



# Trousse à pharmacie pour les vacances à la plage

## Que devez-vous toujours avoir avec vous

Profitez des vacances à la plage en pleine santé. La baignade et le soleil, qui peut être très puissant durant les mois d'été, requièrent une trousse de soins particulière.

Cette liste vous orientera concernant les éléments que vous devez emporter avec vous dans votre trousse à pharmacie pour des vacances à la plage. 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.
- 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

### Egalement important

- Protection contre le soleil – au moins SPF 20
- Lunettes de soleil
- Chapeau contre le soleil
- Pommade pour les coups de soleil et piqûres d'insectes
- Anti-moustique/anti-tiques
- Thermomètre – plutôt numérique qu'en verre.

## 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.