

LA PHARMACIE DE VACANCES

Édition été 2013

Dossier spécial:

- Le 3e âge : les précautions



Conseils pour votre pharmacie de vacances

La pharmacie de vacances soutient
(voir page 32)



SOS VILLAGES
D'ENFANTS

**La pharmacie de vacances
est une publication des
Éditions Vision Graphique**

© **Vision Graphique sprl**

Rue Théodore Roosevelt 13
1030 Bruxelles
Tel.: +32 2 732 33 97

e-mail:
info@visiongraphique.com

Les articles contenus dans cette
publication ne peuvent en
aucune façon être reproduits
sans autorisation préalable
expresse et écrite de l'éditeur.

Rédaction:
Maud Pirotte
maud@visiongraphique.com

Maquette:
Vision Graphique sprl

Sales Manager:
Patrick Anthonis
patrick@visiongraphique.com

Édition 2013
11.545 · F/2013/21.545/1

Remerciements

Merci au Dr Patricia Pirard,
médecine générale et tropicale,
au Dr Carine Nootens, dermatologie
et allergologie, et à Marianne
Clermont, Service formations
1ers secours de la Croix-Rouge de
Belgique, pour les informations
qu'elles ont fournies dans le cadre
de la rédaction de cette brochure.

Sommaire

La liste

2

Chapitre 1 : la pharmacie

Conseils

4

Conditions de conservation

5

5

Chapitre 2 : le voyage

Le transport des médicaments en avion

6

Les documents à ne pas oublier !

6

Vol ou perte de documents officiels à l'étranger

6

Vos voyages assurés toute l'année

8

10

DOSSIER SPÉCIAL :

Le 3e mag : les précautions

12

Chapitre 3 : les petits incidents

Les piqûres d'insectes

15

Douleurs et fièvre

15

Soigner les petits incidents

18

Jambes lourdes et fatiguées ?

19

20

Chapitre 4 : le soleil... ami ou ennemi?

Soleil et rayonnement

22

Les risques pour la peau

23

Les risques pour les yeux

24

Les types de peau

28

Se protéger

29

30

Chapitre 5 : les troubles digestifs

Aïe, le ventre !

34

Un transit sans frein

34

L'estomac léger

36

Non à la turista !

38

39

Chapitre 6 : les maladies chroniques

41

La liste

La pharmacie de vacances

- | | |
|---|--------------------------|
| Médicaments contre la douleur et la fièvre | <input type="checkbox"/> |
| Médicaments contre les troubles digestifs | <input type="checkbox"/> |
| Médicaments contre la nausée | <input type="checkbox"/> |
| Antiseptique | <input type="checkbox"/> |
| Compresses stériles | <input type="checkbox"/> |
| Sparadraps et pansements | <input type="checkbox"/> |
| Bande Velpeau et agrafes | <input type="checkbox"/> |
| Ciseaux et pince à épiler
(dans la soute à bagages si vous voyagez en avion) | <input type="checkbox"/> |
| Protection solaire et après solaire | <input type="checkbox"/> |
| Pommade cicatrisante et désinfectante | <input type="checkbox"/> |
| Pommade soignant contusions et entorses | <input type="checkbox"/> |
| Crème apaisante (urticaire et piqûres d'insectes) | <input type="checkbox"/> |
| Répulsif à insectes | <input type="checkbox"/> |
| Antihistaminique | <input type="checkbox"/> |
| Thermomètre | <input type="checkbox"/> |
| Pastilles pour la gorge | <input type="checkbox"/> |
| Gouttes nasales | <input type="checkbox"/> |
| Savon antibactérien (gel ou lingettes) | <input type="checkbox"/> |

La trousse de toilette

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| Matériel de rasage | <input type="checkbox"/> |
| Peigne | <input type="checkbox"/> |
| Coupe-ongles | <input type="checkbox"/> |
| Cotons-tiges | <input type="checkbox"/> |
| Beauty case | <input type="checkbox"/> |
| Brosses à dents, dentifrice | <input type="checkbox"/> |
| Shampooing, savon | <input type="checkbox"/> |
| Gants de toilette | <input type="checkbox"/> |
| Cure-dents ou fil dentaire | <input type="checkbox"/> |

Le sac de voyage

- | | |
|---|--------------------------|
| GSM et chargeur | <input type="checkbox"/> |
| Appareil photo et caméra, accus et chargeur | <input type="checkbox"/> |
| Adaptateurs prises électriques | <input type="checkbox"/> |
| Double des clés de voiture | <input type="checkbox"/> |
| Étiquette avec coordonnées sur les sacs | <input type="checkbox"/> |
| Parapluie | <input type="checkbox"/> |
| Sac à dos pour excursions | <input type="checkbox"/> |
| Sac à linge sale | <input type="checkbox"/> |
| Réveil de voyage | <input type="checkbox"/> |
| Lunettes / lentilles | <input type="checkbox"/> |
| Lunettes de soleil | <input type="checkbox"/> |
| Adresses pour cartes postales | <input type="checkbox"/> |

Pour les enfants

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| Jouets et jeux de voyage | <input type="checkbox"/> |
| Matériel de dessin et bricolage | <input type="checkbox"/> |
| Livres et DVD | <input type="checkbox"/> |
| Carte avec coordonnées | <input type="checkbox"/> |
| Gobelets, eau et friandises | <input type="checkbox"/> |
| Tétines | <input type="checkbox"/> |
| Buggy | <input type="checkbox"/> |
| Chapeau | <input type="checkbox"/> |
| Langes | <input type="checkbox"/> |
| Brosse à dents et dentifrice | <input type="checkbox"/> |
| Nécessaire pour le change | <input type="checkbox"/> |
| Bavoirs | <input type="checkbox"/> |
| Lingettes | <input type="checkbox"/> |
| Biberons, petits pots... | <input type="checkbox"/> |

Traitements en cours

-
-
-
-

Si nécessaire

Lentilles de contact et produits d'entretien

Contraceptifs/préservatifs

Pastilles pour désinfecter l'eau

Traitement préventif contre la malaria

Pour les petits

Traitement contre la douleur et la fièvre

Sels de réhydratation

Sérum physiologique

Collyre ou onguent ophtalmique

- ⇒ Choisissez des médicaments que vous connaissez.
- ⇒ Vérifiez leur date de péremption (attention, pour les liquides et les pommades, elle n'est valable que si l'emballage n'a pas été ouvert).
- ⇒ Si vous voyagez loin, tenez compte du décalage horaire pour les traitements qui doivent être pris à heures régulières (renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien), y compris la pilule contraceptive.
- ⇒ Notez le nom des molécules des médicaments que vous pourriez être amené à acheter sur place : demandez conseil à votre pharmacien. Les noms commerciaux des médicaments diffèrent en effet d'une région à une autre.
Répertoire des médicaments : www.cbip.be

Conditions de conservation

- ⇒ Certains médicaments, comme l'insuline, doivent être conservés au frais. Prévoyez si nécessaire un emballage isotherme.
- ⇒ Si vous voyagez dans des zones humides, préférez les blisters aux comprimés ou gélules contenus dans un même flacon.
- ⇒ De façon générale, gardez votre pharmacie à l'ombre et au sec. Les suppositoires, par exemple, ne résistent pas aux fortes chaleurs...

Chapitre 2

LE VOYAGE

Le transport des médicaments en avion

La législation européenne interdit le transport dans les bagages à main de liquides et gels contenus dans des récipients d'une capacité de plus de 100 ml. Ils doivent en outre être emballés dans un sac plastique transparent et refermable. Les médicaments et compléments alimentaires sont autorisés pour la durée du vol.

Veillez à emporter dans votre bagage à main les médicaments à prendre quotidiennement. Si le maximum autorisé sous forme de liquide est dépassé ou si vous devez transporter des seringues, munissez-vous d'une attestation du médecin, rédigée en anglais si nécessaire.

Les documents à ne pas oublier !

⇒ Carte d'identité ou passeport en cours de validité, avec visa(s) si nécessaire.



Le passeport

La validité du passeport est de 5 ans et son prix varie selon la commune (de 50 eur à plus de 80 eur). Le délai de délivrance normal d'un passeport est de 5 à 8 jours ouvrables, mais il existe une procédure urgente qui permet le retrait du passeport dans les deux jours ouvrables qui suivent la demande. Cette procédure urgente coûte toutefois environ trois fois plus cher. Renseignez-vous auprès de votre commune.

Les nouveaux passeports à puce électronique sont délivrés depuis fin 2008. Cette puce contient la photo, la signature et l'identité du titulaire. D'ici quelques années, elle comportera également des données biométriques et l'empreinte digitale. Les anciens modèles de passeport resteront cependant encore valables jusqu'à leur date d'expiration.

Le Visa

Un visa peut être considéré comme une autorisation de séjour. Pour vous rendre dans certains pays, vous êtes en effet obligé de demander un visa auprès des autorités. La plupart du temps, la demande se fait auprès de la représentation consulaire en Belgique du pays que vous souhaitez visiter. Le délai de délivrance et les documents exigés dans le cadre de la demande de visa varient d'un pays à l'autre. Renseignez-vous auprès de la représentation consulaire. Il s'agit généralement du passeport valide accompagné de photos d'identité, d'une invitation officielle, d'une description du motif du voyage, des preuves de réservation, d'assurance voyage, de solvabilité...

Dans certains pays, un visa peut être obtenu à l'arrivée sur le territoire, soit à l'aéroport, soit lors du passage de la frontière.

Vol ou perte de documents officiels à l'étranger

Avant de partir à l'étranger, faites une photocopie recto-verso de vos documents d'identité (carte d'identité et passeport) ainsi que de votre permis (national et international). Gardez les copies séparément des documents officiels. Ces copies vous faciliteront la demande de nouveaux documents ou de documents de remplacement auprès des instances officielles.

Si par malheur vous perdez ou si on vous vole vos documents officiels à l'étranger, faites le plus rapidement possible une déclaration auprès des autorités locales de police. Munissez-vous de cette déclaration et prenez contact avec la représentation consulaire belge la plus proche. Vous trouverez l'adresse des consulats belges sur le site du ministère des affaires étrangères à l'adresse <http://www.diplomatie.be>. (Si aucune représentation belge n'est présente dans le pays où vous vous trouvez, adressez-vous à toute autre représentation consulaire d'un pays membre de l'Union européenne).

Le consulat vous remettra un document que vous pourrez présenter à votre administration communale lors du renouvellement des documents perdus ou volés. En cas d'urgence, le consulat établira un passeport d'urgence à validité réduite ou un 'laissez-passer' vous permettant de retourner en Belgique. Ces documents d'urgence ne sont pas toujours délivrés immédiatement. Il vous sera également demandé de prouver votre nationalité et votre identité. Attention, car certaines compagnies aériennes appliquent des réglementations particulières quant à l'acceptation de ces documents d'urgence. Consultez dès lors votre compagnie aérienne.

Le consulat n'est pas habilité à émettre un duplicata de permis de conduire.

Mais aussi

- ⇒ Certains pays exigent un 'certificat international de vaccination' (fièvre jaune, méningite). Renseignez-vous auprès de l'ambassade ou du consulat.
- ⇒ Suivant la destination, d'autres vaccins sont vivement conseillés. Informez-vous auprès votre médecin ou de l'Institut de médecine tropicale d'Anvers : www.itg.be
- ⇒ Pensez aux vaccins plusieurs semaines avant le départ (10 à 15 jours pour la plupart des vaccins, 6 mois pour celui contre l'hépatite B).
- ⇒ Vérifiez votre couverture tétanos, polio, diphtérie. Faites un rappel si nécessaire (tous les dix ans).
- ⇒ Carte mutuelle d'assistance à l'étranger, carte européenne d'assurance maladie.
- ⇒ Carte d'assurance voyage.
- ⇒ Tickets d'avion, de train, de bateau... Si vous voyagez en voiture, permis de conduire (international si nécessaire), certificat d'immatriculation et documents d'assurance.
- ⇒ Billets de réservation (hôtels, visites, centres de loisirs...).
- ⇒ Carte de paiement, argent liquide.
- ⇒ Numéros d'urgence sur place et coordonnées de l'ambassade de Belgique.

Faites une photocopie de ces documents : utile en cas de perte ou d'accident...

Renseignements, conseils, liste des documents nécessaires par pays, adresses et liens utiles :

http://diplomatie.belgium.be/fr/Services/voyager_a_letranger/index.jsp

Vos voyages assurés toute l'année

Partir en voyage tout au long de l'année en toute sécurité, seul ou accompagné, c'est possible si vous contractez une assistance voyage annuelle !

En cas d'accident ou de maladie à l'étranger, la différence de langue ou de fonctionnement des services de soins et des institutions peuvent avoir des conséquences aggravantes en termes de santé ou de coût de la prise en charge. Si vous voyagez accompagné, il vous faudra également trouver une solution de logement et/ou de rapatriement pour vous et vos accompagnants. Par contre, si vous êtes couvert par une assistance voyage, un appel téléphonique vous permettra de bénéficier de l'aide nécessaire.

Couverture médicale complète

Une assistance voyage annuelle vous garantit tout au long de l'année une assistance médicale pour l'ensemble de vos séjours à l'étranger. Elle comprend généralement une assistance à la personne victime d'une maladie ou d'un accident, le remboursement des frais médicaux, le rapatriement, la prise en charge des accompagnants, la reconnexion avec les proches restés en Belgique, le retour anticipé en cas de sinistre grave à votre domicile, ainsi qu'une aide administrative et logistique. Lisez bien votre contrat !

D'autres formules à l'année

En plus de l'assistance médicale, vous pouvez également couvrir votre véhicule pour la totalité de l'année et pouvoir compter ainsi sur un dépannage en Belgique et à l'étranger. Des formules d'assurance annulation existent également à l'année, vous protégeant contre toute perte financière due à une annulation de votre voyage pour cause d'imprévu avant le départ.



Parfois vous préférez qu'on vous abandonne sur place

A partir de
20 euros

 **europ
assistance**
you live we care

Ainsi vous profitez encore de vos
vacances avec votre famille ou vos amis.

Europ Assistance. **Personne ne vous aidera mieux.**

DOSSIER SPÉCIAL

Le 3e âge : les précautions

Les voyages – parfois lointains ou aventureux – ne sont plus l'apanage de la jeunesse. Les pensionnés ont le temps de découvrir le monde... et la santé ! À condition de prendre quelques précautions.



Observe-t-on une hausse des accidents et maladies lors des voyages des plus de 65 ans ? Pour Xavier Van Caneghem d'Europ Assistance, « On constate une légère augmentation des interventions – de l'ordre de 10% –, en fonction du lieu et du climat. Les problèmes rencontrés par les personnes du 3e âge en vacances sont identiques à ceux existant en Belgique. Il s'agit principalement de problèmes cardiaques et respiratoires. Ceux-ci peuvent s'accroître en cas de changement d'alimentation, de climat, de type d'activité ou de long séjour assis. »

Veillez donc à choisir une destination et un style de voyage adaptés à vos possibilités et à votre état physique... et préparez-vous !

Avant de partir

- ⇒ Informez-vous sur votre destination, son climat et son taux d'humidité (attention aux pics de chaleur, y compris dans le sud de l'Europe), les habitudes alimentaires des lieux que vous fréquenterez, la durée du trajet et les moyens de transport, ainsi que les possibilités d'accès aux soins. Tenez compte de la barrière de la langue. Optez éventuellement pour un voyage en groupe, avec un encadrement suffisant.
- ⇒ Consultez un médecin. Il vous fournira les conseils adaptés, les vaccinations utiles et éventuellement un traitement antipaludéen, ainsi que les prescriptions de médicaments à emporter. Il vous fera passer un check-up si nécessaire.

Sur place

- ⇒ Buvez suffisamment : les personnes âgées se déshydratent rapidement. Dans les pays à risque, utilisez de l'eau en bouteille d'une marque reconnue.
- ⇒ Evitez les aliments susceptibles de contenir ou d'avoir été lavés avec de l'eau non potable (aliments crus, glaçons...)
- ⇒ Lavez-vous régulièrement les mains.
- ⇒ Protégez-vous du soleil, de la chaleur et des moustiques.
- ⇒ Portez des chaussures confortables et qui protègent les pieds.
- ⇒ En cas de vacances sportives, respectez vos limites et prévoyez des journées de récupération. Parlez-en au préalable avec votre médecin, qui vous prescrira si nécessaire un test d'effort et suggérera une préparation physique adéquate.
- ⇒ Si vous êtes atteint d'insuffisance cardiaque ou respiratoire, évitez les brusques changements d'altitude.
- ⇒ Allez voir un médecin dès que vous êtes confronté à un problème de santé, sans attendre votre retour.

En cas de pathologie existante

Si vous souffrez d'une maladie chronique – diabète, asthme, troubles cardio-vasculaires, hypertension, épilepsie, cancer...

- ⇒ Discutez des modalités du voyage avec votre médecin.
- ⇒ Emportez votre traitement pour la durée du voyage et prévoyez une réserve supplémentaire (vol annulé, séjour prolongé...).
- ⇒ Si vous voyagez en avion, conservez vos médicaments dans votre bagage à main, accompagnés d'une attestation médicale.
- ⇒ Demandez à votre médecin de rédiger un document (en anglais ou traduit dans la langue du pays de destination) qui mentionne la maladie dont vous souffrez et les traitements que vous suivez (nom des molécules et posologie). Gardez ce document sur vous en permanence, il pourrait vous être utile en cas d'urgence ou si vous devez consulter pendant votre séjour.
- ⇒ Tenez compte du décalage horaire pour les traitements qui doivent être pris à heures régulières.
- ⇒ Sur place, prenez note des coordonnées du centre de santé le plus proche.
- ⇒ Veillez à contracter une assurance prévoyant une couverture adaptée (rapatriement).



Chapitre 3

LES PETITS INCIDENTS

Les piqûres d'insectes

Les moustiques

Les piqûres de moustique peuvent occasionner des réactions locales importantes, notamment chez les enfants. Pour calmer les démangeaisons, posez des compresses d'eau fraîche ou une crème apaisante. Coupez les ongles des enfants pour éviter les lésions de grattage et appliquez un antiseptique en cas de signe d'infection.

Si les piqûres sont nombreuses et gonflées, adressez-vous à votre pharmacien ou à votre médecin. Il pourra conseiller :

- ⇒ la prise d'un antihistaminique,
- ⇒ l'application d'une crème antibiotique locale et/ou à base de cortisone (à ne pas utiliser trop longtemps ni sur de trop grandes surfaces de peau).

Les lymphangites

La surinfection de piqûres d'insectes peut donner lieu à des lymphangites : inflammations des vaisseaux lymphatiques qui provoquent l'apparition de cordons rougeâtres

sur la peau. À ne pas confondre avec une allergie.

Il est nécessaire de consulter : les lymphangites se traitent aux antibiotiques par voie orale ou par injection.

On réagit plus fortement aux piqûres de moustiques sous d'autres latitudes.

Comment s'en prémunir ?

⇒ Vêtements couvrants, de préférence de couleur claire, moustiquaires.

⇒ Huiles essentielles de citronnelle et répulsifs.

Les répulsifs à base de DEET sont efficaces contre les moustiques, mais aussi contre les mouches, les acariens, les taons, les tiques – mais pas contre les guêpes et les abeilles.

A utiliser avec prudence, et à éviter chez les enfants, car ils provoquent des troubles neurologiques. Ils diminuent en outre l'efficacité des crèmes solaires.

⇒ Moustiquaires et vêtements imprégnés de perméthrine (insecticide).

Abeilles et guêpes

Lors de la piqûre, l'abeille laisse le dard accroché à la peau et le venin continue à se diffuser. Il faut donc l'enlever rapidement, mais pas au moyen d'une pince, qui risque de rompre la glande à venin. Passez plutôt l'ongle ou le bord non tranchant d'un couteau au ras de la peau.

Prévention: éviter vêtements colorés et parfums. Les aliments sucrés attirent abeilles et guêpes. Prudence donc pendant les repas : en cas de piqûre dans la gorge, appeler les secours.

Cas d'urgence: Certains sujets allergiques au venin d'hyménoptères risquent un choc anaphylactique mortel en cas de nouvelle piqûre. Ces personnes doivent être désensibilisées au venin et ne pas se déplacer sans un auto-injecteur d'adrénaline. Un grand nombre de piqûres simultanées doit également être traité en urgence.

Tiques

Ces petits acariens sont responsables de la transmission d'affections comme la maladie de Lyme.

Mesures de prévention:

Portez des vêtements couvrants pour vous promener dans les bois et les prairies. Effectuez ensuite une inspection des zones non protégées.

Si vous trouvez une tique accrochée à la peau, ôtez-là au moyen d'une pince sans exercer de mouvements de rotation, en prenant soin de ne pas laisser la tête sous la peau. Ensuite, désinfectez puis surveillez l'endroit de la morsure.

La maladie de Lyme : rare mais dangereuse

En cas d'infection par la bactérie responsable de la maladie de Lyme apparaissent, entre 3 jours et 1 mois après la morsure, des rougeurs qui s'étendent de façon concentrique. Puis surviennent des symptômes similaires à ceux d'un état grippal.

Consultez ! La maladie de Lyme se soigne efficacement à l'aide d'antibiotiques mais non traitée, elle peut entraîner de graves séquelles, voire la mort.

Douleurs et fièvre

Douleurs articulaires, mal de dos ou de tête, rage de dents, douleur musculaire, fièvre... peuvent être soulagés au moyen de différents produits disponibles en pharmacie. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Le paracétamol

Adultes et grands enfants :

- ⇒ 500 mg : à partir de 11 ans, maximum 3 g par jour, soit 1 comprimé à renouveler après 4-6 heures;
- ⇒ 1 g : à partir de 15 ans, maximum 4 g par jour, soit 1 comprimé à renouveler après 6-8 heures;
- ⇒ Respectez un intervalle de minimum 4 heures entre deux prises.

Enfants :

- ⇒ 10 à 15 mg par kg
- ⇒ respecter un intervalle de 4 heures entre deux prises.
- ⇒ maximum 60 mg/kg/jour (600 mg par jour pour un enfant de 10 kg, soit 4 suppositoires de 150 mg).

- ⇒ Le paracétamol est recommandé par l'OMS comme produit de premier choix en cas de douleur légère à modérée. Il est généralement bien toléré et présente peu de contre-indications.
- ⇒ Il peut être utilisé par les personnes âgées et par les femmes enceintes.
- ⇒ Le paracétamol n'a pas d'effet anti-inflammatoire.

Soigner les petits incidents

Plaies simples

Rincer à l'eau courante (potable !), sécher les pourtours et protéger la blessure au moyen d'un pansement.

Ne désinfecter que si les conditions d'hygiène sont insuffisantes ou si la plaie est infectée : savon et antiseptique peuvent perturber le processus naturel de cicatrisation de la peau. N'oubliez pas de vous laver les mains avant les soins !

Quand faut-il montrer une plaie au médecin ?

- ⇒ Si elle continue à saigner sans se tarir après l'avoir comprimée pendant 3 min.
- ⇒ Si elle est profonde ou étendue (plus de la moitié de la paume de la main).
- ⇒ Si elle se situe sur le visage, les mains ou les organes génitaux.
- ⇒ Si après l'avoir rincée, elle contient encore des corps étrangers.
- ⇒ En cas de morsure humaine ou animale (risque de contamination).

Quel antiseptique utiliser ?

Soit un antiseptique à base d'iode, soit à base de chlore. Tous deux sont efficaces, mais peuvent provoquer des allergies. Les antiseptiques à base d'iode ont, en plus de leur action antimicrobienne, une action fongicide (contre les champignons). Ils sont à éviter toutefois chez les tout petits et contre-indiqués en cas de problèmes thyroïdiens.

Lisez bien les notices.

- ⇒ Ne pas appliquer d'alcool dénaturé sur les blessures (action irritante), mais s'en servir pour désinfecter le matériel utilisé pour les soins.
- ⇒ L'éosine a une action asséchante, mais ne désinfecte pas. Sa couleur masque en outre les signes d'inflammation et sa durée de conservation est très courte.

Jambes lourdes et fatiguées ?

Les longs trajets assis et les fortes chaleurs ont souvent pour effet de provoquer un gonflement des jambes, accompagné de douleurs, lourdeurs et/ou picotements. Quelques conseils pour les soulager :

- ⇒ Douchez vos jambes à l'eau froide, en remontant des chevilles vers le haut des genoux.
- ⇒ Surélevez-les légèrement pour dormir.
- ⇒ Faites de l'exercice, de préférence de la marche dynamique ou des sports qui stimulent la circulation sanguine dans les jambes : jogging, gymnastique, danse, vélo, équitation, natation, ski, golf...
- ⇒ Optez pour une alimentation pauvre en sel et en graisse, et riche en fibres et en vitamines C.
- ⇒ Buvez beaucoup d'eau.
- ⇒ Prenez des compléments alimentaires veinotoniques à base de flavonoïdes. Notez qu'ils soulagent les jambes lourdes, mais n'ont pas d'action préventive sur les varices.

Pendant les longs trajets en position assise

- ⇒ Portez des vêtements amples. Buvez de l'eau en suffisance, renoncez aux boissons alcoolisées et aux aliments très salés. Gardez le dos droit, évitez de croiser les jambes et faites-les bouger (rotation des pieds, mouvements des orteils). Marchez dès que possible.
- ⇒ Si vous présentez un risque de thrombose veineuse (phlébite) : demandez conseil à votre médecin, il vous prescrira éventuellement le port de bas de contention ou un traitement anticoagulant.
- ⇒ Les facteurs de risque : tabagisme, prise de contraceptif oral, obésité, grossesse, port de plâtre aux membres inférieurs, chirurgie récente, varices importantes, problèmes de coagulation, cancer.

Antistax

VOS JAMBES
SONT FATIGUÉES?

ANTISTAX PREND SOIN
DE VOS JAMBES!

BIBE 13-03-132 - COS 331/3 - COS 331/4 - PL 88/17



Combinez



+



ECOUTEZ VOS JAMBES.

Profitez sainement du soleil

Ses rayons dopent notre moral et comblent nos besoins en vitamine D. Pourtant, on le sait, le soleil n'est pas sans dangers. Exposez-vous donc avec modération et... protection !



Il procure un sentiment de bien-être et sa lumière améliore notre humeur. C'est aussi grâce à lui que la vitamine D est transformée par la peau. C'est sûr, le soleil ne manque pas d'atouts ! Cependant, depuis l'apparition des congés payés, on s'expose de plus en plus fréquemment et de plus en plus jeune. Résultat ? Un vieillissement cutané prématuré, une augmentation des atteintes des yeux et des cancers de la peau. Il est donc essentiel, pour profiter pleinement de ses bienfaits, de respecter certaines précautions face au soleil.

La vitamine D

- ⇒ Elle fixe le calcium dans les os et les dents, a un effet protecteur sur le cœur et les artères et préviendrait même certains cancers.
- ⇒ Les experts sont divisés sur la durée d'exposition nécessaire pour bénéficier d'un apport approprié en vitamine D : pour certains, 10 minutes d'exposition par jour à un soleil doux sont suffisantes. Pour d'autres, 30 minutes, voire plus...
- ⇒ En hiver, sous nos latitudes, une supplémentation en vitamine D est conseillée, celle-ci étant peu présente dans l'alimentation.

Les rayonnements UV

Les ultraviolets (UV) sont des rayonnements invisibles émis par le soleil et classés suivant leur longueur d'onde :

- ⇒ UVC : les plus dangereux, n'atteignent pas la surface de la terre grâce à la couche d'ozone.
- ⇒ UVB : altèrent les cellules de la peau et provoquent les coups de soleil.
- ⇒ UVA : pénètrent profondément dans la peau et induisent son vieillissement.

Les UVA et les UVB jouent un rôle dans le développement des cancers de la peau.

L'index ou indice UV

L'index UV renseigné dans les bulletins météo exprime l'intensité du rayonnement UV. À partir d'un index UV 3 (risque modéré), il est conseillé de se protéger du soleil et à partir d'un index 8 (risque très élevé), la peau est endommagée sans protection.

L'intensité des UV varie en fonction :

- ⇒ du moment de la journée. Elle est maximale lorsque le soleil est au zénith.
- ⇒ la latitude. Plus on se rapproche de l'équateur, plus elle est élevée.
- ⇒ de l'altitude. L'index UV peut dépasser 12 au-delà de 3.000 m.
- ⇒ de la réverbération. La neige réfléchit environ 80 % des UV, le sable 15 et l'eau 10.

Le parasol ne protège pas complètement des effets du soleil à cause de la réverbération des rayons sur les surfaces environnantes.

Prudence...

- ⇒ Les UV ne sont pas des rayons chauffants : méfiez-vous de la sensation de fraîcheur du vent.
- ⇒ Les nuages ne filtrent pas complètement les UV, pensez donc à vous protéger même sous un ciel couvert.

Les risques pour la peau

Le vieillissement cutané

Les rayons UV détériorent les cellules de la peau. Aussi, l'accumulation des expositions accélère son vieillissement, provoquant une perte d'élasticité, une déshydratation, des rides marquées, l'apparition de taches brunes et de kératoses actiniques (voir encadré). Toutefois, nous ne sommes pas tous égaux face au vieillissement : le facteur génétique intervient également.

À surveiller !

Les kératoses actiniques sont des lésions de la peau qui se présentent sous forme de petites plaques rugueuses rosées, brunâtres ou de couleur identique à la peau. Elles apparaissent sur les zones du corps exposées au soleil (visage, mains...). Certaines de ces kératoses peuvent évoluer en cancer de la peau. Il est important de les traiter, généralement par cryothérapie (traitement par le froid), au laser ou au moyen de crèmes.

Le coup de soleil

Il s'agit d'une brûlure avec inflammation secondaire.

- ⇒ Pour soulager l'échauffement, refroidissez au moyen d'eau tiède, de linges humides ou d'une crème apaisante.
- ⇒ Utilisez si nécessaire une crème anti-inflammatoire à base de corticoïdes.
- ⇒ Ensuite, hydratez la peau.

En cas de brûlure au second degré (présence de cloques, fièvre), consultez un médecin.

Ne vous exposez pas avant que le coup de soleil ait totalement disparu !

La lucite estivale bénigne ou allergie au soleil

Elle survient lors des premières expositions et se traduit par des petits boutons qui démangent. Elle apparaît de préférence sur les peaux claires. Pour en minimiser les effets :

- ⇒ préparez votre peau avant le départ au moyen de bêta-carotène et de vitamines ou, dans les cas plus sévères, d'un traitement à base d'antipaludiques ou d'une PUVA thérapie pratiquée par un dermatologue.
- ⇒ exposez-vous de manière progressive avec une crème solaire à indice de protection UVA et UVB élevé, des vêtements couvrants et un chapeau à larges bords.
- ⇒ en cas d'éruption, appliquez une crème à base de cortisone. La prise d'un antihistaminique calmera les démangeaisons.

Attention !

Certains médicaments sont photosensibilisants (antibiotiques, anti-inflammatoires, médicaments contre le cholestérol, anti-psychothiques, diurétiques,...) : ils peuvent provoquer une réaction cutanée en cas d'exposition au soleil. Consultez la notice ou un pharmacien.

Les cancers de la peau

Les études ont montré ces dernières années une nette augmentation des cancers liés à l'exposition solaire. Ils apparaissent plus souvent sur les peaux claires, intensément et/ou fréquemment exposées au soleil, surtout durant l'enfance. Il existe plusieurs types de cancers de la peau :

Les carcinomes

- ⇒ Les carcinomes basocellulaires : les plus fréquents, ils sont liés à des expositions courtes mais intensives qui ont induit des brûlures. Ils se développent plus fréquemment à partir de 40 ans, sur les parties du corps exposées au soleil. Ces lésions – saillies de quelques millimètres de diamètre, translucides et souvent emplies de petits vaisseaux – ne provoquent pas de métastases.
- ⇒ Les carcinomes spinocellulaires : ils résultent d'expositions chroniques. Plus fréquents à partir de 50 ans, ils se présentent sous la forme de nodules qui peuvent s'ulcérer. Ces carcinomes peuvent produire des métastases.

Si les carcinomes sont détectés et traités rapidement au moyen d'une intervention chirurgicale, ils présentent un taux de guérison de 90%. Mais attention à la récurrence : une surveillance régulière doit être pratiquée.

Le mélanome

Le plus dangereux, il peut toucher tous les groupes d'âge. Le mélanome a un aspect pigmenté (brun, noir) et survient dans 30% des cas sur un grain de beauté existant. Il peut s'étendre à d'autres parties du corps et provoquer une issue fatale, d'où l'importance de la prévention et du dépistage.

Facteurs de risque :

- ⇒ génétique : il existe des mélanomes de type familial.
- ⇒ les peaux claires
- ⇒ les coups de soleil pendant l'enfance
- ⇒ les peaux présentant de nombreux grains de beauté.
- ⇒ le fait d'avoir vécu dans des zones exposées comme les régions tropicales et équatoriales.

Contrôle de A à E

Il est conseillé de s'examiner la peau régulièrement, de la tête aux pieds. La règle du « ABCDE » constitue un moyen de détection du mélanome :

- **A** pour asymétrie
- **B** pour bords irréguliers
- **C** pour couleurs multiples
- **D** pour diamètre supérieur à 6 mm
- **E** pour évolution

Un seul de ces critères ou l'association de plusieurs d'entre eux sont déterminants. Une autre méthode de dépistage : lorsque l'on regarde les grains de beauté d'un corps, le mélanome a un aspect différent des autres.

En cas de lésion ou de tache suspecte, consultez un dermatologue.

Les séances d'UV artificiels ne préparent pas la peau au soleil. Au contraire, ils constituent un facteur de risque supplémentaire de mélanome. Si les autobronzants donnent à la peau une jolie couleur dorée, ils n'ont aucune action protectrice. Ils ne sont toutefois pas cancérogènes.



Les risques pour les yeux

L'exposition au soleil cause également des dommages sur les yeux :

- ⇒ une apparition précoce de la cataracte : opacification du cristallin qui entraîne une baisse de la vue et une gêne à la lumière. Sans intervention chirurgicale, elle mène à la cécité. Elle est principalement liée à l'âge mais, d'après l'OMS, 20% des cataractes sont dues à l'exposition des yeux aux UV.
- ⇒ une accélération de la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge), qui occasionne une perte de la vision centrale. Il n'existe actuellement pas de traitement permettant de soigner la DMLA.
- ⇒ l'ophtalmie, brûlure de la cornée qui s'apparente à un coup de soleil des yeux. Elle est fréquente en montagne, où les rayons sont réfléchis par la neige. Elle entraîne douleurs et troubles de la vision, voire cécité temporaire. Les symptômes disparaissent au bout de quelques jours passés dans l'obscurité.

Comment protéger vos yeux ?

Comme pour la peau, les effets de l'exposition des yeux aux UV sont cumulatifs. Il est donc indispensable de les protéger :

- ⇒ Optez pour des lunettes avec mention CE, conformes à la réglementation européenne. Celle-ci prévoit 5 catégories de protection (de 0 à 4). Les catégories 2 et 3 conviennent respectivement pour une luminosité moyenne et forte. Sous les Tropiques, sur l'eau ou en montagne, préférez des verres de catégorie 4 (interdits pour la conduite automobile).
- ⇒ Les lunettes en polycarbonate filtrent mieux les UV que les modèles en verre.
- ⇒ Les verres polarisants permettent de supprimer la réverbération.
- ⇒ Sélectionnez une forme de verres qui protège l'entièreté de l'œil.



Attention !

Les yeux des enfants sont plus fragiles que ceux des adultes. Veillez donc à les équiper de lunettes d'une catégorie suffisante ainsi que d'un chapeau à larges bords.

Les types de peau

La sensibilité aux UV dépend du type de peau. Plus celle-ci est claire, plus elle est fragile face au soleil et nécessite une protection renforcée.

Type 1	Peau très claire, taches de rousseur, cheveux roux ou blonds. <i>Brûle très vite, ne bronze pas.</i>
Type 2	Peau claire, cheveux blonds ou châtain. <i>Brûle vite, bronze difficilement.</i>
Type 3	Peau claire ou légèrement hâlée, cheveux châtain ou bruns. <i>Brûle parfois, bronze progressivement.</i>
Type 4	Peau mate, cheveux châtain ou bruns. <i>Brûle rarement, bronze facilement.</i>
Type 5	Peau foncée, cheveux foncés ou noirs. <i>Brûle rarement, bronze très facilement.</i>
Type 6	Type africain, peau très foncée, cheveux noirs. <i>Ne brûle presque jamais, fonce au soleil.</i>

Attention !

Un coup de soleil peut apparaître sur une peau de type 4 après 30 à 45 minutes d'exposition sans protection.

Se protéger

Les produits solaires

S'ils fournissent une protection efficace, les produits solaires doivent servir à limiter les effets des UV sur la peau et non à prolonger l'exposition solaire.

Indices de protection

Les indices de protection (IP), également dénommés facteurs de protection solaire (SPF ou FPS), s'échelonnent de 5 à 50 et +. Plus l'indice est élevé, meilleure (en réalité plus longue) est la protection. Ainsi, il faudra 50 fois plus de temps pour que la peau brûle avec un IP 50 que sans protection.

Les carnations les plus claires utiliseront de préférence un IP de 40 à 50+ tandis que les teints plus foncés pourront se contenter d'un indice 20. L'utilisation d'un IP inférieur à 10 est déconseillée.

Etant donné que la quantité de crème généralement appliquée est insuffisante pour atteindre une efficacité égale à l'IP annoncé, mieux vaut toujours opter pour l'IP le plus élevé possible.



Types d'écran

Les produits de protection solaire contiennent :

- ⇒ soit des écrans chimiques. Ils sont formés de divers composants qui modifient l'intensité d'absorption des UV. On leur reproche d'avoir un effet négatif sur l'environnement.
- ⇒ soit des écrans minéraux. Ils sont constitués de fines poudres à pouvoir couvrant dont la substance fait écran.

L'utilisation de ces derniers, moins allergisants, est préférable pour les enfants.

Comment utiliser les produits solaires ?

- ⇒ Pour bénéficier de la protection la plus fiable, il est conseillé d'acheter ses produits solaires en pharmacie. En Belgique, le label APB de l'Association pharmaceutique belge, reconnu par la CE, fournit une garantie de qualité.
- ⇒ Choisissez un produit contenant une protection contre les UVA et contre les UVB.
- ⇒ L'« écran total » n'existe pas : aucune crème solaire ne protège intégralement contre les UV.
- ⇒ Veillez à respecter la date de péremption du produit. Celle-ci n'est plus valable une fois le flacon ouvert. Ne le conservez plus l'année suivante, la qualité des filtres n'étant plus assurée.
- ⇒ Renouvelez fréquemment l'application : au moins toutes les deux heures et après chaque baignade.
- ⇒ Crèmes, laits, gels, sprays, huiles, mousses... optez pour la formule qui vous convient. Les gels, plus faciles à utiliser sur les zones pileuses, ont été développés pour améliorer le confort des hommes.
- ⇒ Même bronzée, la peau doit continuer à être protégée.

Les autres précautions

- ⇒ Evitez de vous exposer entre 11 et 15h, lorsque le soleil est haut dans le ciel. Portez un chapeau et des lunettes de soleil.
- ⇒ Les autobronzants colorent la peau et ne sont pas cancérigènes. Ils n'ont par contre aucune action protectrice.

Les enfants

L'exposition durant l'enfance est un facteur important de développement de cancer à un âge plus avancé. À éviter à tout prix : les coups de soleil !

- ⇒ Plus la peau est jeune, plus elle est sensible aux effets des UV. N'exposez pas les enfants de moins de 2 ans au soleil.
- ⇒ Utilisez des crèmes spéciales pour enfants : elles contiennent des filtres minéraux, sont plus résistantes à l'eau et ont un meilleur pouvoir couvrant.

OFFREZ UNE NOUVELLE FAMILLE À UN ENFANT.



40 millions d'enfants dans le monde sont obligés de vivre seuls dans la rue, dans des bidonvilles ou des camps de réfugiés. Nous sommes là pour les aider. Nous les accueillons, leur offrons une nouvelle maison auprès d'une famille SOS et toutes les chances de connaître un avenir meilleur.



**SOS VILLAGES
D'ENFANTS**

**DEVEZ PARRAIN OU MARRAINE D'UN
ENFANT SOS SUR
SOS-VILLAGES-ENFANTS.BE**

- ⇒ Mettez-leur un chapeau à larges bords (les casquettes ne protègent pas la nuque et les oreilles), des lunettes de soleil et des vêtements couvrants. Il existe des vêtements anti-UV, légers et prévus pour la baignade.

Que faire en cas d'insolation ?

L'insolation provoque des maux de tête, des nausées, des vomissements.

Buvez beaucoup, prenez un médicament contre les nausées et un anti-douleur. Si nécessaire, reposez-vous et restez à l'ombre !

Remerciements

Merci au professeur Véronique del Marmol, chef du service de dermatologie à l'hôpital Erasme et présidente d'Euromelanoma, pour les informations fournies à l'occasion de la rédaction de ce dossier.

À consulter

www.soleilmalin.be

www.soleil.info

www.euromelanoma.org

Aïe, le ventre !

Ne laissez pas les crampes abdominales gâcher votre voyage...

Les douleurs abdominales peuvent être d'origine digestive, urinaire ou gynécologique. Si elles sont aiguës, accompagnées de fièvre, de vomissements, de diarrhée sanglante ou glaireuse, consultez sans attendre. Prévoyez également une visite chez le médecin si elles sont accompagnées de signes d'infection urinaire (besoin fréquent d'uriner, sensation de brûlure à la miction).

La plupart du temps, les douleurs abdominales bénignes sont liées :

⇒ **au stress, à des difficultés de digestion ou à une alimentation inappropriée.** Dans ce cas, adaptez votre régime alimentaire par exemple en éliminant les crudités, les aliments gras et épicés, le café, les boissons et mets glacés. Les crampes abdominales sont également l'un des symptômes du syndrome de l'intestin irritable ou côlon spastique (maladie chronique).

Pour soulager la douleur, vous pouvez poser une bouillotte sur le ventre et prendre un antispasmodique, qui agit en supprimant la contraction des muscles lisses de l'abdomen.

⇒ **à une dysménorrhée (règles douloureuses).** Prenez un antispasmodique éventuellement associé à un anti-inflammatoire.

La prise d'antispasmodiques peut être répétée au cours de la journée. Vérifiez la posologie en lisant attentivement la notice.

Si la douleur persiste malgré la prise d'antispasmodiques et/ou si elle n'a pas disparu au bout de deux à trois jours, consultez un médecin.

Crampes au ventre?

Buscopan®

*soulage rapidement
les crampes au ventre.*

**Action
rapide**



Posologie: 1 à 2 comprimés 3 à 5 fois par jour.



Buscopan® (bromure de butylhyoscine) est un médicament pour adultes et enfants à partir de un an, pour le traitement symptomatique des crampes abdominales. Chez les enfants de moins de 6 ans, selon la prescription du médecin. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Pas d'utilisation en cas d'adénome prostatique ni de glaucome à angle fermé. Lire attentivement la notice et demander conseil à votre pharmacien.



**Boehringer
Ingelheim**

Un transit sans frein

En voyage, le changement de mode de vie et d'alimentation peut provoquer une constipation occasionnelle, surtout chez les personnes qui y sont ordinairement sujettes. D'où l'intérêt de prévoir dans ses bagages un traitement adapté.

Mais avant d'en faire usage, favorisez les actions permettant d'assurer un bon transit intestinal : augmenter l'exercice physique, masser le ventre, boire en quantité et augmenter l'apport d'huile et de fibres dans l'alimentation – au moyen de légumes cuits et de fruits à éplucher dans les régions où la qualité de l'eau n'est pas garantie.

Si malgré ces mesures, vous constatez une réelle diminution du transit (pas de selles pendant au moins 3 jours) et une sensation de ballonnement abdominal, optez pour la prise d'un traitement contre la constipation. Absorbé le soir, il agira le lendemain matin. Évitez de le prendre en matinée ou en début d'après-midi, car il fera effet dans les heures qui suivent. Veillez à démarrer le traitement aux doses les plus faibles afin d'éviter la survenue d'une diarrhée.

Ne faites pas usage de médicaments contre la constipation de manière prolongée sans avis médical.

Chacun son rythme

Le transit intestinal varie d'une personne à l'autre. On parle de constipation quand sont émises moins de 3 selles par semaine, souvent dures et difficilement évacuées.

La constipation est favorisée par le stress et est plus fréquente chez les femmes. Elle peut également être consécutive à la prise de divers médicaments.

Si la constipation est associée à des douleurs abdominales intenses et à des vomissements, consultez au plus vite.

...et vous souffrez toujours de constipation ?

Vous mangez sainement...

Vous buvez suffisamment...

Vous bougez plus...



Vu à la TV

Dulcolax

PICOSULPHATE 2,5 mg
CAPSULES MOLLES
(natr. picosulfas)

Laxatif

Laxeermiddel/Abführmittel

50 CAPSULES MOLLES
CAPSULES/KAPSELN

Prise le soir,
soulagement
attendu
le lendemain

Dulcolax picosulphate capsules molles est un médicament pour adultes et enfants à partir de 4 ans. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Lire attentivement la notice et demander conseil à votre pharmacien.



**Boehringer
Ingelheim**

L'estomac léger

En voyage, les modifications de notre mode d'alimentation peuvent également perturber la digestion et provoquer lourdeur d'estomac et nausées.

Si vous avez l'estomac sensible, adaptez votre comportement alimentaire :

- ⇒ Evitez les repas copieux, gras et pimentés. Préférez les repas légers contenant peu de viande et de crème.
- ⇒ Limitez l'alcool et les boissons gazeuses.
- ⇒ Mangez lentement en mâchant bien.
- ⇒ Prenez vos repas à heures régulières.



Si ces précautions ne suffisent pas, prenez un médicament à base de dompéridone. Cette substance normalise la mobilité de l'estomac, favorise la digestion et réduit les nausées et les vomissements.

Le mal des transports

Que ce soit en avion, en voiture, en car, en train ou en bateau, le mal des transports peut gâcher bien des trajets. Il touche principalement les enfants... mais pas seulement !

Pâleur, sensation de malaise, nausées, transpiration... les symptômes peuvent aller jusqu'aux vertiges et aux vomissements.

Mesures de prévention :

Avant le départ :

- ⇒ Repos et repas léger.
- ⇒ Si nécessaire, prise d'un traitement adapté. Il s'agit généralement d'antiémétiques (antivomitifs) à base de dompéridone et/ou d'anti-histaminiques. Certains traitements homéopathiques sont efficaces. Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.

Pendant le trajet :

- ⇒ Réduisez les mouvements de la tête et du corps (place du milieu, maintien de la tête au moyen d'un coussin...)
- ⇒ Évitez de lire et de suivre des yeux des objets en mouvements.



Excès alimentaires

La période des vacances est souvent l'occasion d'excès alimentaires et de libations quotidiennes.

Les vacances d'hiver et particulièrement la période des réveillons de fin d'années est également propice à la consommation exagérée d'alcool et d'aliments riches, qui malmènent le foie et provoquent des malaises hépato-biliaires ; nausées, vomissements, migraines.

À côté des médicaments allopatiques, la nature offre des ressources étonnantes pour stimuler la fonction hépatique et les plantes médicinales ont, depuis l'antiquité, été utilisées pour améliorer la digestion et favoriser le transit intestinal.

Non à la turista !

La diarrhée du voyageur est due à l'ingestion d'eau ou de mets contaminés.

Prévention

Dans les pays à risque :

- ⇒ Évitez crudités, fruits épluchés, crèmes glacées non emballées, glaçons, crustacés et poissons crus, œufs crus et produits laitiers non pasteurisés.
- ⇒ Buvez de l'eau en bouteille, que vous décapsulez vous-même. Sinon, faites bouillir, désinfectez (comprimés de chlore) et filtrez l'eau.
- ⇒ Fuyez les échoppes, les restaurants douteux et les toilettes sales.

Traitement

- ⇒ La prise d'un inhibiteur du transit intestinal (lopéramide, pas en dessous de 6 ans !) soulage rapidement. La prise de probiotiques peut être efficace pour réduire le risque d'infection en cas d'utilisation de lopéramide.
- ⇒ Si les selles contiennent du sang et/ou si la diarrhée est accompagnée de fièvre, évitez la prise d'un inhibiteur du transit, qui « ferme le robinet » et consultez. Si vous voyagez dans un pays à risque, emportez une antibiothérapie adaptée, à prendre pendant 1 à 3 jours : à voir avec votre médecin.
- ⇒ Boire beaucoup pour éviter la déshydratation : thé sucré, bouillon...

Attention aux enfants !

En cas de diarrhée, les enfants de moins de 1 an peuvent se déshydrater en moins de 24h ! Faites leur boire des solutions de réhydratation et consultez au moindre doute. Chez les petits, la prise de probiotiques favorise le traitement de la diarrhée et contribue au rétablissement de la flore intestinale.

Précautions

- ⇒ Si vous souffrez d'une maladie chronique – diabète, asthme, troubles cardio-vasculaires, hypertension, épilepsie, cancer,... – discutez des modalités du voyage avec votre médecin.
- ⇒ Emportez votre traitement pour la durée du voyage et prévoyez une réserve supplémentaire (vol annulé, séjour prolongé,...).
- ⇒ Si vous voyagez en avion, conservez vos médicaments dans votre bagage à main, accompagnés d'une attestation médicale.
- ⇒ Demandez à votre médecin de rédiger un document (en anglais ou traduit dans la langue du pays de destination) qui mentionne la maladie dont vous souffrez et les traitements que vous suivez (nom des molécules et posologie).
- ⇒ Gardez ce document sur vous en permanence, il pourrait vous être utile en cas d'urgence ou si vous devez consulter pendant votre séjour. Sur place, prenez note des coordonnées du centre de santé le plus proche.

Document de Voyage

Carte qui peut être distribuée aux patients qui partent à l'étranger.

Patient name :

Address :

Dear ,

Above mentioned patient is suffering from

Patient is treated by a rheumatologist at

Medication:

Posology:

Last administration on:

The patient administrates the medication by him/herself.

For this reason the patient needs to have syringes, needles, and/or vials for the injections in his/her hand luggage.

Yours sincerely,

Hospital or polyclinic:

Rheumatologist:

DOULEUR FIÈVRE



Plus d'informations sur
www.dafalgan.be

PLUS PUISSANT QUE LA DOULEUR ET LA FIÈVRE.

ET/08E/19/003/01

DAFALGAN® est un médicament à base de paracétamol. Dafalgan® 500 mg est réservé aux enfants de plus de 11 ans et aux adultes. Dafalgan® Odis est réservé à l'adulte. Dafalgan® Forte est réservé aux enfants de plus de 15 ans et aux adultes. La posologie usuelle est de 500 mg ou 1 g par prise à renouveler au bout de 6 à 8 heures. Le dosage élevé peut être utile pour contrôler l'analgésie chez certains patients. Traitement de plus de 4 semaines: max 3 g/jour. Demandez conseil à votre pharmacien. Lisez attentivement la notice. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Plus d'informations sur www.dafalgan.be



Bristol-Myers Squibb
Together we can prevail.

Ce guide vous est offert gracieusement par: