



MEMO « TROUSSE DE SOINS »

Pour protéger, prévenir et soigner les petits maux des vacances

Elaboré par la Pharmacie Pilon et en partenariat avec le blog



INDICATION	PRODUITS	ALTERNATIVE NATURELLE **	JE COCHE
Protection solaire *	Crème solaire neuve ou de moins de 6 mois SPF50+ Après soleil type Posthelios (La Roche Posay) Photoderm spray SOS (Bioderma) omosoft, biafine	Pour les peaux réactives on privilégiera les crèmes à base de filtres minéraux	
Douleurs et Fièvre	Doliprane : Max 15mg/Kg toutes les 6 heures (Des formes stick prêt à l'emploi existent des 11kg très pratique Attention la forme suppo ne résiste pas aux fortes chaleurs.) Thermomètre	Chamomilla 9CH granules ou suppo pour douleurs liées aux poussées dentaire Belladonna 9CH En cas de forte fièvre, Doliprane	
Maux de ventre	Spasfonlyoc à partir de 2 ans à sucer ou à dissoudre dans un verre d'eau 2 par 24h espacés de 2h min	Colocynthis 9CH 5 granules toutes les heures	
Diarrhée nécessite un avis médical (médecin, pharmacien) si dure plus d'un jour ou si perte de poids	Solution de réhydratation orale 1 sachet dans 200 ml d'eau par 24h Smecta Avant 1 an 2 sachet par jour Après 1 an jusqu'à 4 sachets par jour	Podophyllum 9CH 5 granules après chaque selles liquides	
Piqûres d'insectes	Spray répulsif (cinq sur cinq, insect Ecran...) Mousticologne répulsif et apaisant après piqûres des 6 mois Pour apaiser Apaisyl des 24 mois	Volarome (spray bio aux huiles essentielles) et bracelet aux huiles essentielles) Pour apaiser Apis 9CH 5 granules toutes les heures, Dapis gel	

INDICATION	PRODUITS	ALTERNATIVE NATURELLE **	JE COCHE
Rhinopharyngite	Prorhinel <i>spray rose jusqu'à 6 ans, bleu après 3 à 4 fois par jour</i> Sérum Physiologique		
Plaies	Antiseptique (ouvert depuis moins de 6 mois) Compresse Pansements Crème cicatrisante type cicatril en dose individuel ou cicalfate (Avène) cicaplast (La roche posay) Arnigel bleus bosses (pas sur plaie)	Pour bleus et bosses Arnica 9ch 5 granules toutes les 15 minutes	
Conjonctivite bactérienne (présence de sécrétion, yeux collés au réveil)	Serum physiologique Collyre antiseptique type Désomédine ou Biocidan	Homeoptic	
Mal des transports	Mercalm à partir de 6 ans max 3cp par jour à commencer une heure avant le départ et à renouveler pendant le trajet si symptômes	Cocculine des le plus jeune âge se dissout dans un verre d'eau	
Divers	Carte vitale Carnet de santé		

* La crème solaire est **OBLIGATOIRE** pour vos enfants, indice SPF-50. A appliquer toutes les 2 heures et après une longue baignade. Non, la crème solaire si elle a été ouverte l'année dernière ne peut être réutilisée cette année, l'efficacité sera moindre, les filtres n'étant pas stable dans le temps.

Ce logo,   présent sur le flacon, permet de savoir combien de temps vous pouvez conserver un produit cosmétique après ouverture (ici 6 mois et 12 mois)

Prévoir un après soleil si vous n'avez pas respecté ces recommandations Osmosoft, Biafine (attention ne pas s'exposer au soleil avec) des formes sprays existent pour éviter d'avoir à toucher la peau (Bioderma après-soleil SOS)

** Petite précision pour l'homéopathie, les granules sont à sucer et à prendre à distance des repas pour les nourrissons on peut dissoudre les granules dans un peu d'eau, il faut juste s'armer de patience.

BONNES VACANCES !