

PhytoQuant en voyage

2018



Document strictement réservé aux professions de santé

Sommaire

I. LE SYSTÈME DIGESTIF	4
a. La constipation	4
b. Turista et Diarrhées	5
c. Estomac et Gastrite	6
d. Digestion et nausées	6
e. L'hygiène de la bouche	7
II. LA PEAU	7
III. LA CIRCULATION	9
IV. LES HÉMORROÏDES	9
V. LA FORME PHYSIQUE	10
VI. LES MALADIES INFECTIEUSES	11
VII. QUELQUES AUTRES CONSEILS POUR LES VOYAGEURS	11
a. Prévention des piqures de moustiques	11
b. Santé des yeux	12
c. Mal de l'altitude	12
VIII. LA TROUSSE DE VOYAGE <i>PhytoQuant</i>	13
IX. SITES D'INFORMATIONS PRATIQUES	14

Avertissement : les conseils et propositions présentés dans ce dossier s'adressent aux professionnels de la santé. Toute utilisation des compléments alimentaires nécessite au préalable un diagnostic et si besoin un traitement adapté. Les produits proposés en prévention ne seront utilisés qu'en fonction des besoins individuels et d'une évaluation du terrain de chacun.

Ce dossier n'est pas destiné au grand public et il ne doit en aucun cas se substituer à un avis médical. Tous les conseils proposés ne doivent pas être appliqués sans un avis d'un professionnel de santé.

I. LE SYSTÈME DIGESTIF

C'est sans aucun doute la principale source de désagréments pendant un voyage.

En dehors des risques de Turista, il faut que le système digestif s'adapte aux changements alimentaires, au changement de rythme et parfois au décalage horaire. Le transit est souvent perturbé. La constipation est fréquente quand on n'est pas dans le confort de son domicile.

Que faire pour prévenir ou prendre en charge ces désagréments ?

a. La constipation

Elle est liée aux changements de rythme alimentaire et au fait de ne pas être dans l'ambiance habituelle et rassurante du domicile.

Pour prévenir ce symptôme, il est conseillé de :

- Reprendre rapidement un rythme alimentaire régulier
- Se présenter à la selle de façon systématique
- Boire suffisamment d'eau pendant et en dehors des repas
- Manger suffisamment de légumes et crudités aux repas et prendre 1 ou 2 fruits par jour
- Consommer 1 cuiller à soupe d'huile d'olive additionnée d'un jus de citron le matin à jeun et consommer des pruneaux si on peut en trouver sur le buffet du petit déjeuner
- Pratiquer une activité physique qui est aussi un bon moyen d'améliorer le transit

Les compléments alimentaires *PhytoQuant* :

- **Quanta***flore* : 2 gélules le matin
- **Quanta***phylle* : 2 gélules au coucher
- **Quanta***LAX* : 2 gélules par jour en cas de constipation opiniâtre qui dure au moins 3 jours. Ne pas prendre ce produit plus de 3 jours en continu.

Les autres approches naturelles :

- PLATINA 9CH est le principal remède des personnes qui sont constipées dès qu'elles ne sont pas chez elles
- LYCOPODIUM – ALUMINA – OPIUM et NUX VOMICA sont les autres remèdes homéo pouvant être indiqués dans les constipations en voyage

b. Turista et Diarrhées

Dans ce domaine, mieux vaut prévenir que guérir. En cas de diarrhée aiguë, il peut être nécessaire de consulter et éventuellement de prendre un traitement médical.

La prévention passe par des règles d'hygiène et des précautions de bon sens :

- Se laver les mains avant les repas
- Ne pas boire d'eau du robinet et exiger que les bouteilles d'eau soient ouvertes devant vous
- Désinfecter l'eau à risque avec un produit type « Micropur® » ou bien du **QuantaEPP** (20 gouttes pour 1 litre d'eau)
- Ne pas consommer de crudités ou autres aliments crus potentiellement lavés avec de l'eau du robinet dans les endroits à risque
- Toujours préférer des aliments cuits
- Bien recracher l'eau quand on se lave les dents ou se rincer avec de l'eau en bouteille
- Ne pas utiliser de glaçons
- Attention aux épices dont les effets sont à double tranchant : elles désinfectent l'aliment et rendent les plats propres à consommer, mais irritent les intestins peu habitués et favorisent les colites et les gastrites.
- Attention aux excès de fruits qui vont aussi favoriser les colites et diarrhées
- Attention aux endroits de baignade, surtout les rivières ou plans d'eaux douteux

Les compléments alimentaires **PhytoQuant** en prévention :

- **Quantaflore** : 2 gélules le matin
- **Quantavillosi** : 2 gélules le soir avant le dîner
- **QuantaEPP** : 15 gouttes 1 à 2 fois par jour si séjour à risque

En cas de diarrhée aiguë :

- **Quantaflore** : 2 gélules 3 fois par jour à la moindre alerte
- **Quantavillosi** : 2 gélules le soir avant dîner
- **QuantaEPP** : 15 gouttes 4 fois par jour
- Régime anti-diarrhéique classique : arrêter les crudités, les fruits et les laitages ainsi que tout aliment épicé. Consommer du riz blanc et boire beaucoup d'eau, du bouillon, des tisanes et éventuellement un cola sucré pour apporter du sucre et des minéraux.

Suivant les conseils du médecin :

- Argile type SMECTA®
- Antibiotique intestinal type Ercefuryl®
- Anti-diarrhéique type Arestal®

L'homéopathie peut être très efficace et en particulier :

- Arsenicum Album 7CH : 3 granules 3 fois par jour
- China 9CH : 3 granules 3 fois par jour
- Podophyllum 4CH : 3 granules 3 fois par jour
- Ou le complexe Lehning : L 107 : 30 gouttes 4 à 6 fois par jour

c. Estomac et Gastrite

Suivant les pays visités, l'estomac est parfois agressé par une alimentation trop différente et parfois trop épicée. Evidemment, certains microbes peuvent donner des diarrhées, mais provoquer aussi une gastrite.

Pour prévenir ce symptôme, il est conseillé de :

- Limiter les aliments épicés
- Consommer du riz blanc pour « éponger » l'excès d'épices
- Manger un yaourt nature si on les tolère
- Rester attentif aux aliments « acides » comme les tomates crues et surtout les agrumes à part le jus de citron qui est un anti-acide pour l'estomac (ajouter du citron dans les plats)

Les compléments alimentaires *PhytoQuant* en prévention :

Pour les personnes fragiles de l'estomac, il sera utile de prendre en prévention :

- *Quantadigest* : 1 comprimé 2 fois par jour
- *Quantabugast* : 1 dose par jour
- *Quantalostrum* : 1 gélule par jour

En cas de crise de gastrite, en complément d'un éventuel traitement médical, prendre :

- *Quantadigest* : 1 comprimé 4 fois par jour
- *Quantabugast* : 1 dose 2 fois par jour
- *Quantaflore* : 2 gélules le matin
- *Quantaphylle* : 2 gélules au coucher

d. Digestion et nausées

En fait, le mal des transports se manifeste quand notre cerveau reçoit deux informations, deux messages discordants, l'un provenant de notre vision, et l'autre transmis par notre oreille interne.

En effet, pour nous positionner dans l'espace et nous permettre de réagir aux mouvements de l'environnement, notre cerveau utilise principalement ces deux organes. Quand l'oreille interne perçoit des mouvements différents de ceux que nos yeux voient ; le cerveau est déboussolé ! C'est le cas lorsque vous êtes assis dans un train à quai et à l'arrêt, et que vous en regardez un autre partir. Vos yeux perçoivent un mouvement, mais votre oreille informe le cerveau de votre immobilité. C'est le type de discordance de sensation qui conduit au mal des transports.

D'autre part, pendant les voyages, on mange souvent une alimentation plus riche, différente de nos habitudes, on se laisse aller par gourmandise à consommer des aliments inhabituels ou qu'on ne tolère pas toujours. Les repas au restaurant sont plus riches, plus gras et on consomme parfois plus d'alcool que d'habitude. Pour toutes ces raisons, le système digestif et en particulier le foie seront parfois soumis à rude épreuve. Les produits *PhytoQuant* peuvent aider à passer tout de même de bonnes vacances.

Les compléments alimentaires *PhytoQuant* en prévention :

- **QuantaGinger** : pour la prévention du mal des transports. 30 gouttes 1 h avant le départ puis 20 gouttes à renouveler régulièrement (entre 1 et 3h) en fonction du voyage et de la sensibilité de chacun. Enfants : 1 goutte par tranche de 6 kilos de poids corporel (maximum 10 gouttes) 30 minutes avant le départ, à renouveler une fois si nécessaire pendant le voyage.
- **QuantaSmodium+** : 20 à 30 gouttes 3 fois par jour, soit 90 gouttes maximum, à diluer dans un petit verre d'eau, avant les repas.
- **QuantaDpur+** : 10 ml soit 10 g de produit par jour à diluer soit dans un verre d'eau ou de boisson à boire immédiatement, soit dans une petite bouteille d'eau à boire au cours de la journée.

Les autres approches naturelles :

- L 114 est un très bon complément du **QuantaSmodium+**. Ce dernier « protège » le foie pendant que le L114 le draine.
 - NUX VOMICA 5CH est le remède de base des suites de « gueuletons » quand on ressent des nausées
 - Pour le mal des transports, l'homéopathie est encore une fois la 1ère solution naturelle.
- COCCULINE est un complexe souvent utile sinon, IGNATIA – TABACUM et COCCULUS sont les principaux remèdes.

e. L'hygiène de la bouche

Le confort buccal n'est pas spécifique des voyages, mais c'est souvent un moment où nous n'avons pas envie d'être ennuyés par ces désagréments. Par ailleurs, les pays chauds et une alimentation inhabituelle ou épicée peuvent favoriser ces troubles, surtout chez des personnes ayant des appareils dentaires.

Si un patient est sujet aux gingivites ou autres affections stomatologiques, des approches naturelles sont possibles.

Les compléments alimentaires *PhytoQuant* en prévention :

- **QuantaBuccal** : sans aucun doute le meilleur produit pour garder une bouche fraîche et saine. A utiliser comme pâte gingivale ou même comme dentifrice.
- **QuantaEPP** : 10 gouttes dans un verre d'eau en bain de bouche et gargarisme, surtout chez les personnes à risque de mycose. Garder en bouche 2 mn puis avaler.

Les autres approches naturelles :

- Bicarbonate de soude : à utiliser en bain de bouche systématiquement après le brossage
- Spray à la propolis en cas d'aphtose ou de plaie dans la bouche

II. LA PEAU

Vacances riment souvent avec soleil et la peau est la première à souffrir du choc thermique. Rien de pire que les vacances d'hiver passées au soleil, que ce soit à la montagne ou sous les tropiques ! On passe brutalement de la grisaille au plein soleil qui va agresser la peau, la rendre sèche et favoriser son vieillissement

et même des lésions cutanées comme les baso-cellulaires. Sans parler de l'eau de mer qui n'arrange rien. Pour une prévention efficace, il est conseillé de :

- Se protéger du soleil par des vêtements, chapeaux ou parasols
- Ne pas s'exposer brutalement dès le 1er jour de vacances
- Ne pas s'exposer aux heures les plus chaudes (l'heure de la sieste qui sera idéale à l'ombre)
- Utiliser des crèmes protectrices pendant l'exposition au soleil

La gamme *PhytoQuant* Solaire

3 crèmes solaires SFP15, SFP30 et SFP50

à base de colostrum et d'huiles végétales, macadamia, immortelle et concombre. Plus un **lait réparateur après-soleil** qui soulage la peau et prolonge le bronzage.



- Boire suffisamment pour éviter la déshydratation qui aggrave les problèmes cutanés
- Consommer des bonnes huiles, si possible, pour nourrir la peau en acides gras essentiels et des fruits et légumes pour enrichir l'alimentation en antioxydants

Les compléments alimentaires *PhytoQuant* en prévention :

- **Quantaderm** est sans aucun doute une des meilleures crèmes après-soleil pour nourrir les peaux agressées par le soleil et le dessèchement. Appliquer 1 ou 2 fois par jour, surtout pour la nuit.
- **QuantaOx+** : 10 ml par jour pour aider la peau à se protéger, mais aussi pour favoriser un beau bronzage bien cuivré
- **Quantabourrache** : 2 capsules matin et soir chez les personnes ayant vite la peau sèche, surtout lors des vacances à la mer

En cas de plaie :

- **Quantaderm** est indiquée pour toutes les plaies, abrasions, brûlures ou simple coup de soleil
- Toute plaie devra être au préalable nettoyée soigneusement. En cas de doute, consulter un médecin sur place.
- Si une plaie est à risque de surinfection, il peut être nécessaire d'utiliser une pommade antibiotique comme la Fucidine®
- Pour une plaie propre, mais dans un pays chaud où les surinfections sont fréquentes, on pourra appliquer du **QuantaEPP** pur sur la plaie pendant la journée et du **Quantaderm** le soir. Dans tous les cas, bien protéger la plaie avec un pansement ou bandage adaptés pendant la journée.

En cas d'ampoule :

- Au stade d'échauffement sans ampoule, appliquer un pansement hydrocolloïde qui offre la protection d'une « 2ème peau »
- Au stade d'ampoule, découper soigneusement la peau morte, désinfecter, sécher puis appliquer du **Quantaderm**

plusieurs fois par jour. Pendant la journée, recouvrir d'un pansement adapté pour éviter les frottements. En cas de mycoses :

- Le **QuantaEPP** peut s'appliquer sur la peau ou sur les ongles. A utiliser à la moindre alerte localement, mais aussi per-os.
- **Quantavénus** peut être une solution initiale pour les débuts de vaginite
- Dans les pays chauds, les mycoses peuvent vite prendre de l'ampleur et nécessiteront dans ce cas l'utilisation d'antifongiques classiques (Pevaryl® ou Monazol® par exemple)

Pour les courbatures, coups et autres traumatismes :

- ARNICA reste le remède de base. En 5 ou 7CH à raison de 3 granules 3 à 6 fois par jour.
- Pour les entorses on ajoutera : RUTA GRAV 4CH + BRYONIA 5CH et parfois RHUS TOX 7CH si amélioré par le mouvement
- Les huiles essentielles sont également très fidèles pour les tendinites ou entorses : GAULTHERIE - EUCALYPTUS CITRONNE et HELICHRYSSE sont les plus utilisées.

III. LA CIRCULATION

Les vacances commencent souvent par un voyage plus ou moins long qui va mettre à rude épreuve la circulation des jambes. Même pour des longs voyages en voiture, il est conseillé de faire de la prévention. Si ces vacances se poursuivent dans un pays chaud, les jambes lourdes, l'insuffisance veino-lymphatique seront une source fréquente de désagrément qu'il est possible de limiter.

Pour prévenir ce symptôme, il est conseillé de :

- Marcher régulièrement pendant le voyage, dans le train ou l'avion et prévoir des arrêts toutes les 2 heures en voiture pour se dégourdir les jambes
- Mettre des chaussettes ou collants de contention pour tous les voyages de plus de 2 heures
- Penser à boire suffisamment pour éviter les déshydratations
- Dans les pays chauds, prendre des douches fraîches, au moins au niveau des jambes et prévoir des périodes de repos avec les jambes surélevées
- Mettre une cale sous les pieds du lit pour dormir avec les pieds surélevés
- Avoir une activité physique régulière pour stimuler la circulation

Les compléments alimentaires **PhytoQuant** en prévention :

- **QuantaveinoGEL** est un produit très fidèle qui permet de soulager rapidement et d'apporter un confort très appréciable dans toutes les circonstances. L'utiliser avant et pendant le voyage puis tous les soirs au coucher et même plusieurs fois par jour si besoin pendant les vacances.
- **Quantacircu+** : 10 ml, par jour à diluer soit dans un verre d'eau ou de boisson à boire immédiatement, soit dans une petite bouteille d'eau à boire au cours de la journée.

IV. LES HÉMORROÏDES

Voilà une affection fréquente en vacances. Les hémorroïdes sont favorisées par la constipation, les

aliments épicés, les grosses chaleurs et l'insuffisance veineuse. Ces facteurs sont souvent associés pendant les voyages tropicaux et combien de personnes se plaignent d'une poussée d'hémorroïdes au bout de 2 ou 3 jours de vacances !

Pour prévenir ce symptôme, il est conseillé de :

- Lutter contre la constipation (voir plus haut)
- Eviter les aliments épicés
- Boire suffisamment
- Avoir une activité physique régulière

Les compléments alimentaires *PhytoQuant* en prévention :

- **Quantaröide** : probablement la crème naturelle d'action locale la plus plébiscitée par les utilisateurs des produits *PhytoQuant*. Chez les personnes sujettes aux hémorroïdes, il est conseillé de commencer à appliquer cette crème la veille du voyage et l'utiliser pendant toutes les vacances au coucher.
- **QuantaCircu+** : 20 ml par jour suivant les besoins
- Tous les produits cités au chapitre constipation

Les autres approches naturelles :

L'homéopathie est très fidèle en cas d'hémorroïdes. Si vous êtes homéopathe, vous trouverez le remède de fond du patient. Sinon vous pouvez utiliser ASECULUS COMPOSE : 5 granules ou 30 gouttes 2 à 3 fois par jour.

V. LA FORME PHYSIQUE

Si l'on part en vacances, c'est pour en profiter. Et souvent, ces vacances sont l'occasion de faire du sport, des randonnées, des visites qui s'enchainent. Beaucoup de personnes n'ont pas l'habitude de ce rythme d'activités physiques pratiqué parfois sous une température de 40°C.

Des solutions existent pour garder la forme et profiter pleinement des vacances tout en suivant la cadence prévue au programme.

Pour une prévention efficace, il est conseillé de :

- Rien ne sert de courir, il faut partir à point !
- Essayer de marcher à son rythme et ne pas chercher à faire des exploits les premiers jours qu'on risque de payer ensuite (la fameuse chute au 3^e jour de ski)
- Accepter de se reposer le soir, ne pas faire la fermeture du bar ou de la boîte de nuit si le programme du lendemain est chargé
- Manger de façon équilibrée avec un petit déjeuner protéiné
- Prévoir 1 ou 2 collations (fruits sous toutes leurs formes, barre énergétique...)

Les compléments alimentaires *PhytoQuant* en prévention :

- **Quantavital** : 2 gélules tous les matins, c'est le complément de base en cas de vacances actives, surtout dans des conditions où l'alimentation ne peut pas être bien équilibrée

- **Quantadyn** : 1 sachet-dose 1 à 2 fois par jour. A emporter pour toutes les vacances sportives.
- **Quantastimmun** : très utile pour les vacances dans un pays froid ou en cas de sensibilité aux infections. Dans ce cas, on associera 1 **Quantastimmun** le matin et 1 **Quantadyn** le midi.
- **Quantacoeur** : 2 à 3 gélules par jour pour les personnes fragiles qui peuvent ainsi nourrir le muscle cardiaque et les muscles en général
- **QuantaGluta** peut être associé pour ses différentes propriétés chez le sportif ; prévention de l'hyperperméabilité intestinale liée aux sports intenses et nutrition du muscle : 2 gélules matin et soir
- **Quantamag** : 2 gélules par jour chez les personnes plus fragiles ou facilement stressées par les conditions particulières des vacances (fatigue « nerveuse »)
- **Quantarelay** : 2 gélules au coucher pour les personnes ayant des difficultés d'endormissement

VI. LES MALADIES INFECTIEUSES

Avoir des vacances gâchées par une maladie infectieuse est une mésaventure bien trop fréquente. La prévention est encore la meilleure solution si l'on part dans des conditions à risques ou si la personne est fragile.

Les compléments alimentaires **PhytoQuant** en prévention :

- **Quantaflore** : 2 gélules le matin les jours pairs
- **Quantaphylle** : 2 gélules le matin les jours impairs
- **Quantastimmun** : 1 sachet tous les matins
- **QuantaEPP** : 15 gouttes 1 à 2 fois par jour en prévention et 3 à 4 fois par jour en cas de début de refroidissement

Les autres approches naturelles :

- L'homéopathie est très fidèle pour la prévention des infections hivernales. Elle sera adaptée à chaque situation.
- La canneberge est importante en cas de tendance aux cystites
- Nettoyer le nez tous les soirs avec de l'eau de mer (type Sterimar® ou Oligorhine®) est un bon moyen de prévention, surtout chez l'enfant
- La propolis en gélule peut efficacement compléter le **Quantastimmun**

VII. QUELQUES AUTRES CONSEILS POUR LES VOYAGEURS

a. Prévention des piqûres de moustiques

- Prévoir des vêtements longs, légers et amples
- Envisager une moustiquaire pour la nuit ou utiliser un ventilateur
- Enduire les parties découvertes d'huile essentielle de citronnelle, pure ou diluée dans une huile végétale de millepertuis

- Prendre de la vitamine B1 à forte dose pendant le voyage. BENERVA® : 2 comprimés par jour

b. Santé des yeux

Les yeux sont souvent agressés par l'altitude, le voyage en avion ou le soleil. Il est important de les protéger :

- Larmes artificielles pendant le voyage en avion ou si les conditions climatiques le nécessitent
- Collyre en cas d'irritation : Homéoptic® est une solution assez fidèle. Nettoyer et hydrater les yeux avec du Dacryoserum.
- En cas de conjonctivite purulente, consulter un médecin sur place. Dans les pays chauds (en particulier en Afrique), il ne faudra pas retarder l'utilisation d'un collyre antibiotique. Dans ce cas, emporter avec soi un collyre type Rifamycine®.

c. Mal de l'altitude

C'est une affection qui peut parfois avoir de graves conséquences. Il faut en être averti si un voyage en altitude est prévu. Là encore, mieux vaut prévenir que guérir :

- L'acclimatation à l'altitude doit être progressive dès 2000 m. Rester à cette altitude pendant quelques jours avant d'aller plus haut.
- Faire des incursions à 3000 m, mais revenir en dessous de 2000 m le soir si possible pour laisser l'organisme récupérer
- Boire en bonne quantité pour avoir toujours des urines claires
- COCA 5CH est le remède homéopathique de référence : 3 granules 3 fois par jour pour aider à l'acclimatation. Mais en cas de mal des montagnes aigu, il faudra une prise en charge par un professionnel sur place.
- ARGENTUM NIT 9CH peut être utilisé en plus chez les personnes anxieuses et sujettes aux vertiges
- Ne jamais partir sur un voyage en altitude sans être accompagné d'un professionnel aguerri qui saura guider les voyageurs et repérer les symptômes du mal des montagnes
- Un produit *PhytoQuant* inattendu est à envisager pour une personne sujette au mal de l'altitude : *Quantaviris* ! Ce complément alimentaire (qui pourra être utilisé pour d'autres raisons chez les hommes qui comptent pleinement profiter de leurs vacances) agit sur la vasodilatation. Grâce à un mécanisme impliquant la NO, le *Quantaviris* peut ainsi participer à la réduction du risque de mal des montagnes. Dans ce cas, il sera nécessaire de prendre 2 gélules matin et soir pendant tout le séjour en altitude en commençant la veille du voyage.

VIII. LA TROUSSE DE VOYAGE PHYTOQUANT

Produits de base indispensables :

- *Quanta***flore**
- *Quanta***phylle**
- *Quanta***villosi**
- *Quanta***Ox+**
- *Quanta***derm**
- *Quanta***veinoGEL**
- *Quanta***circu+**
- *Quanta***EPP**
- *Quanta***buccal**
- *Quanta***LAX**

En fonction des besoins individuels et des spécificités du voyage :

- *Quanta***ginger**
- *Quanta***vital**
- *Quanta***mag**
- *Quanta***dyn**
- *Quanta***stimmun**
- *Quanta***digest**
- *Quanta***bugast**
- *Quanta***lostrum**
- *Quanta***bourrache**
- *Quanta***coeur**
- *Quanta***Dpur+**
- *Quanta***smodium+**
- *Quanta***Gluta**
- *Quanta***relax**

Autres produits nécessaires :

- Désinfectant pour l'eau type Micropur®
- Pansements hydrocolloïdes type Comfeel® ou Compeed® pour la prévention des ampoules
- Pansements hydrocolloïdes, désinfectants et pommade antibiotique
- Médicaments contre la Turista si pays à risques
- Benerva® et HE de citronnelle si pays à moustiques
- Trousse homéopathique adaptée à la personne
- Larmes artificielles et Homéoptic®
- Antalgiques et antibiotiques à large spectre suivant la personne et le voyage
- Spray ou crème anti-mycosique

IX. SITES D'INFORMATIONS PRATIQUES

www.routard.com/guide_voyage_page/67/trousse_de_medicaments.htm

www.globe-trotting.com/#!check-list-pharmacie-de-voyage/c3iv

www.doctissimo.fr/html/medicaments/articles/medicaments_voyage.htm

www.onedayonetravel.com/quels-medicaments-dans-sa-trousse-a-pharmacie-en-voyage/

www.tripteaser.fr/partir/fiche-pratique/22/votre-trousse-a-pharmacie-en-voyage

www.pasteur.fr/fr

www.chu-toulouse.fr/-recommandations-par-pays-

www.infovaccin.fr

www.astrium.com

Site Internet :

www.phytoquant.net

PhytoQuant SARL

4-6 Avenue Albert II 98000 MONACO

E-mail info@phytoquant.mc

0 800 90 23 71

Service & appel
gratuits