

Trousse de voyage

Aide-mémoire à cocher selon votre destination, la durée du séjour et les voyageurs concernés. À composer et à adapter avec votre pharmacien.

Cachet de la pharmacie

Patient : _____

Destination : _____

Date : _____

Avant de partir — à anticiper 4 à 6 semaines avant

- Consultation « médecine du voyage » 4 à 6 semaines avant le départ
- Carnet de vaccination international à jour
- Carte Européenne d'Assurance Maladie (UE/EEE/Suisse)
- Assurance voyage + assistance / rapatriement
- Ordonnances et médicaments en bagage cabine
- Vérifier les vaccins & risques de la destination sur Wanda.be

À cocher / à emporter Sur prescription ou avis médical ★ Indispensable

COVID & voies respiratoires

- Gel hydro-alcoolique
- Masques chirurgicaux / FFP2
- Autotests (selon destination)

Trousse de secours & plaies

- Pansements assortis + sparadrap découpés
- Sparadrap en rouleau (micropore)
- Compresses stériles
- Bande de soutien / ouate (entorses)
- Bande élastique de contention
- Sutures adhésives (Steri-Strips)
- Désinfectant cutané (chlorhexidine, povidone iodée)
- Désinfectant liquide (gouttes ou spray)
- Crème antiseptique
- Crème pour les brûlures
- Gel anti-inflammatoire local
- Crème anti-traumatique (arnica...)
- Ciseaux, pince à écharde, épingles de sûreté
- Gants jetables
- Thermomètre
- Couverture de survie (voyage actif)

Douleur & fièvre

- Antalgique / antipyrétique (paracétamol)
- Anti-inflammatoire (ibuprofène) – avec précautions
- Aspirine (sauf contre-indication)
- Formes adaptées : comprimés, sachets, suppositoires

Estomac & intestin

- Antidiarrhéique ralentisseur (lopéramide)
- Antiseptique intestinal (nifuroxazide)
- Probiotique / levure (Saccharomyces boulardii)
- Sels de réhydratation orale (SRO) ★
- Antiémétique (anti-vomitif)
- Mal des transports (diménhydrinate...)
- Antispasmodique (crampes intestinales)
- Antiacide / pansement gastrique (estomac)
- Laxatif
- Crème pour hémorroïdes
- Protecteur hépatique (digestion difficile)

💡 Les SRO sont la priorité absolue chez l'enfant et la personne âgée en cas de diarrhée.

Moustiques & paludisme

- Prophylaxie antipaludique (sur prescription, selon zone)**
- Répulsif cutané (DEET 30–50 % ou icaridine 20 %)
- Répulsif spécial enfant adapté à l'âge
- Moustiquaire imprégnée (zones impaludées)
- Diffuseur électrique anti-moustiques
- Traitement apaisant des piqûres

💡 Zones à risque et choix de la molécule : à vérifier sur Wanda.be selon la destination.

Soleil

- Crème solaire visage (SPF 50)
- Lait solaire corps (indice élevé)
- Lait / gel après-soleil
- Stick à lèvres avec SPF
- Écran labial anti-herpès (si herpès récurrent)
- Traitement des coups de soleil
- Prévention de l'allergie / lucite solaire

Allergies

- Antihistaminique oral (cétirizine, loratadine)
- Crème corticoïde apaisante (hydrocortisone)
- Collyre antiallergique
- Spray nasal (rhinite allergique)
- Auto-injecteur d'adrénaline (si allergie sévère connue)**

Nez, gorge & oreilles

- Sérum physiologique
- Spray décongestionnant nasal
- Décongestionnant pour l'oreille en avion (variations d'altitude)
- Gouttes auriculaires
- Gouttes contre les bouchons de cérumen
- Pastilles / spray pour la gorge
- Pastilles ou sirop contre la toux

Yeux

- Gouttes pour irritations oculaires (larmes artificielles)
- Collyre antibiotique (sur prescription)**
- Pommade antibiotique ophtalmique (sur prescription)**

Enfants & bébés

- Sérum physiologique (dosettes)
- Antipyrétique adapté au poids (paracétamol)
- Sels de réhydratation orale ★
- Antidiarrhéique adapté à l'âge
- Protection solaire indice élevé + chapeau
- Spray nasal & gouttes oculaires adaptés
- Pastilles mal de gorge (selon âge)
- Crème pour le change / érythème
- Thermomètre

💡 Toujours privilégier les formes et dosages adaptés à l'âge et au poids.

Vaccination

- Rappel diphtérie-tétanos-coqueluche (dTpa)
- Rougeole-oreillons-rubéole (ROR) à jour
- Hépatite A
- Hépatite B
- Fièvre typhoïde
- Poliomyélite (selon zone)
- Fièvre jaune (centres agréés — plus de revaccination systématique chez l'adulte sain)
- Rage (séjours prolongés / ruraux)
- Encéphalite japonaise / à tiques (selon destination)
- Méningocoque ACWY (obligatoire pour le pèlerinage à La Mecque depuis 02/2025)

À adapter à la destination et à votre statut vaccinal. Recommandations officielles : **Wanda.be** (Institut de Médecine Tropicale d'Anvers) · **diplomatie.belgium.be** · **vaccination-info.be**. Le vaccin contre la fièvre jaune n'est administré que dans les centres agréés.

Santé intime & contraception

- Contraception habituelle (quantité suffisante)
- Préservatifs
- Protections hygiéniques / tampons
- Traitement mycose / cystite (selon antécédents)

💡 Décalage horaire : anticiper l'adaptation des prises de la contraception orale.

Traitements habituels & voyage aventureux

- Traitements chroniques en quantité suffisante (+ marge)
- Ordonnance en DCI (nom scientifique) + en cabine
- Antibiotique à large spectre (sur avis médical)**
- Antiseptique urinaire (sur avis médical)**
- Antibiotique à usage intestinal (sur avis médical)**
- Kit de matériel stérile (seringues) pour zones à risque**

💡 Vérifiez que vos médicaments sont autorisés dans le pays de destination.

Hygiène & confort

- Brosse à dents & dentifrice
- Stick à lèvres
- Déodorant
- Shampoing
- Rasoir & mousse à raser
- Démaquillants & pads
- Cotons-tiges
- Brosse à cheveux
- Protections hygiéniques
- Bouchons d'oreille
- Lentilles & produits d'entretien
- Coupe-ongles & pince à épiler
- Masque de sommeil

Ressources utiles (Belgique)

- Santé & vaccins par pays : www.wanda.be (IMT Anvers)
- Conseils aux voyageurs & sécurité : diplomatie.belgium.be
- Info vaccination : www.vaccination-info.be

Document d'information générale, non exhaustif. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien et doit être personnalisé selon vos antécédents, traitements et votre destination.