



## Maux de voyage

### Mesures douces permettant de prévenir et de traiter les cas aigus

Problèmes	Prévention	Traitement
Fièvre, inflammation, douleurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remèdes à base d'échinacée</li> <li>• Médicaments homéopathiques (simples ou combinés)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Médicaments homéopathiques (simples ou combinés)</li> <li>• Mélanges spagyriques</li> </ul>
Diarrhée	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits de mer et produits animaux, salade, mayonnaise et glaçons sont à éviter</li> <li>• Ne pas manger ce qui n'est pas cuit et servi chaud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Médicaments bio avec de la levure thérapeutique</li> <li>• Boissons isotoniques,</li> <li>• Comprimés de charbon,</li> <li>• Solution sel-glucose (surtout pour prévenir la déshydratation chez les enfants)</li> </ul>
Constipation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boire: eau, tisanes (éviter le thé noir qui peut constiper)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentation riche en fibres</li> <li>• Boire beaucoup</li> <li>• Remèdes pour réguler les intestins</li> <li>• Laxatifs végétaux</li> <li>• Graines de lin et de plantain</li> </ul>
Allergie au soleil	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emulsions spagyriques contre les démangeaisons et les boutons</li> <li>• Préparer le corps avec une lotion à la vitamine E</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Granules contre les allergies solaires</li> <li>• Emulsion au cardiospermum</li> <li>• Lotion à la vitamine E</li> </ul>
Nausées et vomissements	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un excès de soleil peut provoquer des nausées</li> <li>• Mâcher un chewing-gum peut soulager les nausées en voiture ou en bus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remèdes homéopathiques simples</li> <li>• Granules gastro-intestinaux</li> <li>• Remèdes contre le mal des transports</li> </ul>
Piqûres d'insectes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porter des pulls à longues manches et renoncer aux jupes ou aux pantalons courts le soir</li> <li>• Appliquer un répulsif contre les insectes</li> <li>• Bougies contre les insectes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Remèdes rafraîchissants et atténuant les démangeaisons</li> <li>• Roll-on Pic</li> <li>• Gel</li> </ul>
Jambes lourdes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rester assis longtemps peut provoquer des thromboses: se lever régulièrement, dessiner des cercles avec les pieds</li> <li>• Enfiler des bas de compression pour le voyage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pommades</li> <li>• Sprays</li> <li>• Gels rafraîchissants</li> </ul>