

Les trousse médicales du voyageur et du médecin

B-A Gaüzère, P. Aubry, N. Lan-Nang-Fan

Mise à jour : 5 mai 2011

1) Généralités

Il y existe autant de trousse à pharmacie que de voyageurs et de voyages. La trousse doit être adaptée au type de voyage que vous entreprenez et nous vous invitons à la démarche suivante, en compagnie de votre médecin traitant :

- connaissance du voyageur : âge, sexe, antécédents médicaux et traitement suivis
- connaissance précise de la destination ou des destinations : altitude, climat (température, humidité, ensoleillement), maladies locales, épidémies en cours. Reportez-vous au chapitre 2 et aux tableaux établis pour chaque pays
- connaissance précise du type de séjour : aventureux et long ou organisé et court, situation d'isolement médical ou séjour en ville équipée de bonnes infrastructures de santé, voyage individuel ou en groupe, présence d'un médecin ou d'un infirmier dans le groupe

Cette démarche accomplie, voici quelques conseils :

- éviter deux écueils : emporter trop de médicaments (pensant n'en trouver aucun sur place) ou n'en emporter aucun (pensant tout trouver sur place),
- vérifiez que vous disposez de vos médicaments habituels en quantité suffisante pour toute la durée du séjour, plus une semaine,
- répartissez vos médicaments entre votre bagage à main et votre valise (risque de perte ou de vol).
- souscrivez une assurance «rapatriement sanitaire et prise en charge des soins à l'étranger»,
- si vous êtes détenteur d'une carte de crédit, ce type d'assurance est le plus souvent compris, sauf à destination des pays à risques et pour la pratique des sports à risques,
- n'oubliez pas votre carnet de vaccinations internationales et munissez-vous de votre carte de groupe sanguin,
- en cas de problème de santé, n'hésitez pas à consulter l'Ambassade ou le Consulat de votre pays qui disposent de listes de médecins habilités. Il y a le plus souvent un médecin dans les Ambassades de France.
- les médicaments ont des contre-indications : renseignez-vous auprès de votre pharmacien ou de votre médecin,
- demandez à votre médecin un certificat médical, si votre traitement contient des dérivés de l'opium ou si vous transportez des seringues et des aiguilles pour des raisons médicales.

Les noms des produits et médicaments sont donnés à titre indicatif, il peut en exister d'autres, tout aussi efficaces. Les noms marqués d'un ® correspondent à des spécialités pharmaceutiques qui peuvent avoir des appellations différentes en dehors de la France.

Enfin des trousse médicales spécifiques commerciales existent, notamment le Stéripack, qui est une trousse d'urgence que vous pouvez mettre à la disposition d'un médecin local et qui contient du matériel stérile à usage unique.

2) Voici un exemple de trousse médicale basique pour un voyage court

Les noms des produits et médicaments sont donnés à titre indicatif, il peut en exister d'autres, tout aussi efficaces. Les noms marqués ® correspondent à des spécialités pharmaceutiques qui peuvent avoir des appellations différentes en dehors de la France.

- lampe de poche et piles de rechange,
- traitement habituel du voyageur,
- antalgique et antipyrétique (contre la fièvre) : préférer le paracétamol (Efferalgan®), qui se conserve mieux que l'acide acétylsalicylique (Aspirine®) et n'est pas contre-indiqué en cas de dengue ou d'autre arbovirose, ou de traitement anticoagulant ou antiagrégant,

- contre les vomissements : métoclopramide (Primpéran®), dompéridone (Motilium®), métoprimazine (Vogalène®),
- contre le mal des transports en patch ou comprimé : diménhydrinate (Dramamine®), diphenhydramine (Nautamine®),
- pansement gastro-intestinal : hydroxydes d'aluminium et de magnésium (Maalox®), gel d'hydroxyde d'aluminium (Actapulgate®), diosmectite (Smecta®),
- anti sécrétoire intestinal : racécadotril (Tiorfan®),
- laxatif : macrogel 4000 (Forlax®), lactulose (Duphalac®) ou paraffine liquide (Lansoyl®),
- antispasmodique : phloroglucinol (Spasfon®),
- antihistaminique : cétirizine (Zyrtec®),
- collyre : collyre antibiotique, cromoglycate de sodium (Opticron®) en dose unique,
- gouttes auriculaires antalgiques : phénazone et lidocaïne (Otipax®),
- somnifère léger, inducteurs du sommeil : zolpidem (Stilnox®), zopiclone (Imovane®),
- pommade antiprurigineuse : bufexamac (Parfenac®),
- pommade anti-inflammatoire : diclofénac (Flector® gel, Voltarene® gel),
- pommade antifongique : éconazole (Pévaryl®),
- thermomètre frontal ou digital,
- crème répulsive contre les moustiques, insectifuges, serpentins incandescents, diffuseurs insecticides avec recharges,
- crème solaire, bâtonnet de protection des lèvres, lunettes de soleil, pommade pour brûlures,
- préservatifs, contraceptifs oraux, protections périodiques,
- épingles de sûreté, petits ciseaux, pince à écharde, sutures adhésives,
- sparadrap, coton, bandes de contention, pansements, compresses stériles,
- savon de Marseille, antiseptique, désinfectant à usage externe en sachets (Hexomédine poudre®),
- rouleaux de papier toilette,
- cosmétiques et produits d'hygiène : produit de rinçage oculaire, larmes artificielles, collyre, lunettes correctrices de secours en cas de port de lentilles,
- traitement des coups de soleil : trolamine (Biafine®),
- boules anti bruit (boules Quiès®),
- couverture de survie.

3) En cas d'expatriation, vous pouvez rajouter les éléments suivants :

- traitement de l'eau : gourde Oasis ou procédé de filtrage de l'eau (micro-filtre Katadyn), désinfectant de l'eau (Micropur®, Aquatabs®),
- antibiotique à large spectre : amoxicilline (Clamoxyl®) ou amoxicilline-acide clavulanique Augmentin®),
- antibiotique à visée urinaire ou digestive : ciprofloxacine (Ciflox®), levofloxacine (Tavanic®)
- préparations pour solution de réhydratation orale type OMS (Hydrogoz®, Fanolyte®, Ges 45®, Picolite®, Viatol®),
- adrénaline ou épinéphrine, solution injectable SC ou IM à 1mg/ml (en cas de choc anaphylactique)
- traitement minute de la candidose vaginale : isoconazole (Fazol®),
- traitement préventif et curatif du paludisme : atovaquone-proguanil (Malarone®),
- autres médicaments uniquement pour le traitement curatif du paludisme : quinine injectable (Quinimax solution injectable®), artemether-luméfantine (Coartem/Riamet®), doxycycline (Doxy-Palu®).

4) Que doit ajouter le médecin qui accompagne un groupe de voyageurs ?

- le guide Doroz du médicament (référence pratique des noms chimiques des médicaments et rappel des posologies),
- boîte de petite chirurgie avec fil de nylon à suture 2/0 et 4/0,
- stéthoscope, tensiomètre, otoscope servant de lampe de poche, abaisse-langue, canule de Guédel, gants non stériles et gants stériles,
- six seringues de 2, 5, 10 cc et 10 aiguilles IM et IV, un nécessaire de perfusion,
- médicaments à visée cardiologique : trinitrine (Trinitrine®), furosémide (Lasilix®), nicardipine (Loxen®),
- médicaments pneumologiques : salbutamol en aérosol (Ventoline® , Bricanyl®),

- médicaments divers : corticoïdes (Medrol[®] ou Solupred[®]), adrénaline, atropine, lidocaïne 1% gel et injectable (Xylocaine[®]), diazépam injectable et rectal (Valium[®]), méthylergométrine (Methergin[®]), eau pour préparation, glucose 30%, soluté de remplissage (Plasmion[®]).

La composition de la touffe pharmacie doit également tenir compte de la stabilité des médicaments dans les conditions du voyage. Souvenez-vous que les modifications du principe actif concernent environ 10% des médicaments et qu'elles sont le plus souvent décelables, grâce à une modification de la couleur. La méfiance reste de mise lorsqu'il s'agit de médicaments achetés sur place et donc de provenance inconnue, ils ne présentent pas toujours les mêmes garanties de contenu en principe actif et de stabilité.