

Checklist de la pharmacie idéale

Les indispensables

- Paracétamol
- Aspirine
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomissement
- Antispasmodique
- Sucre ou glucose
- Bande de gaze extensible
- Bande de strapping
- Ciseaux / Pince à écharde
- Compresse stériles
- Crème à l'arnica et granules (coup)
- Crème piquûre et démangeaisons
- Crème cicatrisante
- Gel antibactériens
- Gel ou pansement contre les brûlures
- Pansements ampoules
- Pansements gastrique
- Pansements
- Sérum physiologique
- Sparadrap
- Spray antiseptique
- Thermomètre

Pour les enfants

- Paracétamol en sirop
- Sirop contre la toux (grasse et sèche)
- Solution nasale
- Solution de réhydratation

A l'étranger

- Antihistaminique (allergie, démangeaisons)
- Anti-nauséux (contre le mal des transports)
- Comprimé pour désinfecter l'eau
- Laxatif doux
- Protecteur solaire
- Répulsif anti-moustiques
- Somnifère léger (décalage horaire)

Ne pas oublier

Pour un séjour en Europe, prendre votre carte européenne d'assurance maladie (Ameli.fr)
Prévoir des médicaments adaptés aux jeunes enfants
Prévoir votre traitement habituel en quantité suffisantes et prenez vos ordonnances
Prendre vos médicaments en cabine si vous voyagez en avion

A la mer

- Anti-nauséux (contre le mal de mer)
- Crème en cas de coup de soleil et brûlures
- Crème antiprurigineuse (moustiques, méduses)
- Protecteur solaire
- Répulsif anti-moustiques

A la montagne

- Couverture de survie
- Crème anti frottement (prévention ampoules)
- Crème anti-inflammatoire (muscles, articulations)
- Protecteur solaire
- Spray réfrigérant

A la campagne

- Antihistaminique (allergie, démangeaisons)
- Anti-venin
- Tire-tiques