

LE SAVIEZ-VOUS?

Au retour de vacances,

consultez un médecin notamment si la fièvre dépasse **38°C** si une diarrhée dure plus de 2-3 jours (fébrile ou sanglante). Informez le docteur de votre séjour à l'étranger.

VOYAGE La période des départs en vacances approche. Lors des préparatifs, il faut également penser à emporter l'essentiel pour se soigner en cas de problème.

Une pharmacie dans ma valise

LYSIANE FELLAY

C'est bientôt les vacances. Vous avez déjà planifié le lieu, le transport et les visites... Reste encore à penser à l'aspect santé. Pas question de voir son voyage gâché par des petits bobos... Mieux vaut se constituer une pharmacie adaptée en cas de besoin. «*Bien entendu, son contenu sera différent en fonction de la destination et des sensibilités de chacun*», souligne Pierre-Alain Buchs, pharmacien et coprésident de la Société valaisanne de pharmacie. Si le voyage est de courte ou de moyenne durée, mieux vaut emporter avec soi les médicaments nécessaires. Dans certaines régions, comme l'Asie ou l'Afrique, cela permet d'éviter de tomber sur des contrefaçons. Pour une longue durée, il faudra emporter l'essentiel et identifier les lieux sûrs pour se réapprovisionner dans une pharmacie officielle.

«Le contenu de la pharmacie doit être adapté aux sensibilités de chacun.»



PIERRE-ALAIN BUCHS
PHARMACIEN,
COPRÉSIDENT
DE LA SOCIÉTÉ
VALAISANNE
DE PHARMACIE

Que prendre avec soi?

Avant le départ, un pharmacien ou un médecin traitant peut vous conseiller selon vos besoins et vos problèmes de santé. Pour les destinations tropicales ou avec des conditions rudimentaires, une consultation chez son méde-

cin traitant ou au service des maladies infectieuses de l'Hôpital du Valais est même recommandée. Vous serez ainsi bien informés sur les maladies auxquelles vous pourrez être confrontés, les traitements à prendre et les vaccins conseillés.

Utiliser un spray répulsif contre les moustiques si besoin.

Ensuite, vous pouvez commencer à constituer votre trousse de pharmacie. En priorité, il faut emporter les traitements habituels. «*La personne asthmatique, la personne diabétique, celle qui a subi une transplantation, celle qui a une maladie chronique, etc., doivent s'assurer d'avoir pris suffisamment de médicaments pour garantir leur traitement*», continue le pharmacien. Vous pouvez prendre une copie de l'ordonnance avec vous afin d'obtenir un traitement similaire à l'étranger en cas de pépin.

Ensuite, dans les basiques, il est conseillé de prendre un médicament à base de paracétamol et un

Privilégier des aliments cuits, des fruits et légumes pelés.



Boire régulièrement de l'eau en bouteille et se protéger du soleil.

anti-inflammatoire contre la fièvre et/ou les douleurs. Vous pouvez aussi emporter un médicament antidiarrhéique. «*Le changement de climat,*

la chaleur, le décalage horaire ou encore la modification de l'alimentation peuvent perturber le transit», continue le pharmacien. Pour les jeunes enfants ou les personnes âgées, il est prudent de prendre une solution de réhydratation pour ces épisodes de diarrhée. «*Je conseille aussi de prendre des pastilles à sucer pour le mal de gorge. La climatisation de l'avion peut causer un refroidissement*», note-t-il. Des comprimés contre les allergies sont également utiles en cas de réactions allergiques. Une pommade combinée pour soulager les allergies, les piqûres de moustique et les coups de soleil a aussi sa place dans la trousse à pharmacie. Pour les blessures, il faut bien sûr

s'équiper de désinfectant et de pansements, à compléter avec un gel contre les hématomes si des activités sportives sont au programme.

Attention, moustiques!

«*Les voyageurs veulent parfois emporter un antibiotique de réserve, mais ce n'est que rarement recommandé. Ils risquent de l'utiliser alors que ce n'est pas nécessaire. Cela peut engendrer des résistances. Avant de le prendre, mieux vaut tout de même consulter un médecin sur place si c'est possible...*», note Pierre-Alain Buchs. Pour les pays tropicaux, il faudra embarquer un spray répulsif antimoustique. Certains moustiques peuvent transmettre le paludisme, la dengue, etc. Il faut se protéger jour et nuit et avoir les traitements nécessaires avec soi si besoin.

Enfin, rappelons qu'il faut se protéger du soleil au moyen d'une crème solaire avec un indice de protection adéquat, des lunettes de soleil et une casquette. Vous êtes maintenant parés pour passer de s vacances paisibles au soleil. ◉

L'ANTIDOTE
Vendredi 20 mai, l'émission L'antidote «Mucoviscidose, souffles de vie» sera diffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, etc., puis à 20 h samedi et dimanche soirs.
Plus d'infos sous: bit.do/antidote

LA FAMILLE PFYFFER PRÉPARE SON TOUR DU MONDE

Etienne Pfyffer, Anne et leurs trois enfants Louis, Arno et Mathilde se préparent à parcourir le monde pendant un an. Le programme est riche et



varié. Ils vont visiter l'Afrique australe, l'Asie du sud-est, l'Océanie, la Polynésie française et l'Amérique centrale. Le départ est prévu le 11 août 2016. Cela leur laisse encore un peu de temps pour se préparer. Côté santé, la famille est allée consulter le service des maladies infectieuses de l'Hôpital du Valais. «*Un médecin nous a parlé des maladies auxquelles nous pourrions être confrontés selon les pays visités. Il nous a informés sur les vaccins recommandés et la manière de prévenir*

certaines maladies», explique Anne Kenzelmann Pfyffer. Côté pharmacie, impossible d'embarquer une valise complète de médicaments; chaque membre a droit à un sac à dos. «*Nous allons emporter les basiques pour enfants et pour adultes comme l'anti-inflammatoire, le paracétamol, un antihistaminique, un antimoustique ou encore de la crème solaire, ainsi qu'un antibiotique de réserve en cas de besoin, etc. La trousse de pharmacie comprend également les traite-*

ments utiles selon les pays (malaria), des comprimés pour désinfecter l'eau. Nous embarquons aussi quelques médicaments homéopathiques. Ensuite, nous allons prendre les traitements adaptés aux besoins de chacun. Il nous faudra du ventolin pour mon fils allergique aux pollens, par exemple», continue la maman. Enfin, la famille s'informe sur les numéros d'urgences, les hôpitaux recommandés et les lieux où ils pourront refaire leur stock de médicaments si besoin. ◉

POUR ALLER + LOIN

? Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Des informations sur chaque destination et des conseils santé: www.safetravel.ch

Service des maladies infectieuses Hôpital du Valais: www.hopitalduvalais.ch

Un livre: «*Ma santé en voyage*» de Pascaline Minet, collection l'ai envie de comprendre, 2015

JOURNÉE NATIONALE SUR LES PROBLÈMES LIÉS À L'ALCOOL

Les familles touchées souffrent

Environ un demi-million de personnes en Suisse ont un membre de leur famille qui souffre d'un problème d'alcool. Conjoints, partenaires, enfants et autres membres de la famille sont également touchés. Ce 19 mai, Journée nationale sur les problèmes d'alcool, est l'occasion de le rappeler, comme le font les organismes de prévention. Comme la personne concernée, le proche peut se retrouver dans une situation de surcharge psychologique. Il peut finir par tomber malade à son tour. Difficile de parler pour se décharger du fardeau. Dans nos so-

ciétés, le sujet reste encore largement tabou. Les organismes de prévention regrettent que seule une faible proportion des proches demande de l'aide et imagine se sortir seuls de l'impasse. Ils invitent les personnes concernées à s'adresser à un centre de consultations spécialisées, comme Addiction Valais dans notre canton. La fondation peut apporter son aide et son soutien, ainsi que des conseils en fonction de la situation. ◉ LF

<http://www.aktionstag-alkoholprobleme.ch/index.php?lg=F&pg=10>

VÉHICULES MOTORISÉS À DEUX ROUES

Appel à la prudence pour les motards

«*Freine à temps. Les tiens seront contents.*» Le slogan donne le ton de la campagne de sensibilisation à l'égard des motocyclistes. Elle est menée par la Fédération motocycliste suisse et le BPA. Les motards représentent 30% des blessés graves dans les accidents de la circulation. La campagne les invite à se

protéger en anticipant et en adoptant un style de conduite défensif. Une conduite prudente peut leur permettre d'anticiper les fautes des autres usagers. Tom Lüthi et Dominique Aegerter soutiennent cette sensibilisation. ◉ LF

www.stayin-alive.ch