

Checklist de survie tropicale

À avoir toujours sur soi pour affronter la chaleur, l'humidité et la saison des pluies :

- ✓ Ventilateur portable rechargeable + powerbank
- ✓ Crème anti-frottements (cuisses, bras)
- ✓ Anti-moustiques tropicaux (spray/lotion)
- ✓ Brumisateur d'eau thermale en spray
- ✓ Chapeau large ou casquette technique anti-UV
- ✓ Serviette microfibre légère
- ✓ Chaussons en plastique ou sandales étanches
- ✓ Poncho épais et couvrant (spécial scooter)
- ✓ Sac étanche (pour téléphone, papiers)
- ✓ Électrolytes en sachets/pharmacie
- ✓ Fruits hydratants/petites collations salées
- ✓ Tissu mouillé pour la nuque/tempes
- ✓ Carte locale (zones inondables à éviter)
- ✓ Bottes ou vêtements de rechange (saison des pluies)
- ✓ Liste de contacts d'urgence locaux

Médicaments indispensables pour les voyages en climat tropical

1. Douleurs, fièvre & inflammation

- Paracétamol (préférable à l'aspirine, mieux toléré par temps chaud)
- Ibuprofène en réserve (utilisation prudente car il peut favoriser la déshydratation)
- Aspirine (attention aux effets secondaires, notamment sur l'hydratation)

2. Troubles digestifs

- Antidiarrhéiques (lopéramide/Imodium pour la diarrhée aiguë)
- Pansements intestinaux (argile, charbon activé)
- Sels de réhydratation orale (sachets à diluer en pharmacie)
- Antispasmodiques (ex : Spasfon)
- Antiémétiques (contre les nausées/vomissements, ex : métoclopramide ou dompéridone)
- Probiotiques (en prévention et secours)

3. Infections et désinfection

- Antiseptiques locaux (spray, lingettes, Bétadine ou chlorhexidine)
- Crème cicatrisante (Bepanthen ou équivalent)
- Dosettes de sérum physiologique (yeux, plaies, nez)
- Antibiotiques à large spectre (si prescrits par un médecin, ex : amoxicilline)

4. Piqûres & allergies

- Spray ou lotion anti-moustiques tropicaux (DEET >30%, IR3535, icaridine)
- Crème apaisante et/ou anti-démangeaisons (hydrocortisone ou antihistaminique local)
- Antihistaminiques oraux (allergies piqûres, rhume, nez bouché)
- Pince à tique et aspire-venin (pour séjours "nature")
- Adrenaline injectable (pour allergiques) et kit d'urgence en cas de réaction sévère

5. Réhydratation & coup de chaleur

- Sels de réhydratation orale (à toujours avoir)
- Boosters énergétiques type sachets pour sportifs (en cas d'épuisement)
- Solutions à base de glucose/sels minéraux disponibles localement

6. Prévention maladies tropicales

- Traitement antipaludique (si recommandé selon la zone)
- Comprimés ou filtres pour purifier l'eau (Micropur, Aquatabs, etc.)
- Vaccins à jour selon la destination (hépatites, fièvre typhoïde, encéphalite japonaise...)

7. Autres indispensables

- Médicament pour le mal des transports (scopolamine ou antihistaminique)
- Crème solaire à indice élevé
- Thermomètre digital

Bon à savoir

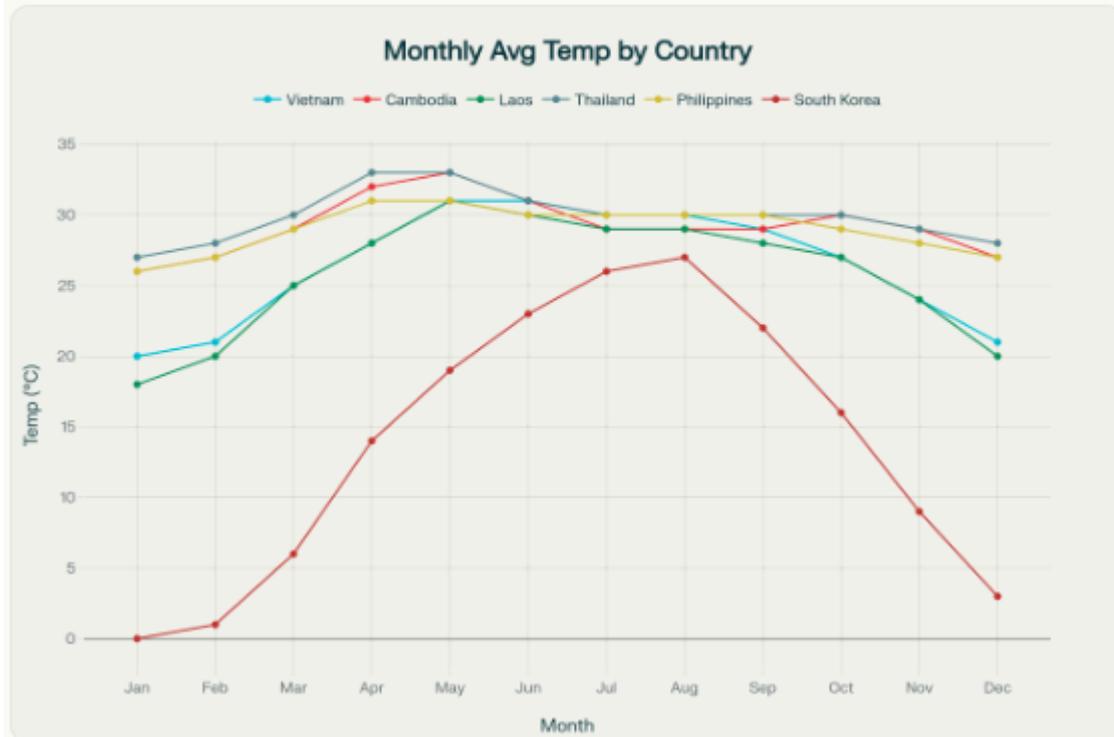
- Emportez toujours vos médicaments habituels en quantité suffisante pour toute la durée du séjour.
- Conservez les notices, boîtes d'origine et ordonnances (traduite si possible).
- Adaptez la trousse à votre profil et activités (enfants, allergies, maladies chroniques, trek, etc.).
- Consultez un professionnel de santé avant départ pour les précautions spécifiques au paludisme ou à la dengue dans certaines régions.

Avec cette trousse, vous serez mieux préparé pour parer aux imprévus médicaux dans des conditions tropicales parfois rudes et isolées.

L'infographie en un coup d'œil

Infographie comparative : Températures & humidité en Asie du Sud-Est

Voici une visualisation claire des variations mensuelles des températures et de l'humidité dans différents pays d'Asie du Sud-Est (et la Corée du Sud pour comparaison) :



Comparative infographic of average monthly temperature and humidity in Southeast Asian countries and South Korea

Partie supérieure : Températures moyennes mensuelles (°C)

- Chaque ligne colorée représente un pays (Vietnam, Cambodge, Laos, Thaïlande, Philippines, Corée du Sud).
- Axe horizontal : les 12 mois de l'année, de janvier à décembre.
- Axe vertical : température moyenne en degrés Celsius.
- Observations principales :
 - Les pays d'Asie du Sud-Est (Vietnam, Cambodge, Laos, Thaïlande, Philippines) affichent des températures assez stables toute l'année, généralement entre 25°C et 33°C.
 - Les pics de chaleur surviennent souvent entre mars et mai pour la plupart de ces pays.
 - La Corée du Sud présente, par contraste, des écarts marqués entre l'hiver (0-6°C de janvier à mars) et l'été très chaud (jusqu'à 27°C en juillet-août).

Partie inférieure : Humidité relative moyenne (%)

- Axe horizontal : les 12 mois de l'année.
- Axe vertical : taux d'humidité relatif en pourcentage.
- Changements par pays :
 - Les pays tropicaux restent très humides – généralement entre 75% et 90% tout au long de l'année.
 - Un pic d'humidité coïncide souvent avec la saison des pluies (mai à octobre/novembre), qui atteint 85–90%.
 - La Corée du Sud, même si elle connaît un été humide (jusqu'à 75%), a des hivers beaucoup plus secs (humidité tombant à 55–65%).

Ce qu'il faut retenir

- Région très chaude et humide toute l'année
Peu de variation côté température et humidité en Asie du Sud-Est, donc chaleur étouffante et moite quasiment en permanence.
- Contraste Corée du Sud / Asie du Sud-Est
La Corée du Sud montre des hivers rigoureux et secs, suivis de brusques épisodes chauds et humides l'été (phénomène de "jangma").
- Meilleure période
Si tu cherches des conditions moins extrêmes, privilégie la saison sèche (novembre à mars) pour l'Asie du Sud-Est : températures un peu plus basses et humidité légèrement réduite... mais jamais absente.

En un coup d'œil, tu peux ainsi comparer la réalité du climat tropical entre les pays d'Asie du Sud-Est et voir comment la Corée du Sud diffère largement sur l'année !