

## Aux grands maux les petits remèdes

Écrit par carole

Dimanche, 07 Mars 2010 00:55

---



Comme tout bon voyageur averti, tu as pris soin avant de partir de te préoccuper de ta santé : les vaccins indispensables, la trousse des premiers secours, l'assurance rappatriement, la visite d'adieu à ton dentiste, ton gynéco et ton coiffeur.

Et grossso modo ça donne ça :

- pour les vaccins : hépatite A et B, fièvre typhoïde, rappel DT polio et tant que tu y étais, la rage, on ne sait jamais

Coût total du coktail : 180€ de ta poche sauf si tu as une bonne mutuelle

- pour les médicaments : comme bien sûr tu imagines le pire (et puis c'est la Sécu qui paie non?) tu vas dévaliser ta pharmacie d'antidouleurs, antispasmodiques, antibiotiques, anti...

Résultat : 3Kg de médicaments pour 6 personnes pour 10 mois (garde précieusement les ordonnances, elles te seront utiles si tu tombes sur un douanier consciencieux et malheureusement pour toi incorruptible, comme au Chili)

- la visite chez le dentiste : très importante! Sache, ami voyageur, qu'un plombage au Canada te coûtera la bagatelle de 250\$ alors que la réparation d'une incisive au Mexique ne te coûtera que 40€.

## A QUOI CA VA SERVIR TOUT CA ? (du moins sur le continent Américain)

Les principaux ennemis que tu devras combattre sont, par ordre d'entrée en scène :

La clim de l'avion, les moustiques, les puces et autres IVNI, l'eau, le soleil, la bouffe avariée, l'altitude et les flics corrompus (mais là le remède est simple!).

Écrit par carole

Dimanche, 07 Mars 2010 00:55

---

## **LA CLIMATISATION**

fléau des temps modernes pour ceux qui ont les oreilles, le nez, la gorge fragiles ou qui dorment sans chaussettes.

Remède : soit tu avales bêtement ce que ton toubib t'a prescrit, soit toi aussi, petit veinard, tu connais Odile qui t'aura affectueusement préparé quelques essences naturelles à inhale en pareil cas.

## **LES MOUSTIQUES ET LES PUCES**

Le vrai problème il est là : le palu (malaria) t'en as tellement entendu parler que tu sais déjà si tu vas dans une zone 1 à 2 ou dans une zone 3 à 4 (comme l'Amazonie ou la forêt colombienne).

Zone 1-2 : la nivaquine suffit (c'est remboursé par la Sécu), 1 comprimé par jour pendant toute la durée de ton séjour plus 1 mois après être sorti.

zone 3-4 : là il te faudra de la malarone (seule alternative la Doxycycline mais tu risques d'avoir des problèmes si tu t'exposes au soleil) : 1 comprimé par jour (à la même heure) quand t'es dans la zone et pendant encore 7 jours après la sortie

On a ressenti aucune effet secondaire à part le prix qu'on a payé (35 à 45€ la boîte de 12 non remboursable).

Et bien sûr tu n'oublies pas le principal, la bombe antimoustique à 50% de DEET (spécialité française).

## **LES AUTRES IVNI**

(Insectes volants non identifiés)

Là ça se complique franchement : ça pique ou ça pique pas ? dis, ça peut être mortel ce truc là ? pourquoi c'est toujours après moi qu'ils en ont ?

A ces questions existentielles, nous te proposons 2 solutions :

- la première, solution classique mais efficace, conseillée à toute personne agressée par un IVNI depuis des générations : le coup de torchon (si tu es comme nous un fervent ami des animaux, essaie de ne pas trop les amocher)

## Aux grands maux les petits remèdes

Écrit par carole

Dimanche, 07 Mars 2010 00:55

---

- la deuxième solution est encore au stade expérimental et j'espère, ami voyageur, que tu sauras garder le secret. Deux volontaires courageuses de la Team Viva America ont tenté pour toi, et pour le bien de l'humanité, cette expérience incroyable (elles préfèrent pour l'instant conserver leur anonymat et nous les en félicitons).

voici le remède proposé à ce fléau : lorsque l'IVNI attaque (ou même s'il ne fait que tournoyer gentiment, on ne sait jamais), émettre avec la bouche, en plissant légèrement les lèvres, un souffle haleté légèrement sonore (de façon à pouvoir identifier un son qui pourrait s'apparenter à "au secours maman"),

lever les bras en l'air en les faisant tournoyer au dessus de sa tête et courir en formant de larges cercles réguliers.

Cette méthode, issue de l'observation des lions de mer sur la côte atlantique (je n'en dirai pas plus, j'empiète sur le domaine de Pascal) présente néanmoins quelques effets secondaires : pâleur excessive, désynchronisation des mouvements (chez certains sujets de moins de 30 ans des chutes de verre de coca, voire de vin, nous ont été rapportées; les plus de 50 ans semblent épargnés par ce problème, leur organisme sachant gérer les priorités), maux de tête (dus à la rencontre inopinée avec un arbre ou une poutre), calvitie précoce (due à l'arrachage intempestif de touffes de cheveux).

Nous te tiendrons informé des séquelles éventuelles.

## L'EAU

Bien sûr tu te méfies, prévoyant comme tu es, enfin au début... mais quand il fait 30° à l'ombre tu as soudain des envies suicidaires : "un coca con glace, por favor", alors qu'une bonne bière\* bien fraîche, hein! c'est pas meilleur pour la santé ?

Et tu remettras ça avec la petite salade bien lavée, et comme d'hab t'auras encore oublié d'acheter la bouteille d'eau pour te laver les dents. Viens pas te plaindre après !

## LE SOLEIL

Le problème c'est pas quand tu vas à la plage, là tu sais. Tu te tartines comme il faut avec de la protection 50 parce que t'as vu les émissions à la télé sur le cancer

Et là il y a 2 groupes qui se forment :

- ceux qui sont rentrés de boîte à 6H du mat, levés midi pour le check out et qui vont aller finir leur nuit sur la plage. Pour eux rien à faire qu'à prier Râ pour qu'il soit clément.

- et puis il y a les autres, ceux qui commencent à tourner en rond au bout d'1/2h et qui finissent à la terrasse du coin une bière\* bien fraîche à la main (finalement elle devrait être remboursée par la Sécu cette bière\*).

Écrit par carole

Dimanche, 07 Mars 2010 00:55

---

Mais le plus traître c'est pas celui-là :

- c'est quand tu piques un petit roupillon sur le siège passager et que tu le sens pas venir
- c'est quand t'as le nez ou les oreilles qui dépassent et que tu te méfies pas
- c'est quand t'es là à ajuster ton zoom pour la photo du siècle et que t'as pas mis ta casquette
- c'est quand tu t'appelles Willy et que tu portes des lunettes à 1 seul verre !

## **L'ALTITUDE**

Le mal des montagnes, le Soroche dans les Andes, te provoque divers troubles : nausées, sensation d'oppression, mal aux yeux..

certains allument une petite clope pour se détendre, d'autres prennent un petit verre\* de vin mais la meilleure solution reste le Diamox 250, un bon diurétique qui te fais pisser toutes les 1/2h.

## **LA BOUFFE AVARIEE**

ça sent pas toujours (sauf les fruits de mer et encore, seulement avant que tu les ais généreusement arrosés de sauce piquante), c'est même parfois bon mais c'est toujours fatal.

Prévoir un bon médoc contre la diarrhée (de type Tiorfan) et un rouleau de PQ.

## **EN RESUME, MEDICAMENTS NECESSAIRES POUR UNE PERSONNE POUR 1 MOIS :**

- contre la tourista qui est une maladie très courante : 12 comprimés de Tiorfan, 4 sachets de Smecta et 8 Spasfon (pour éviter de te tordre en 2)
- contre les maux de tête ou douleurs diverses, 1 boîte de Dolipran (le paracétamol est en vente dans toutes les pharmacies des villes et villages que tu traverseras)
- contre les nausées : 8 comprimés de Dompéridone (pas en altitude)
- contre le mal des montagnes : 2 comprimes de DIAMOX 250 par jour
- contre le palu tu sais déjà

## Aux grands maux les petits remèdes

Écrit par carole

Dimanche, 07 Mars 2010 00:55

---

- contre les insectes, 1 bombe anti moustique et 1 tube de pommade par mois
- contre le soleil tu trouveras sur place
- contre les ampoules au pied (même si tu fais pas de treks), des pansements efficaces
- et quand même une boîte d'antibiotiques au cas où la fièvre persiste et que t'es au fin fond de l'Amazonie

Voilà ce dont on a vraiment eu besoin car on a eu beaucoup de chance.  
Mais si jamais, par malheur, il t'arrive un accident, appelle tout de suite ton assureur préféré.

### \* MENTIONS ILLEGALES ET FACULTATIVES

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, si les symptômes persistent consultez votre médecin.*

□

*Les conseils donnés ci-dessus n'engagent que ceux qui les lisent.*

□

*Et pour tous ceux qui pensent que je ne m'occupe que de la rubrique pratique du site, sachez que moi aussi j'ai une âme lyrique; je dédie donc ce petit poème à tous nos compagnons d'infortune :*

□

□

### ODE A SANOFI

Si toi aussi, tout comme moi

Tu as chopé la Tourista

## Aux grands maux les petits remèdes

Écrit par carole

Dimanche, 07 Mars 2010 00:55

---

Sache que c'est à l'eau que tu bois

Que tu dois d'être assis là

Si tu gémis en te plaignant

Que tu es au bout du rouleau

Avale donc un autre Tiorfan

Demain te paraîtra plus beau

.