



Pharmacie

CHECKLIST



INDISPENSABLES

- ☐ PARACÉTAMOL OU IBUPROFÈNE
- ☐ PANSEMENTS + COMPRESSES STÉRILES
- ☐ DÉSINFECTANT ANTISEPTIQUE (BISEPTINE OU SPRAY)
- ☐ SÉRUM PHYSIOLOGIQUE (YEUX, PLAIES, NEZ)
- ☐ POMMADE CICATRISANTE (BEPANTHEN OU CICALFATE)
- ☐ THERMOMÈTRE DIGITAL COMPACT
- ☐ PRÉSERVATIFS



CONTRE LA CHALEUR ET L'HUMIDITÉ

- ☐ CRÈME SOLAIRE SPF 50+
- ☐ TRAITEMENT CONTRE LA MYCOSE/IRRITATIONS CUTANÉES
- ☐ POUDRE ANTIFONGIQUE OU TALC ABSORBANT

CONTRE LES TROUBLES DIGESTIFS

- ☐ ANTIDIARRHÉIQUE
- ☐ PROBIOTIQUES/LEVURE DE BIÈRE
- ☐ ANTISPASMODIQUE (SPASFON)
- ☐ ANTIVOMITIF (VOGALIB OU ÉQUIVALENT)
- ☐ SELS DE RÉHYDRATATION ORALE

EN CAS DE BLESSURE

- ☐ BANDES ÉLASTIQUES
- ☐ COMPRESSES
- ☐ PINCE À ÉPILER
- ☐ PAIRE DE CISEAUX (SOUTE !)
- ☐ COLLYRE ANTISEPTIQUE
- ☐ ARNICA OU BAUME DU TIGRE
- ☐ GEL ANTI-INFLAMMATOIRE
- ☐ MÉDICAMENTS PERSONNELS SUR ORDONNANCE



CONTRE LES MOUSTIQUES

- ☐ SPRAY ANTI-MOUSTIQUES TROPICAUX (DEET)
- ☐ CRÈME APAISANTE (APASYL, AFTERBITE)
- ☐ MOUSTIQUAIRE IMPRÉGNÉE
- ☐ VÊTEMENTS LONGS

VÉRIFIER LES VACCINS
RECOMMANDÉS SELON
VOTRE DESTINATION



BON VOYAGE AVEC LE BLOG DES AVENTURIERS !