



**PHARMACIE
PAR EXEMPLE**

**Pour des vacances
en bonne santé**

**La checkliste de voyage avec
des promotions pour l'été**

Page de
couverture
Var. 3



La checkliste de voyage pour vos vacances

C'est bientôt le grand départ ! Cette checkliste vous permettra de remplir votre pharmacie de voyage intelligemment pour des vacances en pleine santé.

Médicaments personnels

- Médicaments utilisés régulièrement
- Antiallergique
- Médicaments pour le diabète
- Troubles cardio-vasculaires
- Médicaments contre les entorses/contusions
- Mycose des pieds

Médicaments contre la douleur/la fièvre

- Maux de tête, douleurs
- Refroidissements
- Thermomètre

Médicaments pour la gorge/le nez/les oreilles/les yeux

- Maux de gorge
- Rhumes
- Bouchons d'oreille
- Gouttes ophtalmologiques

Médicaments pour l'estomac/l'intestin

- Brûlures et maux d'estomac
- Diarrhée
- Constipation

Protection et traitement pour le soleil/les insectes

- Protection solaire y compris pour les lèvres
- Coup de soleil
- Protection contre les moustiques
- Piqûres d'insectes

Hygiène

- Désinfectant pour les mains
- Contraceptifs : préservatifs, pilule
- Lentilles de contact, solution d'entretien et boîtier
- Produit lavant, tubes au format de voyage
- Coupe-ongles, lime à ongles
- Protections hygiéniques
- Kit de couture de voyage

Plaies

- Solution désinfectante
- Pommade cicatrisante
- Pansements rapides
- Compresses stériles
- Bandage élastique
- Pansements contre les ampoules et zones de pression

- Gants jetables
- Ciseaux, pince à

Voyage

- Bouchons d'oreille contre les nuisances sonores
- Sachets en plastique pour le bagage à main
- Spray nasal humidifiant
- Médicament contre le mal des transports
- Bas de contention
- Patchs ou gommes à mâcher à la nicotine
- Lingettes démaquillantes, lingettes rafraîchissantes

Beauté

- Shampoing, après-shampoing
- Brosse à cheveux
- Gel/spray pour cheveux
- Gel douche
- Baume pour les lèvres
- Crème pour le visage
- Produits de maquillage
- Rasoir, après-rasage
- Crème pour les mains
- Crème pour les pieds
- Déodorant

Pages intérieures

Documents

- Carte d'assurance-maladie
- Coordonnées du médecin traitant
- Carnet de vaccination
- Dossier médical
- Ordonnance avec dénomination commune internationale (DCI)
- Certificat médical autorisant à emporter des stupéfiants
- Passeport d'allergie
- Ordonnance de lunettes

Liens utiles et documents importants pour des vacances synonymes de bonne santé

Conseils en matière de sécurité et de voyage (par pays) : www.eda.admin.ch (voyage à l'étranger)

Conseils médicaux aux voyageurs :

www.healthytravel.ch/home-francais

Centre de médecine de voyage | Institut tropical :

www.swisstph.ch/en/travelclinic

Conseils pratiques pour les premiers secours :

www.samariter.ch/fr

Autorisation pour voyager avec des médicaments à base de stupéfiants :

www.swissmedic.ch (Formulaires et listes de contrôle)

Compléments

La composition exacte de votre pharmacie de voyage dépend du type de voyage (par ex. trekking, plongée ou vacances à la plage), de la destination et de la couverture médicale dans le pays de destination.

Nous nous ferons un plaisir de vous aider à composer votre trousse de voyage.

CHF 5.- de rabais



Lorem ipsum Quis aut plit que nimodi bea ut ipsandel intionsed Tis dentn seq eliqui

10% de rabais



Lorem ipsum Quis aut plit que nimodi bea ut ipsandel intionsed

Bon



pour un **contrôle gratuit de votre pharmacie de voyage**

Plus d'informations
Lorem ipsum Quis aut
plit que nimodi bea
ut ipsandel intionsed

Bon valable jusqu'au
31.8.2024

 PHARMACIE
PAR EXEMPLE

Rue de l'exemple vert 3
1234 Musterstadt 15
pharmacie-exemple.ch

Plus d'informations
Lorem ipsum Quis a:
plit que nimodi b
ut ipsandel intior

Bon valable jusqu
31.8.2024

 PHARMACIE
PAR EXEMPLE

Rue de l'exemple vert 3
1234 Musterstadt 15
pharmacie-exemple.ch

Plus d'informations
Lorem ipsum Quis aut
plit que nimodi bea
ut ipsandel intionsed

Bon valable jusqu'au
31.8.2024

 PHARMACIE
PAR EXEMPLE

Rue de l'exemple vert 3
1234 Musterstadt 15
pharmacie-exemple.ch

Conseils généraux pour le voyage :

- **Ne pas boire l'eau du robinet** ou emporter des comprimés de désinfection de l'eau.
- **« Boil it, cook it, peel it or forget it »** (le faire bouillir, le cuire, l'éplucher ou l'oublier !). La salade, les légumes crus, la viande crue, le poisson cru et les glaçons sont des foyers d'infection fréquents. Évitez-les!
- En cas de diarrhée : **la réhydratation est importante**, voire vitale chez les enfants. Veillez donc rapidement à un apport supplémentaire de liquide.
- En cas de voyage en avion, transportez les **médicaments importants dans votre bagage à main** afin d'éviter qu'ils ne se perdent ou n'arrivent en retard.

**Verso du
dépliant
Var. 3**

COMMANDER MAINTENANT AVEC WHATSAPP.



**PHOTOGRAPHER
L'ARTICLE DÉSIRÉ.**

**ENVOYER LA PHOTO À LA
PHARMACIE VIA WHATSAPP
079 000 00 00**



**RETIRER LA COMMANDE
EN PHARMACIE APRÈS
CONFIRMATION.**



 PHARMACIE
PAR EXEMPLE

Pharmacie par exemple
Rue de l'exemple vert 3
1234 Musterstadt 15