



L'été approche ? Vous partez en voyage ? Voici quelques informations et recommandations concernant la santé de votre/vos enfant(s), qui vous aideront à profiter sereinement des vacances.

Attention, ce document ne remplace pas une consultation médicale avec un pédiatre.



Lectures conseillées

Que ce soit en Suisse ou à l'étranger, en voyage ou à la maison, nous vous recommandons vivement les brochures suivantes, qui vous orienteront pour savoir quand consulter et dans quel délai :

- *La santé de votre enfant*
- *Mon enfant est malade*
- *Vincent, Sophie et les autres*

Elles sont accessibles sur la page [Liens utiles](#) de notre site internet

Prendre l'avion



La plupart des compagnies aériennes autorisent les nouveau-nés **en bonne santé** à voyager dès le 8^e jour de vie (il est préférable de s'en assurer auprès de votre compagnie avant la réservation). Il est néanmoins recommandé d'attendre un mois de vie pour les vols de longue durée.

Les changements de pression atmosphérique affectent les tympans et peuvent causer des douleurs d'oreille. Pour les limiter, surtout pendant le décollage et l'atterrissage, donnez à boire à votre bébé (ou allaitez-le), ou donnez-lui sa tétine.



Montagne et altitude

Il est généralement recommandé de ne pas dépasser une altitude de 1500 mètres avant un an, et d'éviter les altitudes de plus de 2000 mètres avant 2 ans.

Lors de l'ascension ou de la descente en voiture, il est recommandé de faire des pauses tous les paliers de 500 mètres environ. La déglutition peut aider les tympans à s'adapter aux changements de pression atmosphérique, et limiter ainsi les douleurs d'oreilles. Donnez donc régulièrement à boire à votre enfant (ou allaitez-le), ou donnez-lui sa tétine.

Il est déconseillé de prendre les remontées mécaniques (téléphérique, télésiège, télécabine) avec un enfant de moins de 2 ans. La vitesse rapide d'ascension et de descente entraîne des changements brutaux de pression atmosphérique, qui peuvent causer des lésions au niveau des tympans.



Voyage en pays tropical

Avant un voyage en pays tropical, une consultation avec votre pédiatre est nécessaire pour vérifier que votre enfant est adéquatement vacciné, et discuter de la nécessité d'une prophylaxie contre le paludisme (malaria). Il faut prévoir la consultation au moins **2 mois avant le départ**, car certaines vaccinations requièrent plusieurs doses à plusieurs semaines d'intervalle.

De nombreuses informations sont disponibles sur le site [HealthyTravel.ch](#). Vous y trouverez notamment les vaccins recommandés / obligatoires par pays, et les zones à risque de paludisme.

Il se peut que certains vaccins effectués en vue d'un voyage ne soient pas remboursés par l'assurance maladie, et qu'ils soient donc à votre charge. Nous vous recommandons de vous renseigner auprès de votre assurance.

La plupart des vaccins peuvent être administrés par nos soins, hormis la rage et la fièvre jaune, qui doivent être faits dans un centre agréé (par ex. Consultation de médecine tropicale et des voyages des HUG, ou Clinique et Permanence d'Onex).



Baignade

La baignade en piscine, pataugeoire et dans la mer est possible à partir de l'âge de quelques mois. Tenez compte des facteurs influant la sécurité de la baignade en fonction de l'âge de votre enfant, tels que la température de l'eau, la présence de vagues ou de courants, la présence de foule, etc.

N'oubliez pas qu'il est très vivement déconseillé de se baigner en eau douce dans les pays tropicaux (à tout âge), en raison du risque infectieux et parasitaire.

Bien s'hydrater



La déshydratation et les « coups de chaleur » sont des motifs fréquents de consultation urgente pendant la période estivale. Pensez à **proposer fréquemment des liquides** à votre enfant (de préférence de l'eau). Si votre bébé a moins de 6 mois, il n'est pas nécessaire de lui donner de l'eau en plus du lait maternel/artificiel, mais n'hésitez pas à lui proposer des tétées plus fréquentes.



Se protéger du soleil

Suivez toujours les recommandations de la **Ligue contre le cancer** :

- Préférez l'ombre au soleil
 - Évitez l'exposition au soleil entre 11 heures et 16 heures
 - Portez des vêtements couvrant les épaules, un pantalon, un chapeau et des lunettes de soleil
 - Utilisez un écran solaire avec un facteur de protection solaire d'au moins 30 (50 pour les enfants)
- Méfiez-vous des nuages, qui peuvent laisser passer les rayons UV.



Crème solaire

L'application doit être répétée toutes les deux heures, et après chaque baignade.

Rincer et sécher la peau après la fin de l'exposition solaire car les crèmes solaires peuvent boucher les pores de la peau, et facilement occasionner des éruption cutanées (de type milium).

Quelques exemples de crèmes solaires pour enfants que nous recommandons car elles ne contiennent pas de perturbateurs endocriniens, ni de substances cancérigènes ou allergènes, selon les sources d'informations utilisées (Yuka et FRC) :

- *MUSTELA Lait solaire Très haute protection (50+), dès la naissance*
- *MUSTELA Spray solaire haute protection (50), dès la naissance*
- *NAÏF Baby and kids Mineral sunscreen (50), dès la naissance*
- *ACORELLE Nature sun Bébé Bio Crème solaire Très haute protection (50+), filtre minéral*
- *LOVEA Solaire Kids Spray hydratant Très haute protection (50+), dès 3 ans*
- *MILETTE Baby Sun cream Très haute protection (50+)*
- *AVENE Intense protect (50), pour bébés, enfants et adultes*
- *AVENE Reflexe solaire Enfant Très haute protection (50+), dès 6 mois*
- *VICHY Capital soleil Lait protecteur doux Enfant Très haute protection (50+)*

Soyez attentifs aux noms exacts, car les mêmes marques produisent des crèmes avec des noms similaires mais dont la composition peut varier fortement, et contenir alors des substances nocives. L'utilisation d'applications de consommateurs de type  ou  Fédération Romande des Consommateurs peut aider à s'y retrouver.



Se protéger des moustiques

Dans les régions tropicales, les moustiques peuvent être vecteurs de différentes maladies (malaria, dengue, chikungunya, Zika, encéphalite japonaise, etc.)

Pour les enfants avant 2-3 ans, il est recommandé d'utiliser en priorité des barrières mécaniques :

- **Moustiquaires** : elles peuvent être installées sur les fenêtres et les portes, mais aussi sur la poussette
- **Habits longs** (couvrant les bras jusqu'aux poignets et les jambes jusqu'aux chevilles) et légers, de préférence de couleur pâle (qui attire moins les moustiques que les couleurs foncées). Dans les pays à haut risque, la protection peut être renforcée en appliquant des lotions répulsives sur les vêtements (en évitant les zones que les nourrissons risquent de porter à leur bouche)

L'utilisation de **lotion répulsive** (anti-moustique) est possible à partir de 2-3 ans, si moustiquaires et habits ne sont pas des mesures suffisantes (notamment dans les zones à haut risque). Veillez à bien respecter les notices d'utilisation. Il faut en général 3 pulvérisations pour protéger une superficie égale à celle de la main d'un adulte.

Évitez le contact avec les yeux, la bouche et les plaies. Ne vaporisez donc jamais le spray anti-moustiques directement sur le visage, mais appliquez-le d'abord sur la paume de votre main. Évitez aussi l'application sur les paumes des petits enfants, car ils se touchent facilement le visage et les yeux.

Exemples de lotions répulsives pour enfants :

ANTI-BRUMM® Kids (à partir de 1 an, jusqu'à 2 applications par jour)

ANTI-BRUMM® Naturel (à partir de 1 an)

Les diffuseurs électriques (en plaquette, ou à brancher dans une prise électrique) sont déconseillés, car ils diffusent des produits insecticides en continu et sont inspirés dans les voies respiratoires. Les pièges à moustiques n'empêchent pas les piqûres, et ne sont donc pas suffisants. Enfin, l'efficacité des dispositifs à LED ou ultrasons n'est pas prouvée.



Se protéger des maladies transmises par les tiques

Plusieurs maladies peuvent être transmises par les piqûres de tique en Suisse pendant la saison chaude (mars à octobre). Il est donc important de s'en protéger. Situation en Suisse (OFSP) : [Cliquez ici](#)

Borréliose (maladie de Lyme)

En Suisse 5 à 50% des tiques sont infectées par la bactérie responsable de la borréliose. Le premier stade de la maladie consiste généralement en l'apparition d'une rougeur circulaire autour de la piqûre. Si la maladie n'est pas traitée, les stades suivants peuvent survenir des semaines voire des années après la piqûre (atteintes articulaires, neurologiques, cardiaques). Il n'existe pas de vaccin contre la borréliose, mais elle peut être traitée par antibiotiques. C'est pourquoi il est important de la dépister rapidement : si votre enfant a été piqué par une tique, **inspectez chaque jour le site de la piqûre** pendant les 5 semaines suivantes. En cas d'apparition d'une rougeur autour de la piqûre, consultez rapidement votre pédiatre.

Méningo-encéphalite à tiques (virus FSME)

Carte des régions à risque de FSME en Suisse : [Cliquez ici](#)

La maladie peut initialement ressembler à un syndrome grippal ou être asymptomatique, mais certaines personnes peuvent développer des complications neurologiques avec un risque de séquelles (paralysies par ex.) ou de décès. Il n'existe pas de traitement de la maladie, en revanche on peut **s'en protéger par un vaccin**.

La vaccination est recommandée aux habitants (enfants et adultes) de toute la Suisse (sauf le Tessin pour l'instant) qui sont à risque d'être exposés aux tiques par des activités professionnelles ou de loisirs (forêts, bordures de forêts, haies et buissons, etc.). Elle comporte 3 doses, puis un rappel tous les 10 ans, et est prise en charge par l'assurance de base.

La vaccination est **recommandée pour les enfants dès 3 ans**. Les formes sévères de la maladie sont moins fréquentes chez les très jeunes enfants, elle est toutefois **possible dès 1 an** (il est alors utile de contacter au préalable votre assurance pour s'assurer de la prise en charge).

Pour plus d'informations [cliquez ici](#) (site Infovac)

Comment se protéger des piqûres de tique ?

Évitez les sous-bois dans la mesure du possible.

Portez des **vêtements longs** et fermant bien.

Utilisez des **sprays répulsifs** pour la peau et les habits (par exemple *ANTI-BRUMM® tiques*, possible dès 1 an, jusqu'à 3 fois par jour)

Examinez attentivement votre corps et celui de votre enfant après une promenade en forêt (même les zones couvertes par les vêtements). Si une tique est repérée, elle doit être retirée le plus rapidement possible : saisissez-la avec une pince à tique ou une pince à épiler, le plus près possible de la peau, et tirez progressivement, puis désinfectez la piqûre. En cas d'apparition de symptômes, consultez votre pédiatre.



Contacts avec des animaux

Ne vous approchez pas des animaux sauvages (chiens, chats, singes, chauve-souris, etc.). En plus du risque de blessure par morsure, les animaux sauvages peuvent être vecteurs de nombreuses maladies. Dans certaines régions du monde, la rage reste fréquente. Suite à une morsure dans une région à risque, il est important de consulter très rapidement car plusieurs injections d'anticorps et de vaccin peuvent être nécessaires (attention, les centres médicaux disposant de tels traitements ne sont pas toujours faciles d'accès). Renseignez-vous avant votre départ si la vaccination contre la rage est indiquée pour votre destination.

[Plus d'information sur la rage](#) (site Healthy Travel)

Certificat de santé

Pensez à vérifier si un certificat de santé est nécessaire pour que votre enfant puisse participer à des activités en collectivité (demandé par exemple par la garderie du Club Med), et à nous le demander.





Les infections gastro-intestinales

Prévention

Les gastro-entérites sont un motif très fréquent de maladie en voyage, et de déshydratation (parfois sévère) chez les enfants. Si la potabilité de l'eau n'est pas garantie sur votre lieu de séjour, il est important de ne boire que de l'eau en bouteille fermée ou préalablement bouillie, et de ne consommer des fruits et légumes que cuits ou épluchés. Soyez vigilants également à la fraîcheur des viandes et poissons, ainsi qu'aux ruptures de chaîne du froid pour les aliments nécessitant une réfrigération. Lavez-vous régulièrement les mains avec du savon, ou un gel hydroalcoolique.

Traitement

En cas de vomissements et/ou diarrhées importants, hydratez votre enfant de façon **fractionnée**, c'est-à-dire en donnant régulièrement de toutes petites quantités (par exemple 5-10ml toutes les 5 à 10mn). Pour les nourrissons allaités, le lait maternel est le premier choix, mais une solution de réhydratation (de type Normolytoral) peut aussi être utilisée. Pour les enfants non allaités, privilégiez les liquides que votre enfant boit volontiers, si possible contenant un peu de sucre et de minéraux (par exemple solution de réhydratation, bouillon, jus de fruits dilué, sirop, Isostar/Gatorade...). Si votre enfant ne mange pas du tout, il faut éviter de l'hydrater uniquement avec de l'eau (risque d'hypoglycémie et de cétose, entraînant des nausées) ou une solution de réhydratation (risque de troubles électrolytiques), mais alternez plutôt avec d'autres liquides (bouillon, sirop...). Selon la tolérance à la nourriture solide, vous pouvez donner des aliments légers de façon fractionnée.

Recette « maison » de la solution de réhydratation :

1 litre d'eau
1 tasse de jus d'orange
4 cuillères à café de sucre
 $\frac{3}{4}$ de cuillère à café (3-4g) de sel



En cas d'apparition de signes de déshydratation:

- diminution des urines
 - absence de larmes
 - bouche sèche...
- ou de quantités de pertes digestives supérieures aux apports liquidiens
→ **consultez rapidement** un pédiatre.



Quels médicaments emporter en voyage ?

Selon votre destination, il peut être utile d'avoir facilement accès à certains médicaments. Nous sommes à disposition pour discuter avec vous des médicaments nécessaires et/ou utiles à prévoir avant votre voyage, afin de vous fournir une ordonnance adaptée à vos besoins. Si vous prévoyez un séjour en Suisse, vous pouvez simplement emporter l'ordonnance et l'utiliser en cas de besoin. Selon votre pays de destination à l'étranger, l'accès aux soins/pharmacies peut être plus difficile, et il n'est pas garanti que les pharmacies acceptent de vous procurer des médicaments sur présentation d'une ordonnance suisse.

Veuillez noter que les médicaments achetés en vue d'un voyage ne sont pas nécessairement remboursés par votre assurance maladie de base.

Certains médicaments ne doivent être utilisés qu'après un **conseil médical**. Vous pouvez soit prendre un rendez-vous téléphonique avec votre pédiatre sur [OneDoc](https://www.onedoc.ch) ou sur [monpediatreadomicile.ch](https://www.monpediatreadomicile.ch), soit consulter un pédiatre sur votre lieu de séjour.

Les pages suivantes contiennent des explications détaillées concernant des médicaments qui vous ont peut-être été prescrits par votre pédiatre avant votre départ, en complément des informations figurant sur l'ordonnance.

Afin de continuer à améliorer ce document pour répondre au mieux aux questions des parents, vous pouvez nous faire part de vos commentaires.

Nous vous souhaitons de BONNES VACANCES !!!



Pensez à mettre dans vos bagages :

- quelques indispensables: paracétamol, ibuprofène, sérum physiologique, quelques pansements, un thermomètre...
- les médicaments habituels de votre enfant

MERFEN solution aqueuse incolore spray

Désinfectant cutané après lésion de la peau: égratignures, écorchures, coupures ([voir fiche](#)), piqûres, etc.

1 à 2 fois par jour selon les besoins. Evitez le contact avec les muqueuses, les yeux et les oreilles.

Une plaie profonde ou de grande taille nécessite un traitement médical.

Possible dès 2 ans (avant 2 ans sur ordonnance)

Non remboursé, également remis sans ordonnance pour les >2 ans (environ CHF 10 pour un flacon de 30ml)

BEPANTHEN MED Plus crème 5 %

Crème désinfectante et cicatrisante pour peau lésée: égratignures, coupures, etc.

Une à plusieurs fois par jour selon les besoins, sur les plaies nettoyées, avec ou sans pansement. Éviter l'application sur les muqueuses ou sur une grande surface cutanée.

Possible dès la naissance

Non remboursé, également remis sans ordonnance (environ CHF 10 pour un tube de 30g)

BEPANTHEN crème 5 %

Crème pour peau irritée non-lésée: fesses rouges ([voir fiche](#)), coup de soleil, brûlures légères, etc.

Application une à plusieurs fois par jour selon les besoins.

Possible dès la naissance

Non remboursé, également remis sans ordonnance (environ CHF 9 pour un tube de 30g)

Crèmes hydratantes: pour les peaux sèches, lors de tendance à l'eczéma ([voir fiche](#))

Appliquer la crème sur l'ensemble du corps après le bain ou la douche (meilleure pénétration sur peau humide).

Peut être appliquée 2 fois par jour ou plus souvent si nécessaire.

DEXERYL crème

Possible dès la naissance

Également remis sans ordonnance, remboursable sur ordonnance (max 3 grands tubes par 3 mois) (environ CHF 15 pour un tube de 250g)

ANTIDRY lotion sensitive lotion sans parfum

Possible dès la naissance

Également remis sans ordonnance (environ CHF 14 pour un flacon de 200ml), remboursable sur ordonnance (max 1 flacon par 3 mois)

EXCIPIAL hydro-lotion ou hypo-lotion

Possible dès 1 an

Également remis sans ordonnance (environ CHF 13 pour un flacon de 200ml), remboursable sur ordonnance, sans quantité limitée

Crème corticostéroïde (par ex. LOCOID, EMOVATE, ELOCOM)

Lors d'eczéma, surtout pour la phase aiguë ([voir fiche eczéma](#))

Utiliser seulement sur avis médical. Appliquer selon les instructions personnalisées inscrites sur votre ordonnance. ATTENTION: n'appliquez jamais sur les fesses, n'utilisez jamais pendant plus de 5 jours de suite, n'arrêtez jamais le traitement d'un coup.

Seulement sur ordonnance, remboursé (environ CHF 8-14 pour un tube de 30g, selon les substances)



OXYPLASTINE pâte cicatrisante

Pâte d'oxyde de Zinc protectrice: lors d'irritation du siège ([voir fiche fesses rouges](#))

Appliquer 1x/j ou d'avantage si nécessaire, sur le siège préalablement nettoyé et séché.

Possible dès la naissance

Non remboursé, également remis sans ordonnance (environ CHF 10 pour un tube de 75g)

MULTILIND pâte curative (avec oxyde de zinc), **DAKTARIN** crème 20mg/g

Antimycotique cutané: lors de candidoses de la peau, dermatites fessières du nourrisson avec infection à candida suspectée ([voir fiche](#)), infection à Candida (inguinale, périanale), panaris à Candida, candidoses interdigitales (entre les doigts)

Appliquer 2-3 fois par jour sur les zones affectées, chez le nourrisson après chaque changement de couches jusqu'à un maximum de 5 fois par jour. Appliquer jusqu'à 2 jours après guérison (parfois > 10 jours).

Possible dès la naissance

Seulement sur ordonnance, en général non remboursé par l'assurance mais remboursé par les complémentaires (environ CHF 15 pour un tube de 20g, CHF 23.50 pour un tube de 30g)

Anti-mycotique oral: lors de mycose à Candida de la cavité orale ([muguet](#))

Administer 4x/j. Garder dans la bouche aussi longtemps que possible (ne rien donner juste après), administrer à distance des repas. A poursuivre jusqu'à 48h après la guérison (parfois >10 jours)

MULTILIND suspension orale, **MYCOSTATIN** suspension 100.000 U/ml

Administer par la bouche 1ml 4x/j.

Possible dès la naissance

Seulement sur ordonnance, remboursé (environ CHF 7 pour un flacon de 24ml)

DAKTARIN gel oral

Administer 1,25ml 4x/j, le gel peut être appliqué sur les zones touchées avec un doigt propre.

Possible dès 4 mois (avant sur prescription médicale)

Seulement sur ordonnance, remboursé (environ CHF 8 pour un tube de 40g)

FUCIDIN crème 2 %

Antibiotique cutané pour petites infections cutanées: furoncles, folliculites, impétigo ([voir fiche](#)), panaris ([voir fiche](#)), plaies surinfectées, eczéma surinfecté, bouton de varicelle surinfecté

Application 3 fois par jour sans pansement (ou 1-2 fois par jour avec pansement) pendant 7 à 10 jours

Utiliser uniquement sur avis médical

Possible dès la naissance

Seulement sur ordonnance, remboursé (environ CHF 16 pour un tube de 30g)

CIPROXIN HC suspension auriculaire

Antibiotique auriculaire avec corticostéroïde: en cas d'otite externe ([voir fiche](#))

3 gouttes dans l'oreille atteinte 3x/j pendant 7-10 jours. Rester couché sur le côté pendant 30-60 secondes pour favoriser la pénétration dans le conduit auditif.

Pas de danger en cas de perforation du tympan, mais ce n'est pas le traitement adapté pour une otite moyenne aigue (perforée ou non).

Utiliser seulement après avis médical

Possible dès 2 ans (avant 2 ans sur ordonnance)

Seulement sur ordonnance, remboursé (environ CHF 15 pour un flacon de 10ml)



FLOXAL gouttes ophtalmiques 0.3%

Antibiotique ophtalmique : lors de conjonctivite d'origine bactérienne ([voir fiche](#))

1 gtt dans l'œil atteint 4x/j pendant 7-10 jours (poursuivre 2 jours après disparition de l'écoulement)

Utiliser seulement sur avis médical

Possible dès la naissance (même si non mentionné dans la notice)

Seulement sur ordonnance, remboursé (environ CHF 8 pour un flacon de 5ml, CHF 16 pour 30 unidoses)

FENIALLERG gouttes 1 mg/ml

Anti-allergique oral : lors de démangeaisons, d'urticaire ([voir fiche](#)), ou de symptômes allergiques ([voir fiche](#))

1 mois – 1 an (4.5-15kg): 3 - 10 gouttes 3x/j

1 – 3 ans (15-22.5kg): 10 - 15 gouttes 3x/j

3 – 12 ans (22.5-30kg): 15 - 20 gouttes 3x/j

>12 ans: 20 - 40 gouttes 3x/j

Egalement remis sans ordonnance (CHF 6 pour un flacon de 20ml), remboursable sur ordonnance

NORMOLYTORAL poudre

Solution de réhydratation ([voir fiche](#)): lors de gastro-entérite avec diarrhées et/ou vomissements importants ([voir fiche](#))

Pour la phase initiale de réhydratation orale. Ne jamais administrer comme seul liquide pendant plus de 24 heures. Dissoudre 1 sachet dans 200ml d'eau.

Pour connaître les quantités à administrer, veuillez contacter votre pédiatre.

Soyez attentifs aux **signes de déshydratation** mentionnés dans la section Infections gastro-intestinales

Non remboursé, également remis sans ordonnance (environ CHF 9-10 pour une boîte de 10 sachets)

ITINEROL B6

Anti-vomitif : lors de gastro-entérite avec vomissements importants ([voir fiche](#)) ou de mal des transports

3 mois – 2 ans: 1 suppo **bébé** 1x/j

2 ans – 6 ans: 1 suppo **bébé** 1-2x/j

6 ans – 12 ans: 1 suppo **enfant** 1x/j

>12 ans: 1 suppo **adulte** ou 1 capsule adulte 1-2x/j

Soyez attentifs aux **signes de déshydratation** mentionnés dans la section Infections gastro-intestinales

Supp bébé: seulement sur ordonnance, non remboursé (environ CHF 10 pour une boîte de 6 suppos)

Supp enfant: non remboursé, également remis sans ordonnance (environ CHF 10 pour une boîte de 6 suppos)

Supp adulte: non remboursé, également remis sans ordonnance (environ CHF 14 pour une boîte de 10 suppos)

Capsule (adulte): non remboursé, également remis sans ordonnance (environ CHF 14 pour une boîte de 10 caps)

PERENTEROL 250 mg (Saccharomyces boulardii) poudre ou capsules

Probiotique, anti-diarrhéique: en cas de gastro-entérite avec diarrhées ([voir fiche](#)), diarrhées du voyageur, en prévention de diarrhées lors de la prise d'antibiotiques

Nourrissons et enfants: mélanger le contenu du sachet dans le biberon, une purée, ou une boisson (ne doit pas être chauffé à >50°C)

Grands enfants: avaler une capsule

En cas de gastro-entérite avec diarrhées: 1 sachet ou 1 capsule 1x/j

Pour la prévention des diarrhées lors de prise d'antibiotiques: 1 sachet ou 1 capsule 3-4x/j

Indépendamment des repas

Soyez attentifs aux **signes de déshydratation** mentionnés dans la section Infections gastro-intestinales

Egalement remis sans ordonnance, remboursable sur ordonnance (environ CHF 9 pour une boîte de 10 sachets, environ CHF 10 pour un flacon de 10 capsules)