

TROUSSE DE PHARMACIE

Paris, le

Contre les piqûres d'insectes

- Répulsifs sur la peau (le matin, au « dessus » de la crème solaire, et à la tombée de la nuit)
à base de DEET (concentration minimale de 30%)
ou de Picaridine (20 à 30%) ex: INSECT Ecran spécial Tropiques®
ou de IR 35/35 (20 à 35%) ex : CINQ sur CINQ tropic ® - Moustifluid zones tropicales ®
ou de citriodiol (20 à 30%) ex : MOSIGUARD®
- Insecticides sur les vêtements amples et couvrants à base de perméthrine
ex : INSECT Ecran Vêtements ® ou INSECT Ecran Tissus ®
- Moustiquaire (idéalement pré-imprégnée ex : MOUSTIKOLOGNE ®), diffuseurs électriques, bombe insecticide, serpentins

En cas de troubles digestifs

➤ *Toujours s'hydrater abondamment (avec une eau de bonne qualité, éventuellement additionnée d'un sachet de réhydratation orale)*

- Tiorfan® : si diarrhée, une gélule d'emblée quel que soit le moment, puis une gélule au début des 3 principaux repas.
- ou
- Smecta® : si diarrhée, un sachet 3 fois par jour
- ou
- Lopéramide® (Imodium®) : si diarrhée, une gélule d'emblée, à répéter à chaque selle molle.
- Dompéridone orodispersible® : si vomissements, un comprimé à déposer sous la langue, sans croquer; 2 à 4 par jour
- Spasfon Lyoc® : si douleurs abdominales, un comprimé à déposer sous la langue, sans croquer; 1 à 3 par jour

Uniquement si persistance d'une diarrhée fébrile, avec plus de 3 selles en 8 heures, présence de sang dans les selles, vomissements, faux besoins et fortes crampes abdominales :

- Zithromax® 250 : 4 comprimés en prise unique
- ou
- Ciflox® 500 : 1 comprimé matin et soir pendant 3 jours

Prévoir en plus :

- Aquatabs® ou Drinkwell chlore® ou Micropur Forte DCCNA® : un comprimé pour un litre d'eau dans un récipient fermé ; laisser reposer 30 minutes avant de consommer ;
- Micropur® ou Drinkwell argent® : à ajouter éventuellement pour conserver l'eau de boisson quelques mois
- Filtre : (Ex : First Need de Luxe®, Mini-ceramic®, Walkabout®)
- Paracétamol 500® : si douleur ou fièvre, un comprimé 3 à 4 fois par jour
- Biseptine® spray : pour la désinfection des plaies
- Dacryoserum® unidoses 20 : en cas d'irritation des yeux
- Biafine® : si brûlures
- Gel hydro-alcoolique (ou lavage des mains à l'eau et au savon avant tout repas)
- Compresses, Pansements, Sutures adhésives, Bandes de contention, Préservatifs
- Thermomètre incassable, Pince à épiler, Ecran solaire haute protection

Si vol > 8 heures et risque thromboembolique modéré ou élevé :

- Chaussettes de contention classe II : à enfiler le matin du départ
- Éventuellement* Lovenox 4 000 UI® SC : 2 à 4 heures avant le vol aller et retour

Signature