



Trousse à pharmacie pour les vacances sportives

du type vélo ou randonnées

Les vacances actives représentent un défi tout particulier quand il s'agit de remplir sa trousse de soins. En plus de l'équipement de base pour les voyages, les amateurs de sport devront se procurer des produits spéciaux pour le soin des plaies.

Cette liste vous orientera concernant les éléments que vous devez emporter avec vous dans votre trousse à pharmacie pour des vacances sportives. Utilisez l'espace libre pour compléter la liste des points présentés ici.

Soins des plaies

- Du désinfectant
- Des petits ciseaux
- Une petite pince
- Une sélection de pansements de différentes tailles.
- Pansement pour ampoules
- Bande de gaze (8 centimètres de large)
- Des bandages élastiques (8 centimètres de large)
- Une attelle
- Des compresses stériles
- Du ruban adhésif pour les bandages
- De la pommade antiseptique médicale.

Médicaments

- Vos médicaments à usage personnel (par exemple pour les allergies)
- Contraceptives
- Analgésiques
- Médicaments pour le mal des transports
- Médicaments pour la diarrhée
- Médicaments palliatifs pour le froid (spray nasal, pastilles pour la gorge)
- Médicaments anti-inflammatoires
- Gel pour le sport

Egalement important

- Protection contre le soleil – particulièrement élevée
- Lunettes de soleil
- Chapeau contre le soleil
- Collyre pour les yeux secs en raison de la longue exposition au soleil
- Anti-moustique/anti-tiques
- Thermomètre – plutôt numérique qu'en verre.
- Genouillère
- Compléments alimentaires
- Coussins chauffants pour la relaxation des muscles
- Packs pour le refroidissement des ecchymoses ou entorses

Notes personnelles

Vous pouvez trouver ce document à l'adresse :

<https://www.lastminute.ch/fr/themes-de-voyage/la-trousse-a-pharmacie-de-voyage/>

Remarque : Ce document n'est qu'une recommandation et ne prétend pas être complet. La checklist ne peut en aucun cas remplacer les conseils médicaux d'un docteur. Lastminute.ch décline toute responsabilité concernant l'exactitude des données présentées ici. En date de Mai 2015.