

www.arras.maville.com

Pays : France

Dynamisme : 0



Page 1/2

[Visualiser l'article](#)

Comment voyager sur un petit nuage



À emporter : la trousse de soins. © OF

En tête des pépins de santé hors de France, la diarrhée et les infections respiratoires. Hors Europe, gare aux moustiques.

À jour de ses vaccins ?



[Visualiser l'article](#)

La base ! Inutile d'attraper une maladie infectieuse évitable (hépatite B ou fièvre jaune par exemple), quand il existe des vaccins. La marche à suivre ? Consulter son médecin de famille et éplucher les recommandations des experts (1) en fonction de sa destination.

On en profite pour se faire conseiller un médicament qui prévient le paludisme, cette maladie parasitaire (grave) transmise par des moustiques femelles. Une « chimiothérapie antipaludique », qui prévient les risques d'une contamination, tient compte des zones visitées (et des résistances que le parasite a développé vis-à-vis du médicament), des conditions de séjour, etc.

Et comme aucun de ces médicaments ne garantit une protection totale, la chasse aux moustiques est obli-ga-toire : moustiquaire imprégnée d'insecticides la nuit, répulsifs le jour, à appliquer au moins 20 minutes après la crème solaire, manches longues, etc.

Une pharmacie « couteau suisse »

Le minimum du minimum ? Une argile (Smecta) qui soigne les symptômes de la gastro (diarrhée et douleurs) ; un désinfectant qui ne pique pas, la chlorhexidine, des pansements hémostatiques et cicatrisants (Urgo SOS coupures et Elastoplast) et une crème réparatrice tous bobos (Homéoplasmine de Boiron ou, à base de thym et propolis verte, [Famille Mary](#)).

Indispensable, un répulsif anti-moustiques de toutes sortes, un vrai, c'est-à-dire un biocide type IR3535 (Apaisyl), DEET (Insect Ecran), icaridine (Moustidose) ou citrodiol (Phytosun arômes) à bonne concentration (selon la zone explorée). Et un anti-pique pour ne pas se gratter furieusement : une goutte d'une huile essentielle de lavande aspic (Pranarôm), précieuse encore sur un coup de soleil. Un écran solaire 50 +... et des préservatifs !

Dans les airs

Nausées-sueurs-vertiges, au décollage ou à l'atterrissage surtout ? Ce mal des airs peut être contrôlé en restant immobile, les yeux fixés au loin, tête penchée en arrière et ventre plein. En option, deux comprimés de Cocculine (un complexe homéopathique spécifique) à suçoter et des huiles essentielles équilibrantes (Menthe poivrée de Ladrôme ou RevelEssence roll-on Voyage) à frotter sur les poignets et les tempes. Eau à volonté... pour l'éliminer et ainsi bouger régulièrement.

À l'atterrissage

Pour ne pas gâcher ses premiers jours (à plus de 3 heures de décalage), on se met, aussitôt dans l'avion, à l'heure du pays d'accueil et on en adopte le rythme. Conseillés à l'atterrissage, une microsieste, un repas léger et une première exploration des lieux en pleine lumière pour recalibrer son horloge interne.

(1) Les recommandations sanitaires 2016 pour les voyageurs, sont disponibles sur invs.santepubliquefrance.fr

Ouest-France