



**PHARMACIE
PAR EXEMPLE**

**Pour des vacances
en bonne santé**

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

Page de
couverture
Var. 4



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.

Conseil de votre pharmacie

**Verso du
dépliant
Var. 4**



Peut-on encore utiliser la crème solaire de l'année précédente ?

Les produits peuvent être utilisés jusqu'à la date indiquée et les cosmétiques sans date de péremption se conservent au moins 30 mois.

Sur l'emballage, à côté du symbole d'un pot de crème ouvert, est indiqué le nombre de mois pendant lesquels un produit peut encore être utilisé après son ouverture.

ATTENTION : La durée de conservation dépend également du stockage. Les produits solaires entamés qui n'ont pas été surchauffés et qui ont été conservés bien fermés, au frais et à l'abri de la lumière jusqu'à leur réutilisation, peuvent encore être utilisés dans certaines circonstances. Faites attention à l'odeur et à la consistance de la crème solaire. Si ces dernières ne sont plus celles auxquelles vous étiez habitué, la crème ne doit plus être utilisée.

PHARMACIE PAR EXEMPLE

Rue de l'exemple vert 3, 1234 Musterstadt 15, pharmacie-exemple.ch,
Tél. 013 456 78 90, WhatsApp 013 456 78 90

