescrira les médicaments *ad hoc* si vous souffrez de maux récurrents. Un terrible mal de dos ou une atroce migraine sur une petite île perdue peut gâcher votre séjour. Ne négligez pas non plus le dentiste. Une rage de dents sans possibilité d'être soulagé immédiatement, et c'est la déprime assurée.

Les documents utiles

N'oubliez pas ordonnances et notices des médicaments. Gardez sur vous votre carnet international de vaccinations. Si vous voyagez en Europe, munissez-vous de la carte européenne d'assurance maladie.

Isabelle Coston

■ **Pour en savoir plus :** medecinedesvoyages.net, sante-voyages.com, baignades.sante.gouv.fr.

Grosses chaleurs, voyage en avion : attention aux phlébites !

Pour les trajets de plus de sept heures sans interruption, pensez aux bas de contention. Certains sont intégralement pris en charge par l'Assurance maladie et par la complémentaire santé. Afin d'améliorer le retour veineux, marchez, étirez-vous, faites des mouvements de flexion et d'extension des chevilles toutes les heures pendant au moins dix minutes. A titre préventif, ne croisez pas les jambes, portez des vêtements amples, buvez régulièrement de l'eau (un litre toutes les quatre heures).