Trousse à pharmacie de voyage : checklist complète et conseils de prévention santé

Se préoccuper de sa santé quand on prépare un voyage n'est pas nécessairement ce à quoi on pense en premier. Et pourtant, c'est une des étapes essentielles. En voyage, nous avons tendance à vivre plus de situations propices à avoir des petits bobos ou pépins de santé, que ce soit parce que le contexte change ou bien parce qu'on teste plus d'activités en dehors de sa zone de confort.

De la tourista en passant par l'insolation, le mal de mer ou les piqures d'insectes, il y a quelques précautions à prendre (voir notre guide santé en voyage) pour ne pas être embêté durant son séjour, notamment bien préparer sa trousse à pharmacie de voyage

NB : cet article ne remplace pas un avis médical !

Gérer sa santé en voyage pour bien profiter de ce genre d'endroit

Plus on se préoccupe des aspects de santé en amont et pendant le voyage et plus on a de chances de bien vivre son séjour. C'est pourquoi dans ce guide, je partage tous mes conseils pour savoir comment préparer sa trousse à pharmacie et autres conseils généraux de santé en voyage.

1. Que mettre dans sa trousse à pharmacie de voyage ? : notre check list imprimable (trousse de secours + médicaments)

Notre check list « Trousse à pharmacie voyage » à imprimer

Faites un clic droit -> imprimer et choisissez d'imprimer en papier ou en pdf si vous n'avez pas d'imprimante

les globe BLOGUEURS

CHECKLIST PHARMACIE VOYA

PAPIERS

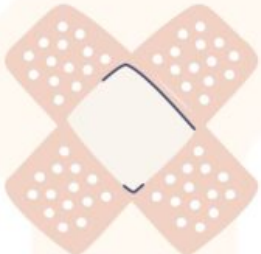
- ○ Carnet de santé
- ○ Carnet de vaccination
- ○ Notice des médicaments
- ○ Ordonnances

MEDICAMENTS

- ○ Antalgique et antipyrétique
- ○ Traitement contre la diarrhée
- ○ Sachets de réhydratation
- ○ Anti-nausées
- ○ Antispasmodique (maux de ventre)
- ○ Pastilles pour la gorge
- ○ Antihistaminique si allergies
- ○ .....
- ○ .....

PREMIERS SECO

- ○ Pansements
- ○ Pansements anti-a
- ○ Pansements gras
- ○ Compresses stéril
- ○ Bandes extensible
- ○ Sparadrap
- ○ Désinfectant
- ○ Sérum physiologic dosettes



PREVENTION

- ○ Gel hydroalcoolique
- ○ Crème solaire

ACCESSOIRES

- ○ Pince à épiler
- ○ Tire-tiques
- ○ Ciseaux petite taill

ATTENTION, c'est une trousse à pharmacie standard ! Il faudra bien adapter à vos besoins, à la zone visitée etc !

Une trousse à pharmacie bien pensée et préparée permet de faire face aux petits pépins de santé rapidement en attendant de devoir, si nécessaire, consulter un médecin ou aller en pharmacie. Adaptez son contenu à votre destination, à la durée du séjour et aux besoins spécifiques des voyageurs. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien qui vous indiquera les meilleures molécules et formules selon vos besoins. Attention, si vous avez des enfants, assurez vous d'avoir aussi des médicaments adaptés à leur âge et poids.

Première étape : trier les produits et médicaments qu'on a déjà dans sa pharmacie

Voici une liste de la trousse à pharmacie de base à adapter selon vos besoins :

Médicaments de base

- Antalgique et antipyrétique (paracétamol)
- Traitement contre la diarrhée du voyageur
- Sachets de réhydratation (utile si diarhée ou fortes chaleurs, surtout avec des enfants)
- Médicament contre les nausées et le mal des transports
- Antispasmodique pour les douleurs abdominales
- Pastilles pour la gorge
- Antihistaminique contre les allergies

Premiers secours

- Pansements de différentes tailles
- Pansements anti-ampoules
- Pansements gras et crème apaisante pour les brulures
- Compresses stériles
- Bandes extensibles
- Sparadrap
- Désinfectant pour les petites plaies
- Sérum physiologique en dosettes
- Pince à épiler
- Ciseaux de petite taille
- Thermomètre

Vous pouvez constituer votre propre trousse de secours mais sachez qu'il en existe aussi de toutes prêtes qui peuvent s'avérer très pratiques.

Protection et prévention

- Gel hydroalcoolique
- Crème solaire adaptée à la destination
- Baume à lèvres avec protection solaire
- Crème apaisante pour les coups de soleil
- Répulsif anti-moustiques
- Crème apaisante pour les piqûres d'insectes
- Préservatifs
- Pince anti-tiques

Médicaments personnels

- Traitements habituels en quantité suffisante pour toute la durée du voyage. Assurez vous de pouvoir les conserver selon les modalités indiquées (température…)
- Antibiotique (seulement si vous êtes sujets à des infections, voyagez loin d'un accès aux soins et avec l'avis de votre médecin)
- Traitement contre les infections urinaires (les voyages peuvent être propices à en faire si vous êtes déjà sujet-te)
- Ordonnances (papier ou version numérique)
- Carte de groupe sanguin si vous en possédez une
- Copie des documents médicaux importants en cas de maladie chronique

Selon la destination

- Traitement antipaludéen si recommandé (selon la destination)
- Comprimés de purification d'eau
- Moustiquaire imprégnée pour certaines régions tropicales
- Traitement spécifique conseillé par votre médecin ou un centre de vaccination internationale

Conservez vos médicaments avec les notices et répartissez-les entre le bagage cabine et le bagage en soute afin de ne pas vous retrouver sans traitement en cas de perte de bagage. Si vous n'allez pas dans des zones très isolées, nul besoin de prendre les médicaments de base en grande quantité. Il est intéressant d'en avoir quelques uns pour réagir vite en attendant de trouver une pharmacie où on pourra se réapprovisionner.

Cette liste couvre la plupart des voyages touristiques et permet de gérer efficacement les petits problèmes de santé rencontrés en déplacement.

2. Les spécificités selon votre profil : voyage en famille, en zone tropicale, en zone isolée

Avec l'expérience, j'ai vite compris qu'une trousse efficace est avant tout une trousse adaptée à sa destination et à sa façon de voyager.

Un city-trip à Lisbonne ou à Rome ne présente évidemment pas les mêmes risques qu'un trek de plusieurs jours dans la jungle ou qu'un road trip au bout du monde. Avant de boucler votre sac, posez-vous simplement cette question : à quelle distance se trouve le premier médecin ou la première pharmacie ? Plus la réponse est « loin », plus votre trousse devra être complète.

En zone tropicale ou dans un pays à risques

Les régions tropicales demandent un peu plus de préparation. La chaleur, l'humidité et surtout les moustiques peuvent transformer un simple désagrément en véritable problème de santé.

Pensez notamment à emporter :

- un répulsif anti-moustiques contenant du **DEET** ou de l'**icaridine**, bien plus efficaces que les sprays classiques ;
- une moustiquaire imprégnée si vous dormez dans des hébergements peu protégés ;
- un traitement préventif contre le paludisme si votre destination le nécessite (uniquement sur prescription médicale) ;
- des pastilles de purification d'eau (type Micropur) ou une gourde filtrante (attention à l'hygiène de la gourde) si l'accès à une eau potable n'est pas garanti.

Lors d'un voyage en Asie du Sud-Est, nous étions persuadés que nous trouverions facilement de l'eau potable partout. Finalement, lors de plusieurs excursions, la gourde filtrante nous a évité bien des inquiétudes… et probablement quelques désagréments digestifs.
NB : les gourdes filtrantes bloquent les bactéries et parasites, mais pas les virus. Une pastille ou faire bouillir l'eau est donc encore plus sûr.

En randonnée ou en zone isolée

Lorsque vous partez plusieurs jours loin de toute infrastructure médicale, votre trousse devient votre premier secours. Sans tomber dans l'excès, quelques équipements supplémentaires peuvent vraiment faire la différence.

Vous pouvez prévoir :

- des antibiotiques prescrits par votre médecin pour certaines situations bien identifiées ;
- des pansements type Second Skin, très efficaces contre les ampoules (croyez-en quelqu'un qui a terminé plusieurs journées de randonnée avec les pieds en feu…) ;
- une couverture de survie, légère, peu encombrante et pourtant indispensable en cas d'accident ou de changement brutal de météo ;
- des antalgiques un peu plus puissants si vous partez sur un terrain particulièrement exigeant, toujours sur avis médical.

L'idée n'est pas de remplacer un professionnel de santé, mais de pouvoir gérer les premiers soins si les secours mettent plusieurs heures, voire plusieurs jours, à être accessibles.

En voyage avec des enfants

Voyager avec des enfants demande également quelques adaptations. Les petits organismes se déshydratent beaucoup plus rapidement et certains médicaments courants chez l'adulte leur sont totalement déconseillés.

Votre trousse devrait notamment contenir :

- les médicaments habituels en **dosage pédiatrique** ;
- un thermomètre fiable (c'est probablement l'accessoire que nous utilisons le plus en voyage) ;
- des **SRO (Sels de Réhydratation Orale)**, indispensables en cas de diarrhée ou de vomissements à prendre en pharmacie (pas ce qui est vendu en ligne) ;
- les traitements spécifiques recommandés par votre pédiatre.

Pensez également à vérifier les contre-indications des médicaments que vous emportez. Par exemple, certains anti-inflammatoires ou l'aspirine sont déconseillés, voire contre-indiqués, chez les enfants de moins de 15 ans dans certaines situations.

Si vous suivez un traitement chronique

C'est un point souvent oublié, alors qu'il est essentiel. Si vous prenez un traitement au long cours, ne comptez jamais sur le fait de pouvoir retrouver facilement vos médicaments à l'étranger.

Avant de partir, prévoyez :

- une quantité suffisante de médicaments pour toute la durée du voyage, avec une petite marge en cas d'imprévu ;
- votre ordonnance rédigée en **DCI (Dénomination Commune Internationale)** afin que les professionnels de santé puissent identifier facilement votre traitement ;
- un certificat médical, idéalement rédigé en anglais, notamment si vous transportez des seringues, des stylos injecteurs ou certains médicaments soumis à réglementation.

Cette préparation peut sembler un peu fastidieuse, mais elle vous évitera bien du stress si vos bagages prennent du retard ou si vous devez consulter un médecin pendant votre séjour.

Au final, il n'existe pas de trousse à pharmacie « parfaite ». La meilleure est simplement celle qui correspond à votre voyage. Adapter son contenu prend quelques minutes avant le départ, mais cela peut vous faire gagner un temps précieux… et parfois éviter que de petits soucis ne viennent gâcher de belles aventures.

3. Médicaments et avion : ce qu'il faut savoir

Transporter des médicaments en avion est généralement simple, à condition de respecter quelques règles.

- **Les liquides sont soumis à la règle des 100 ml** en bagage cabine. Si vous devez voyager avec un médicament liquide en plus grande quantité, emportez votre ordonnance et, si possible, un certificat médical.
- **Gardez toujours vos médicaments avec vous en cabine.** En cas de retard ou de perte de bagage, vous aurez ainsi accès à votre traitement.
- **Renseignez-vous sur la réglementation du pays de destination.** Certains médicaments courants en France (notamment ceux contenant de la codéine ou certains psychotropes) peuvent être interdits ou strictement réglementés dans d'autres pays.
- **Demandez une ordonnance mentionnant la DCI (Dénomination Commune Internationale).** Les noms commerciaux changent d'un pays à l'autre, mais la DCI est reconnue partout et facilitera les démarches si vous devez consulter un médecin ou renouveler un traitement.

Une petite vérification avant le départ peut vous éviter bien des complications à l'aéroport… ou à la douane.

4. Comment organiser et transporter sa trousse à pharmacie ?

Une trousse à pharmacie bien pensée est aussi importante que son contenu. Le but est de trouver rapidement ce dont vous avez besoin, tout en protégeant les

Une fois que vous avez complété votre trousse à pharmacie (trousse de secours + médicaments), vous constaterez qu'elle peut quand même prendre pas mal de place. Lors de votre voyage, quand vous vous déplacerez pour des visites ou des activités vous n'avez pas besoin de tout emmener.

Cependant, c'est intéressant d'avoir toujours sous la main une mini trousse de secours ainsi que le trio de base Paracétamol (ou autre antalgique)/Antidiarrhée/Antinausée. Ceci est à compléter avec des éléments spécifiques à la situation ou l'activité (pansement antiampoule pour les randos ou balades, protections solaires …). Pour vos balades, sorties et activités, je vous recommande donc d'avoir une plus petite pochette où ranger ce dont vous avez besoin pour la journée.

Plusieurs trousses pour s'adapter aux situations

Nos conseils pour bien gérer votre pharmacie de voyage

Pour que votre pharmacie de voyage soit facile à utiliser sur place, voici quelques conseils supplémentaires :

- Pour les médicaments spécifiques, voyagez avec vos ordonnances pour éviter qu'on vous les retire à la douane (certains médicaments peuvent être interdits dans certains pays ou soumis à des contrôles plus poussés)
- Associer les notices aux médicaments (pour savoir rapidement à quoi il sert et la posologie à adopter)

- Bien ranger et conditionner vos médicaments pour ne pas les abimer. Regroupez les par fonction pour retrouver plus facilement ce dont vous avez besoin.
- Adapter la quantité de médicaments en fonction de l'endroit où vous allez (lieu isolé, accès à des pharmacies…)
- Lors de votre voyage, constituez vous une mini trousse à pharmacie à prendre sur vous lors de vos déplacements, vos sorties et balades, car vous n'avez pas toujours toute la valise sous main

5. Vérifier les formalités et recommandations santé de la destination choisie

Pour bien préparer votre voyage d'un point de vue santé, et pas seulement votre liste de médicaments, il est essentiel de s'informer sur les formalités à remplir en matière de santé ainsi que sur les conditions sanitaires spécifiques à la destination que vous allez visiter.

Pour cela, je vous recommande de consulter le site de France Diplomatie qui relaie les informations officielles, mise à jour, par pays. Vous pourrez notamment vérifier les sujets suivants :

- **Vaccins** : quels sont les vaccins obligatoires ? Lesquels sont recommandés et à quelles conditions ? Attention, pour être efficace au moment de votre séjour, certains vaccins doivent être réaliser dans un certain délai en amont du départ. Et il y a parfois aussi des rappels à effectuer. Il faut donc bien se renseigner et anticiper.
  Vous pouvez déjà consulter les conseils sanitaires de l'institut pasteur par destination
- **Traitement préventif** : y'a t'il des traitements préventifs à prévoir notamment pour le paludisme.
- **Accès soin/médicament** : quels sont les accès aux soins dans votre prochaine destination ? Est-ce que vous vous rendez dans une zone isolée ?

Une superbe pharmacie à Bruxelles

Consulter le site de France Diplomatie

Consulter des professionnels de santé pour bien se préparer

Je le précise ici, cet article peut vous aider à y voir plus clair sur les questions de santé mais rien ne remplace une consultation avec un professionnel de santé sur ces questions :

- **Médecin traitant** : peut vous conseiller et prescrire les vaccins et traitements spécifiques par rapport au voyage. Si vous avez des soucis de santé, c'est bien de faire le point avec lui pour voir si le voyage est compatible avec votre état de santé, ce à quoi il est nécessaire de faire attention, ainsi que vous prescrire votre traitement habituel (pour la durée de votre voyage).
- **Médecin spécialiste ou autre professionnel de santé** : si vous êtes suivis par des professionnels de santé spécifiques en lien avec des fragilités ou pathologies, et selon le type de voyage prévu, cela peut être bien d'avoir leurs avis au cas où il y aurait des précautions spécifiques à prendre.
- **Service « santé du voyageur »**, « Maladies infectieuses » ou « Maladies tropicales » : Ce sont des lieux spécifiques dédiés aux maladies tropicales et à la santé des voyageurs qui se trouvent souvent au sein des CHU. Ils font des consultations pour les voyageurs (vaccination, prévention…).
- **Pharmaciens** : Sont utiles aussi pour conseiller sur différents aspects de la prévention (solaire, moustiques, probiotiques, petits bobos…) et médicaments qui ne nécessitent pas d'ordonnance
- **Attention à l'IA** : de plus en plus de personnes consultent les chatbots ia pour des conseils santé. C'est une très mauvaise idée, non pas que les réponses soient mauvaises (même si ça arrive régulièrement), mais une ia ne fait que répondre à une question sans contexte, sans vous connaitre et se base sur les articles qu'elle a ingurgité, plus ou moins fiables et à jour.

Partir en voyage même si c’est un plaisir, peut engendrer du stress, de l’appréhension et de la fatigue. Autant de facteurs qui peuvent nous rendre plus vulnérable.

Pour être bien durant son voyage, il faut donc déjà se demander si tout va bien avant de partir. Si on a quelques fragilités, c’est bien de s’en occuper et de prévoir ce qu’il faut si jamais cela arrive pendant le voyage. C’est d’autant plus important si vous partez longtemps ou dans des endroits où l’accès aux soins est plus compliqué.

Par exemple, j’ai des soucis dentaires récurrents, alors dès que je pars pour une période un peu longue (généralement l’été), je fais en sorte de voir mon dentiste avant pour tout vérifier ainsi que d’avoir des antibiotiques en cas d’infection dentaire.

Autre exemple, je suis sujette à l'herpès labial. Quand je suis stressée, qu'il y a du soleil etc. je sais que je peux faire une poussée très facilement. J'anticipe donc d'avoir mes médicaments et pansements spécifiques pour intervenir rapidement si cela arrive lors du voyage.

Pour ceux qui ont tendance à avoir des problèmes digestifs ou à être fragile sur ce plan, cela peut être intéressant (avec avis de votre médecin), de prendre des probiotiques pour se renforcer et anticiper aussi les déconvenues gastriques très fréquentes en voyage.

6. Comment être bien assuré en cas de problème de santé en voyage ?

Même si l'on prend toutes les précautions en amont, on ne peut évidemment pas tout contrôler et les soucis de santé ou les accidents peuvent survenir en voyage.
La trousse à pharmacie ne suffit pas toujours. Si vous avez besoin de consulter un médecin, de soins ou même d'hospitalisation à l'étranger, il est nécessaire d'avoir une assurance voyage efficace. En effet, les frais de santé atteignent parfois des sommes astronomiques et ce, très rapidement.

Avant votre départ, il est donc nécessaire de vérifier si vous êtes déjà couvert pour votre voyage et si oui à quelles conditions et selon quelles modalités. Prenez donc le temps d'éplucher vos assurances déjà souscrites pour savoir si vous êtes également couvert en voyage (et de quelle manière), ce qui est très rarement le cas, ou insuffisamment (les cartes bancaires notamment n'offrent généralement pas de bonnes garanties, mêmes les cartes haut de gamme ou spéciales voyage).

Vérifier sa couverture pour partir l'esprit tranquille

Si en Europe, il existe des accords pour permettre des remboursements de frais de santé, il y a des conditions et spécificités qui existent. Il y aura donc un reste à charge à prendre en compte. De plus, vous n'aurez pas de service d'assistance (aide en cas d'urgence, orientation vers une prise en charge, rapatriement etc.), une assurance voyage peut donc être utile.

Les assurances de voyage englobent beaucoup plus de situations liées aux voyageurs et prennent en compte des besoins particuliers. Il est donc intéressant de les étudier selon votre projet de voyage (destination, durée, type d'activité, âge…).

Dans notre comparatif complet des assurances de voyage, nous détaillons tous les points à regarder de près pour choisir son assurance voyage et nous décryptons pour vous les différentes offres. Après avoir épluché de nombreuses possibilités, nous en sommes venus aux recommandations suivantes :

Mon conseil assurance voyage court séjour à l'étranger (moins de 3 mois)

Meilleur rapport qualité – prix

Chapka

Chapka cap assistance 24/24h

Devis gratuit

5% de réduction via notre site

Heymondo

Heymondo voyage premium

Devis gratuit

5% de réduction via notre site

Budget serré mais bonne couverture santé

Heymondo

Heymondo voyage tranquillité

Devis gratuit

5% de réduction via notre site

ACS
L'assurance qui bouge avec vous

ACS Globe partnerr

Devis gratuit

Pour – 40 ans

Moins de 30 ans

Yupwego

Devis gratuit

Famille ou groupe

Heymondo

Heymondo voyage tranquillité / confort / premium

Devis gratuit

5% de réduction via notre site
et 15 % de réduction supplémentaires pour les familles à partir du 3e membre / 10 % pour les groupes à partir de 5 personnes

ATTENTION : ces recommandations ne sont pas universelles, l'âge et la destination faisant changer les prix et garanties. Dans tous les cas, vérifiez bien que le contrat est adapté à votre type de séjour (sports, bagages etc…)

Si vous voulez connaître en détail pourquoi nous conseillons ces assurances et avoir la démarche dans son intégralité, n'hésitez pas à lire notre comparatif complet des assurances voyage.

Lire notre comparatif des assurances voyage

FAQ : les questions fréquentes sur la trousse à pharmacie de voyage

Qu'est-ce qu'on met dans une trousse à pharmacie de voyage ?+

Une trousse à pharmacie de voyage contient les indispensables pour soigner les petits bobos : antalgiques, pansements, désinfectant, traitement contre les troubles digestifs, antihistaminique, crème solaire, répulsif anti-moustiques et vos traitements personnels. Son contenu doit toujours être adapté à votre destination et à vos activités.

Quels médicaments contre la tourista ?+

Prévoyez des sels de réhydratation orale (SRO), un antidiarrhéique si besoin, ainsi qu'un antiseptique intestinal ou un traitement recommandé par votre médecin. En cas de diarrhée importante, de sang dans les selles ou de forte fièvre, consultez rapidement un professionnel de santé.

Peut-on emporter ses médicaments en cabine d'avion ?+

Oui, et c'est même recommandé. Gardez toujours vos médicaments dans votre bagage cabine afin d'y avoir accès en cas de retard ou de perte de vos bagages. Pour les traitements liquides ou les médicaments spécifiques, emportez votre ordonnance.

Faut-il une ordonnance pour voyager avec des médicaments ?+

Pour les médicaments vendus sans ordonnance, ce n'est généralement pas nécessaire. En revanche, si vous transportez un traitement prescrit, des médicaments contenant des substances réglementées ou des seringues, une ordonnance en DCI et, si possible, un certificat médical en anglais sont fortement conseillés.

Comment préparer une trousse à pharmacie pour enfant ?+

Privilégiez les médicaments en dosage pédiatrique, un thermomètre, des sels de réhydratation orale, des pansements et les traitements habituels de votre enfant. Vérifiez toujours les contre-indications liées à son âge avant le départ.

Vous l'aurez compris, il n'y a pas de recette magique en matière de trousse à pharmacie de voyage. Ce qui compte, c'est de prendre quelques minutes avant de boucler votre sac pour vous poser les bonnes questions : où je vais, avec qui, pour combien de temps, et à quelle distance se trouve la pharmacie la plus proche si besoin.

Téléchargez notre checklist imprimable, adaptez-la à votre situation, et n'oubliez pas l'essentiel : une bonne assurance voyage en complément, parce que même la meilleure trousse à pharmacie ne remplace pas une prise en charge médicale sérieuse en cas de pépin plus important.

Cet article contient des liens affiliés notamment vers des assurances voyage. En les utilisant, vous profiterez parfois d'une réduction (selon les prestataires) et nous touchons une commission, ce qui est une manière gratuite pour vous de soutenir notre travail. Merci de votre soutien !