

Trousse de santé à emmener en voyage

Si vous prenez un traitement médicamenteux, partez avec votre prescription et une réserve suffisante, car les noms des produits médicamenteux changent selon les pays, tous ne sont pas non plus disponibles partout, ou même parfois contrefaits (et donc très dangereux).

Ces listes sont maximales. Il faut les adapter selon les cas, par exemple prévoir des produits sous forme pédiatrique s'il y a des enfants.

1. Pour les voyageurs :

- ✓ sparadrap, coton, bandages, pansements, compresses stériles, épingles de sûreté, petits ciseaux, pince à écharde
- ✓ savon de Marseille, antiseptique, désinfectant à usage externe (sachets) (ex: Hexomédine poudre® ou Cutisan poudre®)
- ✓ désinfectant de l'eau (simple : par ex: eau de Javel 12° - 3 gouttes par litre + 30' d'attente -, ou mise en ébullition, ou comprimés DCCNa = Aquatabs® + 30' avant usage), ou pour traiter et conserver l'eau (sel d'argent additionné de Chlore par ex: Micropur® Forte + 30' avant usage) ou (plus onéreux) filtrage de l'eau (ex : Katadyn Bottle ou micro-filtre Katadyn®)
- ✓ anti-diarrhéique (antisécrétoire ou après explication par un médecin freinateur du transit en lyophilisat), ± antibiotique intestinal (après explication par un médecin), papier toilette (parfois rare dans le tiers-monde)
- ✓ antispasmodique (douleur digestive..)
- ✓ antiémétique (mal du voyage, vomissement), en patch ou/et comprimé
- ✓ antihistaminique (allergie)
- ✓ pommade antiprurigineuse
- ✓ crème solaire, bâtonnet de protection des lèvres, lunettes de soleil, pommade pour les brûlures
- ✓ produit de rinçage oculaire, larmes artificielles, collyre, lunettes correctrices si port de lentilles
- ✓ crème répulsive contre les moustiques, insectifuge (serpentins incandescents, diffuseurs 45 nuits d'insecticides)
- ✓ antalgique, antipyrétique (paracétamol plutôt), thermomètre incassable
- ✓ crème anti-inflammatoire
- ✓ antibiotique (macrolide de préférence)
- ✓ somnifère léger (certains somnifères puissants sont interdits en Arabie Saoudite)
- ✓ contraceptifs oraux, préservatifs, protections périodiques
- ✓ traitement curatif du paludisme (méfloquine - ex : Lariam® - ou halofantrine -ex : Halfan® -)
- ✓ seringues et aiguilles (mais attention à la douane)

2. Pour les médecins :

à rajouter à la liste précédente

- ✓ bandes de contention, compresses stériles, tulle gras et bétadiné, mèches
- ✓ matériel de suture, agrafes, bistouri, ciseaux droits, 2 pinces de Kocher, un champ stérile
- ✓ couverture de survie
- ✓ stéthoscope, tensiomètre
- ✓ 6 seringues de 2, 5, 10 cc et 10 aiguilles IM et IV, un nécessaire de perfusion
- ✓ médicaments cardiologiques : trinitrine, deslanoside (ex: Cédilanide®), furosémide (ex: Lasilix®), nifédipine (ex: Adalate®)
- ✓ médicaments digestifs : anti-acide (ex: Maalox® ou Gelox®)

- ✓ médicament anti-infectieux : métronidazole (ex: Flagyl®), norfloxacine (ex: Noroxine®) ou ofloxacine (ex: Oflocet®) ou ciprofloxacine (ex: Ciflox®), association d'amoxicilline et acide clavulanique (ex: Augmentin® ou Ciblor®)
- ✓ médicaments pneumologiques : salbutamol en aérosol (ex: Ventoline® ou Spréor®), antitussif (ex: Diméthane® ou Respilene®),
- ✓ médicaments divers : corticoïdes (ex: Medrol® ou Solupred®), adrénaline, atropine, lidocaïne 1% (gel et injectable) (ex: Xylocaïne®), diazépam (injectable et rectale) (ex: Valium®), bromo-galactogluconate de calcium (ex: Calcibronat®), méthylergométrine (ex: Méthergin®), soluté de réhydratation (ex: Adiaril® ou Coca-Cola® non light), alginate de calcium (ex: Coalgan® ou Algosteril®), eau pour préparation, glucose 30%, un soluté de remplissage (ex: Plamion® ou Elohes®).
- ✓ Néanmoins, le médecin devra encore adapter cette liste aux spécificités individuelles (diabète, asthme, poly-allergie ...).