

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 80

**Artikel:** Voyage : les conseils pour un été sans nuages  
**Autor:** Santos, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830620>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# santé & forme

## Voyage

### Les conseils pour un été sans nuages

Préparer ses vacances ne se résume pas qu'au passeport et au billet d'avion. Pour en profiter pleinement, il faut aussi rester en pleine forme.

**Y**oupee! L'heure des vacances va bientôt sonner. Comme un enfant, vous frétillez à l'idée d'empoigner votre valise et foncer vers de nouvelles aventures. Mais attention tout même à ne pas zapper l'essentiel: votre santé! «Il arrive qu'on soit euphorique au point d'en oublier les risques de maladies et d'accidents dans le pays de destination, prévient le professeur Nicolas Troillet, chef du Service des maladies infectieuses à l'Hôpital de Sion. Or, quels que soient la distance parcourue et l'environnement de vacances, certaines précautions s'imposent.»

Parmi elles, il y a la préparation d'une bonne trousse à pharmacie (*voir plus loin*). Mais il y a aussi des dé-

marches qui demandent un peu plus d'anticipation, comme les vaccins et la vérification des assurances santé. Des mesures d'autant plus nécessaires quand on n'est plus dans la fleur de l'âge. «En voyage, les seniors sont plus fragiles que les jeunes, explique Nicolas Troillet. Une maladie comme la malaria peut, par exemple, s'avérer plus grave et un cas de gastroentérite entraîner une déshydratation plus rapide. Sans compter que, souvent, les personnes plus âgées présentent déjà d'autres pathologies, ce qui les rend encore plus fragiles.»

Pour des vacances aussi réussies que dans vos rêves, suivez donc notre check-liste!

BARBARA SANTOS

>>>

Tout à la joie de partir vers de nouveaux horizons, on en oublie parfois les précautions élémentaires.



#### INFOGRAPHIE

Faites le plein de vitamine D grâce au soleil!

40

#### PEAU SENSIBLE

Avec les années, il importe encore plus d'en prendre soin. Conseils d'experts.

41

#### AVIRON

Un sport complet et qui procure de nombreux plaisirs.

42

#### ALIMENTATION

S'écouter mastiquer permet de manger moins.

44

# Les incontournables de la trousse



## QUAND ÇA VA MAL...

- **anti-inflammatoire** : soulage la fièvre et les douleurs (maux de tête, état grippal...)
- **antispasmodique** : calme les douleurs digestives et gynécologiques (spasmes du ventre ou des intestins)
- **antidiarrhéique** : stoppe la diarrhée en cas d'urgence (mais n'en soigne pas la cause)
- **antiémétique** : soulage les nausées et les vomissements en cas d'urgence (mais n'en soigne pas la cause)
- **gélules de charbon actif et levures** : soignent les troubles du transit (ballonnements, diarrhée, gastroentérite...)
- **dragées contre le mal des transports** : soulagent malaises et nausées par mécanisme de mastication.



## LA PARADE ANTIMOUSTIQUES

- **répulsif antimoustiques** : à appliquer sur la peau pour éloigner les indésirables
- **pommade antiallergique** : soulage les démangeaisons en cas de piqûres
- **antiallergique oral** : « Très utile aussi en cas de nombreuses piqûres de moustiques »
- **pompe à venin** : soulage les douleurs et les piqûres d'animaux venimeux (guêpe, frelon, poisson-pierre, serpent, araignée...).



« L'antiallergique, utile en cas de nombreuses piqûres »

IZABELA MILCEVA

\*Cette trousse a été recommandée par Izabela Milceva, pharmacienne responsable chez BENU, à Lausanne. Avant de partir, n'oubliez pas de consulter votre pharmacien pour connaître les indications, les contre-indications et les durées de traitement!

PHOTOS: CORINNE CUENDET

## SAUVEZ VOTRE PEAU!

- **crème solaire à fort indice** : protège des UVA et des UVB, indispensable à la mer comme à la montagne
- **après-solaire** : hydrate et rafraîchit votre peau après l'exposition au soleil
- **crème antibrûlures** : soulage les brûlures de premier degré, comme les coups de soleil.







## POUR PETITS ET GRANDS BOBOS

- pansements grande taille : à couper selon les besoins pour protéger vos plaies
- antiseptique en spray : désinfecte les petites plaies
- pommade antibactérienne et cicatrisante : répare les petites blessures plus rapidement (ampoules, écorchures, etc.)
- pansements pour ampoules : protègent les douleurs de pression sur les pieds
- pommade anti-inflammatoire : soulage les douleurs articulaires et musculaires localisées (entorses, maux de dos, tendinites...)
- bande de contention : limite les mouvements et maintient les muscles en cas de douleurs
- petits ciseaux : pour couper les pansements et les bandages.

## RESTEZ NICKEL !

- lingettes intimes : nettoient et rafraîchissent les zones sensibles à tout moment
- solution hydroalcoolique : désinfecte les mains
- préservatifs : protègent des maladies sexuellement transmissibles.



## LES SEPT COMMANDEMENTS DU VOYAGEUR

### 1 INFORMÉ TU SERAS

Un rendez-vous chez le médecin s'impose, si possible, avant de réserver. Il vous dira si votre voyage est compatible avec votre état de santé et, le cas échéant, il vous prescrira les vaccins obligatoires ainsi qu'un médicament d'urgence à garder en réserve. Mais ne tardez pas trop : certains vaccins doivent être faits six à huit semaines avant le départ!

### 2 TES TRAITEMENTS TU PRENDRAS

Si vous suivez un traitement, emportez une quantité suffisante pour toute la durée du séjour, voire même au-delà, en n'oubliant pas de demander à votre médecin un certificat qui vous en autorise le transport. Ceux-ci devront toujours voyager dans votre bagage à main. Car les valises en retard, c'est déjà pénible, alors, imaginez si vos médicaments sont dedans.

### 3 ASSURÉ TU PARTIRAS

L'assurance obligatoire (LAMal) rembourse les frais de traitements d'urgence à l'étranger, mais jusqu'à une certaine limite: pas plus du double que ce qu'ils auraient coûté en Suisse. Et, dans certains pays, comme aux États-Unis, on a vite atteint ce seuil. Pour éviter d'y laisser un bras, investissez dans une assurance voyage, à l'exemple du livret ETI, prenant en charge ce qui n'est pas couvert par la LAMal, comme les frais de rapatriement.

### 4 TON ALIMENTATION TU SURVEILLERAS

Rien que d'y penser, les spécialités locales vous font déjà saliver. Mais pour qu'elles restent un bon souvenir, surtout dans les pays à faible niveau d'hygiène, un principe s'applique à tous les fruits et les légumes : bouillis, cuits ou pelés, sinon rien! Viande et poissons crus (ou mal cuits) sont aussi à mettre dans votre liste noire. Quant à l'eau, buvez-en un maximum, surtout s'il fait très chaud, mais toujours en bouteille capsulée.

### 5 PROPRE TU RESTERAS

Vous êtes en vacances, mais les bactéries, elles, travaillent à plein régime. Pas question donc d'oublier les bonnes habitudes. Lavez-vous les mains régulièrement, surtout avant de manger, et ne négligez pas non plus votre hygiène intime! Transpiration et maillots humides sont un vrai régal pour le développement des germes.

### 6 PROTÉGÉ TU SORTIRAS

On ne le répétera jamais assez : le soleil peut faire de gros dégâts. Lunettes, chapeau et crème solaire devront toujours vous coller à la peau, même par temps couvert. Idem pour les produits antimoustiques. Ces petites bêtes n'attendent qu'une occasion de vous piquer.

### 7 UN MÉDECIN TU CHERCHERAS

Il y a des troubles ponctuels auxquels on échappe rarement : la turista par exemple. Mais attention à ne pas banaliser. De la fièvre dans un pays tropical, une plaie qui s'infecte ou une diarrhée persistante, ce n'est pas normal. Consultez un médecin!