

# Maladies Héréditaires Métaboliques & Voyages à l'étranger

## Recommandations / Trousse à pharmacie / Premiers soins

# MÉMO



## MA TROUSSE À PHARMACIE POUR LES PREMIERS SOINS

### DIARRHÉE

**PRÉVENTION (HYGIÈNE DES MAINS)**  
(Savon de Marseille, Gel ou solution hydro-alcoolique)

**DÉSINFECTION DE L'EAU :  
BOISSON, BROSSAGE DENTS,  
LAVAGE FRUITS ET LÉGUMES**  
(Aquatabs®, Micropur®, Steritabs®)

**ANTI-DIARRHÉIQUE**  
(Tiorfan®)

**ANTIBIOTIQUE**  
(Si diarrhée avec fièvre > 24h :  
Zithromax®)

**SOULÈVE  
DE RÉHYDRATATION ORALE (SRO)**  
(Adiaryl®, Novalac hydranova®,  
Picolite®)

**RECONSTITUANT  
FLORE BACTÉRIENNE**  
(Lactéol®)

**PROTECTION DU SIÈGE / DERMITE  
OU ÉRYTHÈME FESSIER**  
(Bepanthen® 5%)

### FIÈVRE

**MATÉRIEL**  
Thermomètre rectal sans mercure

**ANTALGIQUE (DOULEURS, FIEVRE)**  
Éviter les suppositoires  
car ils fondent à la chaleur  
(Paracétamol®)

**ANTIPALUDIQUE**  
Si destination à risque  
de paludisme (Malarone®)

### PEAU

(plaies, coups de soleil, moustiques)

**PROTECTION SOLEIL**  
Crème solaire, lunettes de soleil,  
chapeau

**RINÇAGE : PLAIES, YEUX, NEZ**  
Éviter les suppositoires  
car ils fondent à la chaleur  
(Paracétamol®)

**PROTECTION MOUSTIQUES / INSECTES**  
Répulsif contre moustiques  
Selon destination  
Moustiquaires  
Produit pour imprégner  
moustiquaires et vêtements

### AUTRES

**EN CAS DE TEMPÊTE ALLERGIQUE**  
Antihistaminiques

**ANTIBIOTIQUE,  
EN CAS D'INFECTIONS ORL,  
CUANÉES, ...**  
(Augmentin®)

**ANTISPASMODIQUE,  
EN CAS DE DOULEURS ABDOMINALES**  
(Spasfon®)

**ANTIÉMÉTIQUE ET ANTINAUSÉUX,  
EN CAS DE VOMISSEMENTS / MAL  
DES TRANSPORTS**  
(Vogalène®, Motilium®)

**DIVERS**  
Compresse  
Pansements de tailles variées  
Bandes  
SoiRADrap  
Masques chirurgicaux  
Pince à épiler  
Tire-tique  
Ciseaux à bout rond  
Sacs isothermes et blocs réfrigérants  
(transports alimentaires et médicaments)  
Balance ménagère (régime d'urgence)

Les médicaments et traitements cités entre parenthèses sont des exemples ; vous devez vous référer à l'ordonnance établie par votre médecin.

**NE PAS ACHETER DE MÉDICAMENTS SUR PLACE EN RAISON DE LA CONTREFAÇON.**

## JE RESPECTE CES RECOMMANDATIONS PENDANT MON SÉJOUR



**Je me lave les mains avant les repas, avant toute manipulation d'aliments, après passage aux toilettes** avec de l'eau et du savon ou un gel / une solution hydroalcoolique.  
Je me les sèche bien après.



**Je me brosse les dents avec de l'eau en bouteille ou décontaminée.**



**Je lave ou pèle les fruits moi-même,** avec de l'eau décontaminée et après m'être lavé les mains



**Je ne consomme que les boissons suivantes :**

- l'eau en bouteille capsulée et ouverte devant moi,
- l'eau rendue potable par ébullition ou par une désinfection chimique,
- les glaçons préparés soi-même avec de l'eau en bouteille,
- le lait que s'il est pasteurisé ou bouilli,
- les jus de fruits industriels en bouteille fermée,
- les jus de fruits faits soi-même avec de l'eau minérale.



**Je ne consomme que des plats chauds,** les buffets froids ou tièdes des restaurants peuvent comporter des risques.



**Je consomme les oeufs, les viandes, les poissons bien cuits.**

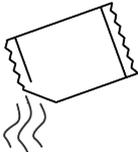


**Je respecte rigoureusement les conditions d'hygiène liées à la préparation et la conservation des repas :** respect de la chaîne du froid (réfrigérateur) quel que soit le climat.



**En cas de fortes températures, je m'hydrate régulièrement et je fais attention à manger en quantité suffisante.**

## MA TROUSSE À PHARMACIE POUR LES PREMIERS SOINS



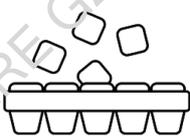
**Je ne consomme pas d'eau en sachet.**



**J'évite de consommer des glaces artisanales et industrielles.**



**J'évite de me baigner dans les piscines et les eaux stagnantes.**



**Je ne consomme pas de glaçons que je n'ai pas préparés.**



**Je ne consomme pas de nourriture vendue dans la rue.**



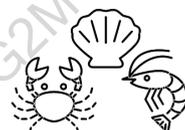
**J'évite les situations de promiscuité** (manifestations publiques, les transports en commun bondés, ...).



**Je ne consomme pas de jus de fruits frais artisanaux que je n'ai pas préparés.**



**Je ne consomme pas de crudités, de plats réchauffés.**



**J'évite de consommer des aliments à risque comme les crustacés et les coquillages.**



**Je ne m'expose pas au soleil aux périodes les plus chaudes** (12h-16h) et je n'oublie pas de me protéger (chapeau, lunettes, crème solaire).