



LES PAPIERS À EMPORTER

Glissez dans une pochette hermétique les carnets de santé et/ou de vaccination de tout le monde, la carte Vitale, celles de la mutuelle et du groupe sanguin. Et n'oubliez pas les ordonnances correspondant aux traitements en cours. Si vous partez à l'étranger, procurez-vous le formulaire S 3125 de la Sécu pour une prise en charge simplifiée (à télécharger sur www.ameli.fr).

SOS BOBOS DE L'ÉTÉ

Bien sûr, il existe des troussees toutes prêtes. Mais elles sont soit encombrantes, soit insuffisantes. Voici la composition idéale.

LE KIT DE BASE

✓ **En cas d'urgence**, la trousse de secours doit contenir un thermomètre, un antiseptique (type Eosine), des compresses, un rouleau de sparadrap, des ciseaux, une pince à épiler, de l'arnica en gel et en granules (9 CH), du sérum physiologique et du paracétamol pour tout le monde. Optez aussi pour une paire de gants en Vinyl ou pour une solution hydroalcoolique pour faire les soins. Si vous voyagez avec un bébé, pensez à prendre des solutés de réhydratation, indispensables en cas de diarrhée.

✓ **Contre le soleil**, misez sur une crème solaire adaptée au climat (en fonction de votre lieu de vacances, lire plus loin) et à la sensibilité de la peau de chacun. Prévoyez aussi une pommade anti-brûlures (type Biafine) et un après-soleil.

✓ **Contre les moustiques**, faites

votre choix parmi les crèmes, les pulvérisateurs, les bracelets ou les diffuseurs, selon leur praticité et votre tolérance aux produits (odeur, toxicité...).

LES PRODUITS À AJOUTER SI VOUS PARTEZ...

✓ **... à la mer**. Choisissez une protection solaire waterproof à fort coefficient (50+), à cause de la réverbération de l'eau et du sable. Et, dans les endroits à risques, emportez plutôt un flacon de crème solaire Médusyl, qui permet de se protéger du soleil autant que des piqûres de méduse et de poux de mer. Pensez aussi à prendre des pansements qui résistent à l'eau.

✓ **... à la montagne**. A cause de l'altitude, optez pour une

crème solaire très haute protection. Pour faire de la varappe, le gel contre les contractures et les pansements pour les ampoules sont indispensables.

✓ **... à la campagne**. En cas d'allergie connue aux piqûres de guêpe ou d'abeille, emportez un antihistaminique et une pompe à venin. Les randonneurs n'oublieront pas les pansements pour les ampoules.

✓ **... à l'étranger**. Assurez-vous que vos vaccins sont à jour et emportez des tablettes désinfectantes pour l'eau. Contre la turista, pensez à emporter de l'ultralevure, utilisable en préventif comme en curatif, et aussi du lopéramide (pour stopper la diarrhée) et du nifuroxazide (pour désinfecter de l'intérieur). En cas de mal des transports, anticipez avec un traitement doux (l'homéopathie fonctionne bien).

MARIE BAZET

DES TROUSSES ISOTHERMES

DE « MON P'TIT FRIGO » ET « MON FRIGO D'ÉTÉ », QUI GARDENT LES TUBES AU FRAIS, À LA TROUSSE CABINE, QUI RESPECTE LES NORMES DE SÉCURITÉ POUR L'AVION, UNE MINE D'ACCESSOIRES LOOKES POUR TRANSPORTER SES MÉDICAMENTS EN TOUTE SÉCURITÉ SUR WWW.PACKANDFLY.FR

4 PRODUITS CULTES À GARDER À PORTÉE DE MAIN

✓ **Rescue** : l'emblème des fleurs de Bach qui déstresse en cas de choc physique ou psychologique. Existe aussi en pastilles.

✓ **Homéoplasmine** : l'indispensable gel à tout faire pour les petits bobos de la peau (brûlures, piqûres, irritations...).

✓ **Vegebom** : composé d'huiles essentielles, ce gel bio universel soulage les petits maux (pieds gonflés, coups de soleil...).

✓ **Aspivenin** : la célèbre pompe à venin sera dans les postes de secours de nos plages du 11 juillet au 15 août pour soigner les piqûres de vire ou de méduse.