

15.06.2018 – 10:00 Uhr

Partir en vacances sans soucis grâce à une bonne préparation

Berne-Liebefeld (ots) -

Il vaut la peine de préparer soigneusement son voyage si l'on veut éviter que des problèmes de santé ne viennent brutalement freiner la soif d'aventures. Une pharmacie de voyage adaptée aux besoins individuels ainsi que son entreposage correct pendant les vacances en font partie. Il est en outre recommandé en particulier pour les destinations tropicales de vérifier son statut vaccinal à temps.

Empaqueter sa trousse de voyage à la dernière minute n'est pas un bon plan. Au contraire, il vaut mieux prévoir suffisamment de temps avant le départ pour composer sa pharmacie de voyage et pour clarifier les questions spécifiques avec l'aide de son pharmacien.

Les trois conseils les plus importants

- En principe, la trousse de voyage doit contenir tous les médicaments qui se trouvent aussi dans la pharmacie de ménage. Ces médicaments doivent être conservés dans leur emballage d'origine afin de garantir leur identification et une conservation optimale.
- La composition exacte de la pharmacie de voyage doit être adaptée au type de voyage, aux voyageurs (une attention spéciale sera accordée aux nourrissons et aux enfants en bas âge) et à l'approvisionnement médical du pays de destination.
- Il est recommandé de prendre les médicaments importants avec soi dans le bagage à main. Ceci pour éviter les problèmes si le bagage mis en soute se perd ou arrive en retard.

Des préparations particulières sont requises pour les voyageurs qui suivent un traitement chronique: ils devraient se munir de documents tels qu'un certificat médical, une copie de l'ordonnance et, éventuellement, des documents pour passer les douanes dans le cas de stupéfiants. Pour les pays qui ne font pas partie de l'espace Schengen, il est conseillé de s'informer à temps de la réglementation en matière d'importation de médicaments.

Prudence avec la chaleur

La pharmacie de voyage doit également être incassable, inaccessible aux enfants et entreposée dans un endroit frais et sec. Une mention sur l'emballage indique si le médicament nécessite des précautions particulières de conservation. L'officine qui remet le médicament fournit elle aussi des renseignements à ce sujet. Les dommages causés par la chaleur sont possibles avec toutes les formes galéniques de médicaments: en cas d'entreposage inapproprié, les principes actifs peuvent se dégrader, ce qui n'est pas toujours reconnaissable à l'oeil nu. Ainsi, dans certaines circonstances, l'exactitude et l'efficacité de la posologie des aérosols contre l'asthme exposés directement au soleil peuvent changer. Leurs composants solides se séparent des liquides en cas d'excès de chaleur, les crèmes et les pomades peuvent devenir inutilisables. Les jus, solutions et aérosols sont pour certains aussi particulièrement sensibles, ces derniers risquant de se fendre, voire d'exploser sous l'effet d'une surchauffe. Les plus résistantes sont les formes galéniques solides comme les comprimés et les dragées.

Faire vérifier son statut vaccinal à la pharmacie

Se faire vacciner sert à se protéger contre des maladies graves que l'on peut contracter au cours d'un voyage. Il vaut la peine de faire appel à temps à la pharmacie pour obtenir des conseils en matière de vaccination et avoir ainsi une vue d'ensemble de sa protection actuelle ou des vaccinations éventuellement manquantes. Quiconque veut toujours être au courant de son statut vaccinal devrait se faire établir un carnet de vaccination électronique, celui-ci étant particulièrement utile en voyage ou en cas d'urgence. Le carnet peut être ouvert et administré sur www.mesvaccins.ch puis complété et validé en pharmacie (contre paiement).

Dans de nombreux cantons suisses, il est également possible d'obtenir rapidement, facilement et de manière sûre certaines vaccinations en pharmacie. Le site www.vaccinationenpharmacie.ch indique quels sont les vaccins que ces pharmacies sont autorisées à administrer.

Pharmacie de voyage pour chaque cas

Des médicaments contre les douleurs et la fièvre, contre la diarrhée, les refroidissements, les maux de gorges, le rhume, les allergies et les problèmes digestifs, un spray nasal décongestionnant (pour aider à rééquilibrer la pression pendant les vols) ainsi qu'un collyre contre la sécheresse oculaire font partie de l'assortiment de base d'une trousse de voyage. De plus, des pansements en quantité suffisante, un désinfectant, des pinces et des ciseaux, des produits solaires et antimoustiques devraient aussi figurer dans les bagages. Pour les voyages lointains et dans les pays tropicaux, des vaccinations spéciales et, selon les circonstances, une

prophylaxie antipaludique peuvent être nécessaires. Des moustiquaires (imprégnées), des sprays d'imprégnation antimoustique pour les vêtements et, selon la destination, des filtres à eau ou des comprimés désinfectants sont également recommandés. Les pharmacies fournissent de manière simple et sans rendez-vous des conseils avisés sur le stockage correct des médicaments comme sur les mesures à prendre pour prévenir les problèmes de santé en voyage.

Images pour les médias en libre accès sous: <http://www.pharmasuisse.org/fr/1512/images-medias.htm> (terme à chercher: pharmacie de voyage)

Information à l'attention des médias: Vous aimeriez approfondir sur place le thème voyage/stockage sûr des médicaments/vaccinations avec un pharmacien ? Nous vous aidons volontiers à trouver la personne de contact qu'il vous faut.

Contact:

pharmaSuisse, Société Suisse des Pharmaciens
Stephanie Balliana, responsable suppléante du département
Communication
Stationsstrasse 12
3097 Berne-Liebefeld
Tél.: +41 (0)31 978 58 27
E-mail: kommunikation@pharmaSuisse.org

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100004115/100816886> abgerufen werden.