PRÉPAREZ VOTRE TROUSSE MÉDICALE PERSONELLE

Bonjour à tous,
Voici un mémo « médical » pour votre séjour :

- ne pas oublier de prendre votre carte de groupe sanguin et votre carte de vaccinations : Tétanos…
- si vous avez des problèmes de santé particuliers : prenez une copie de votre ordonnance et si nécessaire un compte rendu (cardio...).

MÉDICAMENTS

- un antalgique simple : paracétamol (type DOLIPRANE®, DAFALGAN®).
- si vous supportez : l'aspirine (propriétés également anti-inflammatoires et antiagrégants lors forte chaleur).
- Anti-inflammatoire type IBUPROFENE.
- des comprimés à sucer en cas d'irritation de la gorge (attention à l'air conditionné) type : LYSOPAINE®, Drill.
- les médicaments éventuels que vous prenez au long cours : à priori, n'espérez pas les trouver sur place…

Voir large sur les stocks à emporter : de plus, un voyage peut toujours se prolonger indépendamment de votre volonté.

- contre les diarrhées banales : un ralentisseur intestinal (IMODIUM®, un anti sécrétoire : TIORFAN®), un désinfectant intestinal (type ERCEFURYL®).
- un pansement gastrique : gastro-entérite, douleurs d'estomac, comprimés à sucer : PHOSPHALUGEL®, MAALOX®, Omeprazol, etc... NB : ne pas prendre en même temps que d'autres médicaments (risque de diminution de leur absorption).
- un anti-vomitif : type PRIMPERAN® (1/2 à 1 comprimé trois fois par jour, avant les repas, ou les tentatives de repas).
- antibiotique urinaire (type URIDOSE / cystite).
- un antiallergique (type CLARITYNE®: les allergies sont fréquentes : végétaux, pollens, acariens…).
- un antispasmodique (type SPASFON®) en cas de colique néphrétique, de traumatisme, de douleurs abdominales…
- poudre ou crème / mycose type FONX.

PETIT MATÉRIEL - HYGIÈNE GÉNÉRALE

- petits ciseaux, pince à épiler (ou à écharde).
- tampons ou serviettes hygiéniques (difficiles à trouver sur place).
- lunettes de glacier ou lunettes de moto (pour le désert, en cas de vent de sable…), lunettes de soleil filtrant les rayons ultraviolets.
- si vous avez des lunettes de vue dont vous êtes dépendant, emportez deux paires.
- crème de protection solaire indice maximum et crème de protection des lèvres (type montagne).
- paquets de compresses (2x5), ruban adhésif (type MICROPORE®), bandelettes adhésives de suture (type Stéristrip).
- bande de contention autofixante.
- pommade pour Brulure type DEXERYL ou Tulle gras.
- antiseptique cutané (type Chlorhexidine* Biseptine), si possible en unidose.
- hémostatique type COALGAN.
- antiseptique oculaire léger (type BIOCIDAN® collyre), produit de rinçage des yeux (dacryosérum) pour les poussières.
- larmes physiologiques (si très sensibles), collyre antihistaminique si allergie oculaire.
- spray réfrigérant pour les douleurs traumatiques ou hématomes et pommade "anti-coups" type Arnigel ; granules d'ARNICA

Une visite chez le dentiste : rien n'est plus déprimant qu'une rage de dents ou un abcès sans possibilité de secours avant plusieurs jours. Attention aussi aux dents creuses ou mal obturées au cas où vous feriez de la plongée : les douleurs sont insoutenables.

À bientôt,
Dr Yveline Deguisne