

La pharmacie de voyage idéale

Symptôme(s)	Principe actif* ou médicament	Posologie pour les adultes (dès 12 ans)	Posologie pour les enfants (6-12 ans)
Diarrhée	Lopéramide	Dose initiale de 2 capsules, puis 1 capsule après chaque selle non formée, max. 8 capsules/jour	Dose initiale de 1 capsule, puis 1 capsule après chaque selle non formée, max. 3 capsules/jour/20 kg de poids corporel
	Solution électrolytique		
Nausée/vomissement	Méclozine	2 x 1 dragée/jour	1 x 1 dragée/jour
	Dompéridone	3 x 1 comprimé orodispersible à 10 mg/jour	2 x 1 comprimé orodispersible à 30 mg/jour
Mal des transports	Chewing-gums dragéifiés Trawell	max. 6 x 1 par jour	max. 3 x 1 par jour
	Méclozine	2 x 1 dragée/jour	1 x 1 dragée/jour
Constipation	Sirop Duphalac	15–45 ml/jour pendant les 3 premiers jours, puis 10–25 ml/jour	15 ml/jour, puis 10 ml/jour
Mal de tête, de cou et des membres	Paracétamol	4 x 1 – 2 tabl. à 500 mg/jour	4 x 1 tabl. à 500 mg/jour
Mal de dos, douleurs articulaires ou musculaires	Ibuprofène	3–4 x 1 tabl. à 400–600 mg/jour	20 mg par kilo de poids corporel et par jour en plusieurs prises
	Diclofénac	3 x 1 tabl. à 50 mg/jour	0,5–2 mg par kilo de poids corporel et par jour en 2–3 prises
Plaies	Désinfectant: Povidone iodée ou chlorhexidine		
	Crèmes ou onguents (p. ex. Bepanthen Plus, Vita-Merfen)		
Refroidissement	Gouttes pour le nez (p. ex. Rinosedin)	3–4 x 1 vaporisation/narine/jour	3–4 x 1 vaporisation/narine/jour
	Comprimés à sucer (p. ex. Angina MCC)	1 comprimé toutes les 1–3 h	1 comprimé toutes les 1–3 h
	Antitussif (p. ex. Resyl Plus)	3–4 x 20–30 gouttes/jour	3–4 x 15–20 gouttes/jour
Piqûres d'insectes / allergies	Protection anti-insectes: agents répulsifs (p. ex. Anti Brumm Forte ou ExoPic)		
	Gel Fenistil	application locale / plusieurs fois par jour	application locale / plusieurs fois par jour
	Antihistaminique: Cétirizine	1 x 1 tabl. à 10 mg/jour	2 x 1/2 tabl. à 10 mg/jour
	ou loratadine	1 x 1 tabl. à 10 mg/jour	En cas de poids corporel inférieur à 30 kg: 1 x 1/2 tabl. à 10 mg/jour ou 1 x 1 mesurette de sirop; en cas de poids corporel supérieur à 30 kg: 1 x 1 tabl. à 10 mg/jour ou 1 x 2 mesurettes de sirop

Crème solaire (IP min. 15–30); résistante à l'eau

Médicaments selon besoins individuels (diabète, hypertension, allergies, etc.)

Numéros de téléphone d'urgence

Ambulance	144	Médecin de famille	_____
Police	117	Pédiatre	_____
Pompiers	118	Médecin de garde	_____
Rega	1414	Pharmacie la plus proche	_____
Centre anti-poisons	145	Hôpital le plus proche	_____

* Lorsque des génériques existent, seul le **principe actif** est mentionné.

Liste établie par la doctoresse Simone Erni, cabinet de groupe Medix, Zurich (2013)