

JUIN 2026



FAMILIA
PHARMACIE CONSEIL

VOS CONSEILS SANTÉ DU MOIS

LE DON DE SANG

POURQUOI DEVENIR DONNEUR ?

**REFLUX, ACIDITÉ
ET BRÛLURES D'ESTOMAC**

**DÉCOUVREZ
VOTRE CHECK-LIST
DES VACANCES D'ÉTÉ !**

Cap sur le soleil avec Familia !
PROFITEZ DE NOS ACTIONS SOLAIRES !

-50%
à l'achat de
2 produits



www.pharmacie-familia.be

TASECTAN®

**Diarrhée rapidement maîtrisée, corps respecté.
Tasectan®, et la vie reprend !**

Quand des virus ou bactéries agressent votre intestin, cela peut provoquer une diarrhée. **Tasectan®** agit rapidement et efficacement en formant une couche protectrice sur votre intestin qui neutralise ces virus ou bactéries et laisse votre organisme les éliminer.

-5€ 15 gélules
12,46€*
17,46€**



MOUSKITO - SÉLECTION DE PRODUITS ANTI-MOUSTIQUES

Mouskito vous protège où que vous alliez !

Afin de vous protéger efficacement contre les moustiques, il est recommandé d'utiliser des produits insectifuges adaptés. Nos solutions offrent une protection longue durée contre de nombreux insectes volants. **Mouskito** est votre allié essentiel, quelle que soit votre destination. Ne rentrez qu'avec de bons souvenirs.

-30% SUR LA SÉLECTION



SENSIBIO GEL MOUSSANT

Renforce l'hydratation naturelle de la peau

- Pour les peaux sensibles, adultes et adolescents.
- Nettoie et démaquille en douceur le visage et les yeux.
- Hydrate, apaise et aide à calmer les irritations.
- Très haute tolérance cutanée et oculaire.
- Non comédogène, sans savon, sans parfum,
- pH physiologique.



LA ROSÉE SHAMPOOING

Une nouvelle gamme capillaire : 99% d'origine naturelle alliée à une très haute performance

Formules plus courtes et hautement concentrées en actifs. Une nouvelle kératine végétale et un agent dé-mêlant de nouvelle génération. 99 % d'ingrédients d'origine naturelle, 0 % sulfates, silicones, colorants. De nouveaux actifs BIO et upcyclés. Une mousse généreuse pour nos shampoings, et des textures onctueuses et enveloppantes pour nos soins.



Produits disponibles dans les officines dépositaires de la gamme.

LE DON DE SANG : POURQUOI DEVENIR DONNEUR ?

Tout d'abord, pourquoi avoir choisi ce sujet ? En tant que pharmaciennes, si nous délivrons des médicaments au quotidien, il nous semblait aussi essentiel d'aborder et de donner nos conseils sur un sujet aussi fondamental qu'est le don du sang.

Par ailleurs, étant donneuse régulière de plasma et constatant les appels fréquents de la Croix-Rouge pour maintenir des stocks suffisants, l'idée de sensibiliser nos patients à cette démarche profondément altruiste s'est naturellement imposée.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE SANG

Le sang, ce liquide rouge qui circule à travers tout notre corps, mais à quoi sert-il ?

Il sert à transporter l'oxygène, les nutriments, l'eau dont nos organes ont besoin pour fonctionner et participe à la collecte des déchets vers les sites d'évacuation de notre corps. Le sang est composé de globules rouges qui lui confèrent sa couleur, de globules blancs, de plaquettes et de plasma, qui est la partie liquide du sang. Notre corps est composé d'environ 5 litres de sang.

Il existe quatre grands groupes sanguins accompagnés du rhésus positif ou négatif : A, B, AB, O.

Le groupe O est appelé le donneur universel, il peut être transfusé à tous les autres groupes sanguins, et le groupe AB est le receveur universel, il peut recevoir tous les groupes sanguins.

Pour le plasma, les choses sont différentes, le groupe AB est le donneur universel et le groupe O le receveur universel.

Mais quel que soit son groupe sanguin, tout don est le bienvenu.

POURQUOI DONNONS-NOUS NOTRE SANG ?

À l'heure actuelle, il n'existe pas de substitut au sang, il faut en Belgique environ 500.000

poches de sang par an et seulement 1 personne sur 10 donnera son sang au cours de sa vie. Le sang peut être utilisé lors d'accidents, d'interventions chirurgicales, d'accouchements, pour le traitement de maladies génétiques... la liste est non exhaustive.

+ Avec 1 don de sang on peut sauver 3 vies.

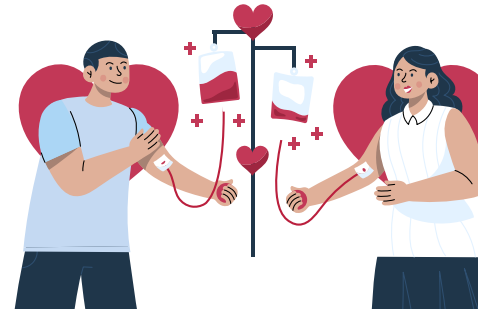
QUI PEUT DONNER ?

Quel que soit votre type de don, il y a quelques conditions à respecter :

- Être âgé de plus de 18 ans.
- Peser au moins 50 kg, être en bonne santé générale.
- Ne pas venir à jeun et être bien hydraté.
- Il existe certaines contre-indications : après un retour de voyage, une maladie, une prise de médicaments...

Avant le don, il vous sera demandé de remplir un questionnaire médical et vous serez vu par un médecin qui vérifiera vos différents paramètres (tension, poids, etc.) afin de s'assurer que vous êtes dans les bonnes conditions pour pouvoir donner votre sang. Pendant ou après le don, une collation et une boisson vous seront proposées pour vous aider à récupérer.

Comptez environ une trentaine de minutes en plus de votre don.



LES DIFFÉRENTS TYPES DE DON

Il dure environ 12 minutes et on prélève entre 430 et 470 ml de sang. Une fois le sang prélevé chez un donneur, les différents constituants du sang, à savoir les globules rouges, le plasma et les plaquettes sont séparés, traités et préparés pour être transportés vers les hôpitaux, selon les besoins.

Le don de sang peut se faire quatre fois par an avec un délai de minimum deux mois entre deux dons.

Le don de plasma :

Le plasma est la partie liquide du sang et est de couleur jaune, il contient trois groupes de protéines essentielles : les immunoglobulines ou anticorps (nos défenseurs), l'albumine (transport des médicaments et certaines hormones dans tout l'organisme) et les facteurs de coagulation (luttent contre les hémorragies). Le plasma est indispensable pour le traitement de nombreuses maladies du système immunitaire, il peut aussi être utilisé dans la fabrication de nombreux médicaments mais aussi lors de transfusions pour les grands brûlés ou les personnes souffrant de graves hémorragies.

Il dure environ 45 minutes et on prélève entre 600 et 850 ml de plasma suivant le poids du donneur. Cela se fait à l'aide d'une machine d'aphérese qui retient le plasma mais lui rend les globules rouges, les plaquettes et les globules blancs. Le donneur reçoit ensuite une solution de compensation afin de restaurer le volume prélevé.

Le don de plasma peut se faire jusqu'à 23 fois par an avec un délai de deux semaines entre deux dons.

Le don de plaquettes :

Les plaquettes « thrombocytes » sont produites dans la moelle osseuse et jouent un rôle primordial dans la prévention ou l'arrêt des saignements. Elles s'agglutinent, forment un caillot et permettent de stopper les hémorragies.

Les plaquettes sont utilisées pour les patients atteints de cancer ou de leucémie, elles sont transfusées pendant la chimiothérapie.

Le don de plaquettes dure environ 1h30 et se fait par cytophèrese qui retient également un peu de plasma et permet de récolter en un seul don autant de plaquettes que 5 à 10 dons de sang. Une fois prélevées, les plaquettes ne se conservent que 5 JOURS ! Le don de plaquettes peut se faire toutes les 4 semaines. Seuls les donneurs des groupes O et A peuvent donner des plaquettes.

OÙ FAIRE UN DON ?

Pour le don de sang total, de nombreuses collectes sont organisées près de chez vous ainsi que dans les centres Croix-Rouge. Dans les centres, le don se fait sur rendez-vous, pour les collectes, il est préférable de vérifier sur le site internet.

Les dons de plasma et de plaquettes se réalisent dans les centres Croix-Rouge. Sur rendez-vous uniquement.

Consultez le site www.donneurdesang.be pour plus de renseignements ou pour prendre rendez-vous.



Votre équipe officielle de Bouge

FEMANNOSE® N

CYSTITE ? VITE, FEMANNOSE N !

- Traite les cystites aiguës et récurrentes.
- Traite les infections urinaires.
- À base de D-mannose : 2 grammes par sachet.
- Sans antibiotique et sans risque de résistance.

-8€ 14 sachets
20,33€*
28,33€**

-11€ 30 sachets
31,33€*
42,33€**

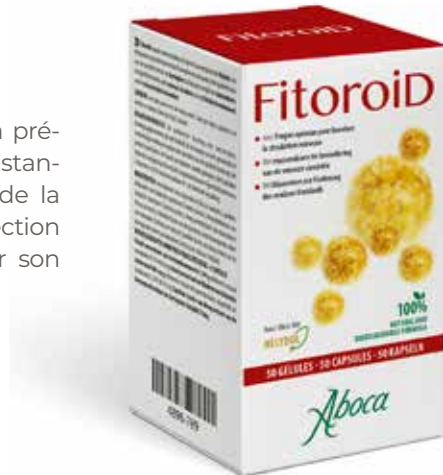


FITOROID

Exerce une action spécifique sur la fonctionnalité de la circulation veineuse

Fitoroid gélules est caractérisé par la présence d'Helydol, un extrait lyophilisé standardisé en flavonoïdes et constitué de la fraction lipophile purifiée d'une sélection spécifique d'Hélichryse, connue pour son action antioxydante.

-6€ 50 capsules
16,45€*
22,45€**



-25%

POUR UNE MEILLEURE SANTÉ intestinale !

SÉLECTION BACTIOL®



PROTECTIS ADULT OU JUNIOR

-5€ 14 comprimés
13,03€*
18,03€**



URIAGE LINGETTES BÉBÉ

-50% 2 x 70 lingettes
à l'achat de 2
10,51€*
21,02€**



RED ENERGY

-50% 10 x 15 ml
9,27€*
18,53€**



-50% à l'achat de 2
75 ml
8,23€*
16,46€**
SENSODYNE EXPERT PROTECT



-20%
10 ml
17,22€*
21,53€**
HYLO DUAL INTENSE®



GAMME HYDRAFORTE
+200 points 24 comprimés
10,20€*



CURCUDYN® FORTE
+500 points 90 + 15 capsules
69,77€*

PRENDRE SOIN DE SA PEAU !

-50%

SÉLECTION SENSIBIO H2O





UNE PROTECTION
POUR LA *famille!*

-50%

à l'achat de 2
au choix*

J'EN PROFITE!

*Valable jusqu'au 31/07/2026, voir conditions en officine.



-40%
40 ml
8,59€*
14,32€**

AVÈNE
CICALFATE*



-40%
300 ml
10,82€*
18,03€**

AVÈNE EAU
THERMALE



-25%
50 ml
11,48€*
15,31€**

FLAMIGEL®



-30%
Pince à tiques
4,90€*
7,00€**

PINCE À
TIQUES O'TOM
TWISTER



-30%
1m x 6cm
4,29€*
6,13€**

ZENOPLAST®
ROBUST



-30%
100 ml + 15 ml
20,69€*
29,56€**

AROMAPIC
DUO - ROLLER
+ SPRAY



-8€
24 comprimés
8,38€*
16,38€**

FRUITS
& FIBRES
FORTE

PARAKITO
BRACELET ANTI-MOUSTIQUES



-50%

ACTION SPÉCIALE

Bonne fête, papa!

JUSQU'À
-30%

DE RÉDUCTION SUR NOTRE
SÉLECTION DE PRODUITS
APIVITA HOMME¹



FOCUS SUR NOS ATELIERS DÉCOUVERTE CAUDALIE

PAR VALÉRIE PIERRE - PHARMACIE DE VIRTON



EN QUOI CONSISTENT CES ATELIERS ?

Qu'est-ce que le patient y découvre ?

L'atelier consiste en un diagnostic de la peau réalisé à l'aide d'un scanner. La peau est analysée et, sur base des résultats obtenus (peau sèche, déshydratée, grasse, manque de fermeté, présence de taches, etc.), nous conseillons une routine de soins complète adaptée aux besoins spécifiques du patient. Si le patient le souhaite, il peut également bénéficier d'une mise en beauté rapide, appelée « la voile de teint ».

Lors des lancements de nouveautés (amélioration de gammes, produits solaires, etc.), nous organisons des soirées en groupe comprenant la présentation des changements, le test des nouvelles textures, le tout dans une ambiance conviviale.

COMMENT CELA SE PASSE-T-IL AVEC LES PATIENTS ?

L'atelier se déroule dans une zone plus calme de la pharmacie afin de préserver l'intimité de chacun. Durant les 30 minutes d'entretien, je veille à ce que tout se passe dans les meilleures conditions et à ce que chaque personne ne manque de rien. Les patients se montrent particulièrement satisfaits de cette expérience. Nous leur proposons de revenir quelques mois plus tard afin de faire le point sur la routine conseillée et d'évaluer l'évolution et le ressenti de leur peau.

QUEL EST VOTRE RÔLE ?

Préparation, organisation et le jour de l'atelier ?

Plusieurs semaines avant la journée d'animation, j'organise le déroulement de l'événement en collaboration avec ma déléguée, Marjorie. Nous définissons ensemble le format : atelier individuel ou en groupe, en journée ou en soirée, ainsi que les offres proposées le jour J.

En parallèle, j'informe la patientèle de la prochaine animation et procède aux inscriptions des personnes intéressées. L'agenda se remplit rapidement et une liste d'attente est mise en place en cas de désistement.

La veille de l'événement, je prépare et décors l'espace avec du mobilier, des présentoirs et des arches de ballons afin de créer une atmosphère accueillante.

Le jour de l'atelier, j'accueille les clientes autour d'une tasse de thé Caudalie, leur offre un bracelet parfumé, puis les accompagne vers l'espace dédié. Je m'occupe de l'encaissement et prodigue des conseils personnalisés complémentaires. Nous prévoyons également, à chaque achat, un cadeau, une tombola, ainsi qu'une surprise sucrée, en collaboration avec notre voisin Ernestine Chocolaterie.

QU'EST-CE QUI TE MOTIVE LE PLUS DANS L'ORGANISATION DE CES ATELIERS ?

Quel message transmettre ?

Durant la période de la pandémie de Covid-19, j'ai traversé une profonde remise en question quant à mon avenir professionnel au sein d'une pharmacie.

Lors de la fermeture de l'officine d'Etthe en décembre 2022, j'ai eu l'opportunité d'intégrer l'équipe de la pharmacie de Virton. Grâce à la confiance de Monsieur Modave et à mes formations antérieures, j'ai pu faire découvrir à la patientèle la cosmétique Caudalie ainsi que la gamme de maquillage Cent Pur Cent.

L'organisation de ces ateliers m'a permis de développer une relation différente et plus humaine avec les patientes, basée sur le bien-être, la mise en beauté et l'écoute des besoins spécifiques, notamment chez les femmes suivant un traitement cancéreux ou confrontées à d'autres problématiques particulières. Aujourd'hui, je me sens pleine-

ment épanouie dans ce rôle de conseillère et je tiens à remercier toutes mes « Caudalies » pour leur confiance et leur fidélité.

Suivez-nous pour ne rien rater de nos activités !



GAMME CAUDALIE SOLAIRE

Protégez. Rayonnez !

Caudalie réinvente sa gamme solaire haute performance pour toute la famille. Protection UVA/UVB avec UVA PA++++⁽¹⁾, adaptée aux peaux sensibles, et résistante à l'eau. Sa technologie CollagenSkinProtect™⁽²⁾ préserve la jeunesse de la peau face aux effets du soleil en ciblant les facteurs de dégradation du collagène : lumière bleue et infrarouge.

-50%
à l'achat de 2
SUR LA SÉLECTION

Produits disponibles dans les officines dépositaires de la gamme.



⁽¹⁾À l'exception du Spray Invisible Haute Protection SPF30.

⁽²⁾À l'exception du Stick Invisible Haute Protection SPF50 et du Lait Réparateur Après-Soleil.



PURESENTIEL ANTI-PIQUE SPRAY AUX 11 HUILES

Pour protéger toute la famille contre les piqûres de moustiques

Grâce à son actif d'origine végétale dérivé de l'huile essentielle d'eucalyptus citronné, cet anti-moustique repousse efficacement les moustiques dans les zones infestées, tempérées et tropicales jusqu'à 7 heures. Efficacité testée en laboratoire : voir la notice



-40% 75 ml
10,48€*
17,46€**

Retrouvez d'autres produits de la gamme Anti-Piqûre de Puressentiel en pharmacie !

CANFLEX FORTE

CanFlex Forte est un gel à effet froid qui combine les bienfaits du cannabis à ceux de l'arnica, de l'eucalyptus et de la menthe poivrée. Conçu pour une utilisation régulière, CanFlex Forte s'adresse aussi bien aux sportifs professionnels en quête d'une récupération optimale qu'aux personnes âgées souhaitant retrouver des mouvements plus souples et confortables.



-6€ 100 ml
19,65€*
25,65€**

ACTION SPÉCIALE

Cap sur le soleil !

Une protection pour toute la famille contre les rayons du soleil !

Mixez, combinez et profitez de cette offre exclusive sur vos marques préférées de solaires et après-solaires ¹

-50%
à l'achat de
2 produits

avec votre



¹ Action valable jusqu'au 31 juillet 2026, sur une sélection de produits solaires et après-solaires (sélection Nuxe, Avène, Uriage, Topicrem, SVR, Caudalie, Isdin). Bénéficiez d'une réduction immédiate de 50% à l'achat simultané de deux produits de la même marque. Offre non cumulable avec d'autres actions en cours, réservée aux détenteurs du Passeport Soins & Santé et dans la limite des stocks disponibles. Les produits Nuxe et Caudalie sont uniquement disponibles dans les officines dépositaires. Voir conditions en pharmacie.

DÉCOUVREZ UNE FAÇON SIMPLE D'UTILISER LES COULEURS DANS LA GESTION DU DIABÈTE !

ONE TOUCH VERIO REFLECT

Système de surveillance de la glycémie

- Facile à configurer.
- Test facile à exécuter.
- Les codes couleurs peuvent vous aider à comprendre quand votre résultat est élevé, bas ou dans l'objectif.
- La fonction Coach de Glycémie donne une guidance personnalisée et des encouragements avec des messages à l'écran faciles à comprendre ⁽¹⁾.
- Conçu pour se connecter sans fil avec l'application One-Touch Reveal[®]. Scannez le QR Code pour la télécharger.

Échangez gratuitement votre ancien lecteur de glycémie contre le OneTouch Verio Reflect*.

Faites l'échange directement en officine.



⁽¹⁾ Comparé avec l'utilisation d'un lecteur sans messages de Coach de Glycémie (Blood Sugar Mentor[™]).



L'INNOVATION AU SERVICE DE LA GESTION DU DIABÈTE AU QUOTIDIEN

La gestion du diabète fait partie intégrante de la vie quotidienne de millions de personnes. Entre le suivi de la glycémie, l'alimentation, l'activité physique et les traitements, maintenir un équilibre peut s'avérer complexe. Ces dernières années, l'innovation a transformé cette réalité en apportant des solutions plus intuitives, plus personnalisées et plus rassurantes. Aujourd'hui, la technologie devient un véritable allié pour comprendre son corps, gagner en autonomie et vivre plus sereinement avec le diabète.

DES DONNÉES UTILES

Collecter et analyser les données glycémiques permet de transformer des mesures ponctuelles en informations réellement exploitables. Les courbes, historiques et indications visuelles facilitent l'identification de schémas récurrents. Ces données deviennent un support précieux pour ajuster ses habitudes ou préparer une consultation médicale. En disposant de résultats clairs et structurés, le dialogue avec les professionnels de santé est plus efficace et les décisions thérapeutiques mieux adaptées.



MIEUX COMPRENDRE SA GLYCÉMIE

Les avancées technologiques ont permis de rendre le suivi glycémique plus accessible et plus simple à interpréter. Les dispositifs actuels ne se contentent plus de fournir un chiffre : ils aident à contextualiser les résultats et à identifier des tendances. Cette meilleure lisibilité permet aux personnes diabétiques de comprendre l'impact de leurs habitudes quotidiennes, comme les repas ou l'activité physique, sur leur glycémie. En comprenant mieux ces variations, il devient plus facile d'anticiper et d'agir de manière proactive.

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

L'un des grands progrès de l'innovation dans le diabète réside dans l'accompagnement individualisé. Les solutions actuelles tiennent compte du profil de chaque personne, de son mode de vie et de ses objectifs. Les messages d'aide, les conseils contextualisés et les alertes intelligentes renforcent la confiance et réduisent le sentiment d'isolement souvent ressenti par les patients. Cet accompagnement quotidien contribue à rendre la gestion du diabète plus rassurante et moins contraignante.

PLUS D'AUTONOMIE AU QUOTIDIEN

L'innovation ne vise pas uniquement la performance technologique, mais aussi l'amélioration du quotidien. En simplifiant le suivi et en rendant les informations plus compréhensibles, les solutions innovantes favorisent l'autonomie des personnes diabétiques. Cette autonomie permet de réduire le stress lié aux contrôles, de renforcer la motivation et de se concentrer davantage sur les moments de vie plutôt que sur les contraintes de la maladie.

L'innovation joue aujourd'hui un rôle clé dans la gestion du diabète au quotidien. En apportant plus de clarté, de personnalisation et de soutien, elle transforme le suivi glycémique en un outil de compréhension et de liberté. Loin de remplacer l'accompagnement médical, ces avancées viennent le compléter pour aider chaque personne à devenir actrice de sa santé et à vivre son quotidien avec plus de sérénité et de confiance.

DÉMÉNAGEMENTS

NANINNE



→ Chaussée de Marche 856, 5100 Naninne
Du lundi au vendredi : 8h30 à 18h30 ■ Samedi : 9h à 17h

PERWEZ



→ Rue de la Station 26, 1360 Perwez
Du lundi au vendredi : 8h30 à 18h30 ■ Samedi : 9h à 12h30

OUVERTURES

BULTIA - GERPINNES



→ Rue Neuve 29, 6280 Gerpinnes
Du lundi au vendredi : 8h45 à 18h30 ■ Samedi : 8h45 à 17h

NALINNES



→ Place du Centre 3, 6210 Ham-Sur-Heure-Nalines
Du lundi au vendredi : 8h30 à 12h30 - 13h30 à 18h30 ■ 09h à 12h30 - 13h30 à 17h

AUDERGHEM



→ Chaussée de Wavre 1461, 1160 Audergem
Du lundi au vendredi : 8h30 à 12h30 - 13h30 à 18h30 ■ 09h à 12h30 - 13h30 à 17h

ÇA BOUGE CHEZ *Familia* !



Suivez les actus de Familia sur notre site pharmacie-familia.be ou sur les réseaux sociaux !



FORTIMEL PROTEIN 2 kcal

soutient les patients jusqu'à un âge avancé

Denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales. Fortimel Protein 2 kcal est un complément nutritionnel oral hyperénergétique et hyperprotéiné, nutritionnellement complet. Destiné aux besoins nutritionnels en cas de dénutrition associée à une maladie. Sans gluten. Existe également en crème.



-3€
4 x 200 ml
10,38€*
13,38€**

CONSERVER SES MÉDICAMENTS EN CAS DE FORTES CHALEURS

Il est important de conserver les médicaments à l'abri de la lumière, de la chaleur, de l'air, de l'humidité et de tout autre agent extérieur pouvant les altérer. Alors, comment bien conserver ses médicaments en été, lorsque le soleil et la chaleur sont omniprésents ?

LES DIFFÉRENTS TYPES DE MÉDICAMENTS ET DE CONSERVATION

Conservation inférieure à 25° - 30°.

Si la notice indique qu'un médicament doit être conservé à une température inférieure à 25 ou 30 °C, un dépassement de ces températures pendant quelques jours n'a généralement pas d'impact direct sur la stabilité ou la qualité du médicament. Cela concerne des conditions de conservation habituelles, comme une armoire à pharmacie à la maison. En revanche, lors du transport, il est important que les médicaments voyagent dans des conditions optimales sans toutefois provoquer de congélation du produit.

Conservation entre 2° et 8°

Pour certains médicaments, la notice indique qu'ils doivent être conservés à une température comprise entre 2 et 8 °C. Ces médicaments sont généralement stockés dans des réfrigérateurs ou des chambres froides. Les températures élevées n'impactent pas leur stabilité à condition qu'ils soient utilisés rapidement après avoir été sortis du réfrigérateur. Pour transporter ces médicaments, il est recommandé d'utiliser un emballage isotherme réfrigéré afin de maintenir la chaîne du froid.

Pas de mention de conservation

Si aucune température de conservation n'est indiquée sur la notice, le médicament doit être conservé à température ambiante, c'est-à-dire entre 15 °C et 25 °C.

COMMENT LES CONSERVER ?

Les conditions de conservation des médicaments varient selon leur type et leur forme.

Par exemple, les suppositoires, les crèmes et autres formulations similaires sont particulièrement sensibles à la chaleur, ce qui nécessite une vigilance accrue quant à leur température de stockage. En règle générale, les médicaments doivent être protégés de la chaleur, de l'humidité et de la lumière. Évitez donc de les stocker près d'une fenêtre, d'un radiateur, dans la boîte à gants ou dans le coffre d'une voiture, qui peuvent subir des variations importantes de température.

En cas de doute sur la conservation de votre traitement ou votre médicament, si vous prévoyez un voyage, par exemple, demandez conseil à votre pharmacien ou référez-vous systématiquement à la notice du produit.



MA CHECK-LIST

Vacances d'été

Médicaments

- Contre la diarrhée
- Contre les crampes d'estomac
- Antiacide pour l'estomac
- Contre les nausées
- Contre le mal des transports
- Contre la constipation
- Contre la douleur et la fièvre
- Pour soulager le rhume
- Contre la toux
- Contre les maux de gorge
- Contre les allergies
- Crème contre les brûlures
- Crème anti-inflammatoire
- Pommade contre les démangeaisons et les piqûres d'insectes
- Pommade contre l'herpès
- Médicaments habituels : *prévoyez une quantité dépassant de quelques jours la durée prévue de votre séjour.*

Petit matériel

- Thermomètre
- Ciseaux
- Pince à échardes
- Pince à tiques
- Aspivenin (piqûres de guêpes)
- Gel hydroalcoolique



Divers

- Lunettes de soleil et chapeau
- Carte européenne d'assurance maladie

Autres produits

- Produits solaires
- Soins après-soleil, hydratant
- Gel ou comprimés contre les jambes lourdes
- Bandages, sparadraps
- Sparadraps spécifiques (corps, ampoules, doigts,...)
- Répulsifs contre les moustiques
- Compresses oculaires, antiseptique oculaire, produit de rinçage oculaire
- Compresses stériles
- Désinfectant pour les plaies
- Préservatifs



Et pour les enfants

- Médicaments ci-dessus, sous leur forme pédiatrique
- Sachets de réhydratation en cas de diarrhée
- Produits solaires à très haut indice de protection
- Répulsifs contre les moustiques adaptés aux enfants
- Comprimés pour stériliser les biberons
- Sérum physiologique
- Chapeau et lunettes de soleil adaptées