

Départ en vacances : check-list et conseils de la pharmacienne

Vous partez bientôt en vacances, et vous avez prévu de passer à la pharmacie.

Voici quelques suggestions pour ne rien oublier et quelques liens utiles pour passer un bon été.

C'est à mon tour aussi de faire mes valises. Le plus dur pour une pharmacienne c'est de ne pas emmener toute la pharmacie !

Je vous souhaite de très bonnes vacances.

Pour un départ à l'étranger, selon votre destination, cette liste n'est pas suffisante.
Faites le point avec votre médecin : protection anti paludisme, vaccins à jours, médicaments pour la turista etc.

Ma check-list pour des vacances réussies

A ne pas oublier dans votre valise ou votre trousse à pharmacie pour les vacances :

- Votre **traitement chronique** si vous en avez un.

Vérifiez que vous avez la quantité suffisante pour la durée de votre séjour.

Emportez votre ordonnance.

Ne mettez pas vos traitements dans la soute de l'avion, mais plutôt dans votre bagage à main.

Prévoyez une valise isotherme si votre médicament doit être conservé au froid.

Sans mention spécifique, excepté pour les emballages trimestriels, le pharmacien ne peut délivrer plus d'un mois de traitement.

Si vous partez plus d'un mois à l'étranger, pensez à demander à votre médecin qu'il inscrive la clause « **À délivrer pour x mois – Départ à l'étranger** » en toutes lettres sur l'ordonnance.

Une **trousse à pharmacie adaptée** à votre voyage (plage, randonnée, campagne, etc.)

Avant de partir, vérifiez le stock de votre trousse à pharmacie,

Vérifiez aussi les dates de péremption des médicaments qu'elle contient.

Au minimum, prendre : du paracétamol, un antiseptique, des compresses, quelques pansements.

- Des dosettes de sérum physiologique. Très utiles : sable dans les yeux, conjonctivite, piqûre de méduse, nez bouché, etc.
- Un **thermomètre** (indispensable s'il y a un bébé)
- Un **brumisate**ur pour lutter contre la chaleur (canicule, trajet en voiture). Et de l'eau à boire bien entendu !
- Un médicament antinaupathique **pour le mal des transports** si vous ou vos proches y êtes sensibles. Et un sac plastique ou une bassine en cas de nécessité.
- Une pince à échardes, ou à défaut à épiler (piquants d'oursin, tiques, épines, etc.)
- Une **crème solaire** : privilégiez un indice élevé.

La crème solaire ne suffit pas à protéger du soleil.

Voici les bonnes pratiques sous le soleil :

- Porter un chapeau ou une casquette.
- Porter des lunettes de soleil avec un bon filtre anti-UV.
- Garder le t-shirt (de préférence anti-UV).
- Ne pas exposer les nourrissons au soleil.
- Eviter les heures les plus dangereuses (entre 12h et 16h).

- Vérifiez avec votre pharmacien que vous n'avez pas de **médicaments photosensibilisants** (par exemple : les anti-inflammatoires non stéroïdiens, certains antibiotiques, l'amiodarone, certains traitements de l'acné, etc.).

La liste de médicaments photosensibilisants est longue.
Demandez conseil à votre pharmacien qui vous guidera sur la conduite à tenir.
Les réactions de photosensibilisation médicamenteuse peuvent être très intenses,
ou laisser des pigmentations inesthétiques à vie.

- Un après-solaire ou un lait hydratant à appliquer après la douche au retour de la plage.
- Une crème pour les coups de soleil même si le but est bien sûr de ne pas en avoir besoin en se protégeant correctement du soleil.
- Un produit **anti-moustique** en prévention pour éviter les piqûres.
- Et une **crème antihistaminique** en curatif pour calmer les démangeaisons des piqûres.
- Un dentifrice et des brosses à dents

Les documents et papiers liés à la santé :

- les ordonnances de traitements chroniques,
- l'attestation de sécurité sociale et la Carte Vitale,
- la carte de mutuelle,
- la carte européenne d'assurance maladie pour une prise en charge en Europe des frais de santé,
- le **carnet de santé** pour les plus jeunes,
- l'**autorisation d'intervention médicale ou chirurgicale d'urgence pour les mineurs** (si vous laissez la garde de votre enfant aux grands-parents par exemple).

Source : la Mutualité Française