

Prendre soin de soi en été

A faire avant de partir :

- Penser à emmener sa carte vitale ou à demander sa carte européenne d'assurance maladie (CEAM) à la CPAM (une demande de carte peut être faite sur le site www.ameli.fr)
- Demander à son pharmacien d'ouvrir son DP (Dossier Pharmaceutique) afin d'avoir une traçabilité et un historique des médicaments prescrits qui ne peut être obtenu que grâce à la carte vitale.
- Ne pas oublier ses médicaments de traitement de fond, ou alors en cas d'oubli, si le DP a été ouvert par le pharmacien habituel, se faire dépanner en vacances est possible avec sa carte vitale (attention cela n'est pas valable pour tous les médicaments mais uniquement les produits vitaux)
- Penser à prendre ses ordonnances habituelles avec soi et en laisser un double dans sa valise si l'on prend l'avion. Dans ce même cas, ne pas hésiter à séparer ses médicaments en deux (une partie dans la valise, une partie dans le bagage à main) en cas de perte de bagages.
- De même demander à son pharmacien des pochettes isothermes permettant de conserver les médicaments au frais quand cela est nécessaire.
- Vérifier ses vaccinations afin de voir si l'on est à jour de ses vaccins (valable dans tous les cas d'ailleurs) et en cas de départ à l'étranger, se renseigner sur les vaccins obligatoires (possible sur le site www.infovaccin.fr).

Que faire pour prévenir les petits maux :

- Piqûres d'insectes ou de végétaux : porter des vêtements de protection imprégnés ou non de produits répulsifs contre les insectes piqueurs ou les tiques. Trempage des vêtements avec ces produits qui durent jusqu'à 6 lavages. Il existe également des moustiquaires ou des bracelets imprégnés d'huiles essentielles qui peuvent être utilisés mais leur efficacité est limitée.
- Brûlures liées au soleil : Crème solaire de protection IP 30 au moins
- Ampoules aux pieds : utilisation de crèmes anti-échauffement ou au moins de talc dans les chaussures. Eviter les excès de transpiration à l'aide de crèmes anti transpirantes (déodorant à base d'alun ou etiaxil).
- Mycoses ou irritations cutanées :
 - port de vêtements amples ou des sous-vêtements peu serrés
 - utilisation de savons neutre sans parfum pour éviter d'agresser la peau
 - contre les mycoses gynécologiques, utiliser un savon à usage intime adapté (pH entre 4.5 et 9)

D'une manière générale, pour son hygiène corporelle, il faut préférer l'utilisation de produits pour le visage ou pour le corps, neutres ou surgras, sans parfum et sans paraben pour maintenir ou rétablir les barrières naturelles de la peau et la réhydrater. Il faut éviter d'utiliser des produits à base d'alcool ou de parfum qui pourraient induire des coups de soleil. On entend par cela les produits pour le corps mais également les gels anti-inflammatoires que l'on peut utiliser dans le cas de traumatismes sportifs ou de douleurs musculaires...

Pour la suite, il faudra attendre le prochain bulletin (Que peut-on faire ? et la trousse d'urgence des vacances)