

LA PHARMACIE DE VACANCES

Édition été 2014

Dossier spécial:
Les troubles digestifs
Le soleil... ami ou ennemi?

Conseils pour votre pharmacie
de vacances offert par



La pharmacie de vacances soutient
(voir page 28)



SOS VILLAGES
D'ENFANTS

Flamigel®

car une plaie sans croûte
cicatrise **40% plus vite**

indispensable
dans votre
pharmacie
de voyage

- ✦ Eraflure ou coupure
- ✦ Brûlure 1^{er} degré
- ✦ Coup de soleil



Sommaire

La liste	3
Chapitre 1 : la pharmacie	4
Conseils	5
Conditions de conservation	5
Chapitre 2 : le voyage	6
Le transport des médicaments en avion	6
Les documents à ne pas oublier !	6
Vol ou perte de documents officiels à l'étranger	8
Vos voyages assurés toute l'année	10
DOSSIER SPÉCIAL : Les troubles digestifs	12
Aïe, le ventre !	12
L'estomac léger	13
Un transit sans frein	14
Non à la turista !	16
Le soleil... ami ou ennemi?	18
Soleil et rayonnement	19
Les risques pour la peau	20
Les risques pour les yeux	24
Les types de peau	25
Se protéger	26
Chapitre 3 : les petits incidents	30
Les piqûres d'insectes	30
Douleurs et fièvre	33
Jambes lourdes et fatiguées ?	34
Chapitre 4 : la mycose de l'ongle, une pathologie méconnue	36
Chapitre 5 : les maladies chroniques	37

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 2014
11.545 · F/2014/21.545/1

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.

La liste

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

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...

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.



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'imprévus avant le départ.



**Parfois
vous préférez qu'on
vous abandonne
sur place**

**1 mois
GRATUIT***

 **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.

*Profitez de notre offre limitée « 1 mois gratuit », valable sur les 10.000 premières nouvelles souscriptions d'un contrat d'assistance annuel à partir du 22 avril 2014. Offre valable uniquement la première année de souscription.

DOSSIER SPÉCIAL

LES TROUBLES DIGESTIFS

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.

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 :



- ⇒ Évitez 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.

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 ?



Vu à la TV



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.



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 l'opéramide.
- 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.

ENTEROL[®]
Saccharomyces boulardii 250 mg

Diarrhée aiguë* traitée ✓

* chez les enfants jusqu'à 12 ans, en complément de la réhydratation orale

Équilibre intestinal respecté ✓

Confort retrouvé ✓



Un bon réflexe anti-diarrhée

Ceci est un médicament. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre pharmacien. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical.

BIOCODEX Benelux

Le soleil... ami ou ennemi?

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 cancérigènes.



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 châains. <i>Brûle vite, bronze difficilement.</i>
Type 3	Peau claire ou légèrement hâlée, cheveux châains ou bruns. <i>Brûle parfois, bronze progressivement.</i>
Type 4	Peau mate, cheveux châains 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.

- ⇒ 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 !

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.

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

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



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.

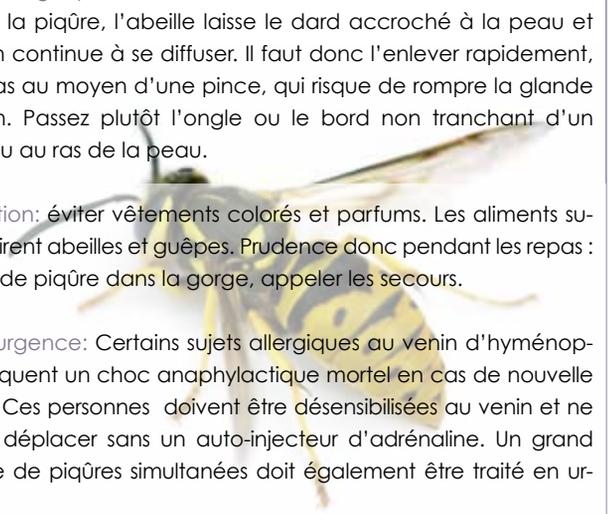
⇒ Moustiquaires et vêtements imprégnés de perméthrine (insecticide).

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.

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 veinotoniques à base de flavonoïdes. Notez qu'ils soulagent les jambes lourdes, mais n'ont pas d'action 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.

daflon[®] 500

MICRONISÉ

Soulage les symptômes de
l'insuffisance veineuse chronique :

Jambes lourdes

Jambes douloureuses

Jambes gonflées

Crampes nocturnes

**UN MÉDICAMENT EFFICACE
À UN PRIX PLUS AVANTAGEUX**

NEW
120 cp



Posologie dans la maladie veineuse : 2 cp / jour au moment des repas. Daflon[®] 500 mg (Fraction flavonoïque purifiée micronisée) est un médicament. Lisez attentivement la notice et demandez conseil à votre pharmacien. Pas d'utilisation prolongée sans avis médical. Date d'approbation de l'information médicale : 12/05/2014



Chapitre 4 LA MYCOSE DE L'ONGLE, UNE PATHOLOGIE MÉCONNUE

Les vacances, c'est souvent l'occasion de se promener pieds nus. C'est ainsi qu'on découvre parfois qu'on a des ongles abîmés. Il s'agit souvent d'une mycose de l'ongle, la maladie de l'ongle la plus répandue. Elle est due à un dermatophyte et touche environ 10 % de la population. Il est fréquent qu'une personne en soit atteinte sans en avoir conscience.

Un ongle atteint de mycose de l'ongle peut devenir sec, se casser, s'écailler et prendre une couleur jaunâtre. Il ne s'agit pas seulement d'un problème esthétique. En effet, l'ongle peut aussi devenir dur, s'épaissir et rendre les soins des ongles difficiles. Dans certains cas, les ongles des orteils infectés par une mycose peuvent devenir si épais que le port de chaussures en devient inconfortable. Il arrive aussi que l'infection provoque une odeur désagréable au niveau de l'ongle.

Il s'agit d'une pathologie très contagieuse : la mycose de l'ongle peut se propager du pied à la main, d'ongle à ongle, et d'une personne à l'autre.

Le traitement d'une mycose de l'ongle prend toujours du temps (plusieurs mois). De la patience et un traitement efficace sont donc nécessaires.

Il existe maintenant un traitement topique, disponible exclusivement en pharmacie, à appliquer une fois par jour jusqu'à ce que l'ongle ait repris un aspect normal et qui donne déjà des résultats visibles après 2 semaines.

Chapitre 5 LES MALADIES CHRONIQUES

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 administers 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.

E 1008213P030301

 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: