

Le contenu du sac :

Petite trousse de secours pour plusieurs jours

Conseillé :

- 4 Cps de Paracétamol 1g : douleurs ou fièvre
- 3 cps d' ibuprofène 400 : idem, surtout si douleur inflammatoire (exemple : colique néphrétique)
- 1 cp d'antihistaminique type Aerius® (peu sédatif) par jour de rando, surtout en cas de terrain allergique
- 4 cps de prédnisone 20 : si allergie ou inflammation sévère
- deux cps d'un antispasmodique intestinal type Spasfon® ou Débridat200® (mal au ventre, gastro)
- 3 ou 4 gélules de loperamide (ex : Imodium®) pour les urgences dysentériques!
- Un étui de stérilstrip® et 3 petits pansements tout prêts (type Tricosteril®)
- deux ou trois bandes d'Elastoplaste® de 25 cm (pansement ou entorse, dorénavant s'appelle Tensoplaste®)
- 4 compresses stériles 7.5 x 7.5
- un petit flacon d'antiseptique (ex : Diaseptyl spray®) auquel vous n'êtes pas allergique
- un tube d'hydroclonazone (1 comprimé désinfecte un litre d'eau sans odeur, il y a 100 comprimés dans un minuscule tube de quelques grammes) si vous partez dans des coins ou l'eau n'est pas sûre
- un kit d'adrénaline auto-injectable (ex:ANAPEN®) si vous avez un risque avéré d'allergie grave (Oedème de Quinke, choc anaphylactique) par exemple aux venins d'hyménoptères (guêpes, abeilles) .
- pour les filles (c'est très rare chez les garçons) : un sachet de Monuril® ou Uridoz® ; contre les cystites (ça peut être cauchemardesque)
- une couverture de survie
- un pansement de type Compeed° (hydrocolloïde) contre les ampoules
-un collyre unidose (emporter 4 doses) type Monosept°

NB : une cystite fébrile impose une consultation en urgence et d'interrompre le périple

Plus facultatif :

- une bande type Nylex de 4 cm de large, très très légère et peu encombrante
- des petits ciseaux légers
- des bouchons d'oreille en mousse pour les refuges ! (peu médical mais parfois très utile)
- un demi cp de Zolpidem (Stilnox®), somnifère à demi vie courte, si vous avez vraiment besoin de dormir en refuge, mais attention son effet se prolonge souvent jusqu'au milieu de nuit...
- si vous êtes sujets aux crevasses: un tube (pas forcément plein d'ailleurs) d'un corps gras type Homéoplasmine° .

Ceci n'est bien sûr pas valable pour les expéditions lointaines, mais dans ce cas là vous aurez une trousse médicale plus fournie et vous serez en principe conseillés ...

N'oubliez pas :

- **de bien vérifier que vous ne présentez pas de contre indication à tous les produits cités plus haut,**

- de demander l'avis de votre médecin traitant si besoin (exemple pour des pathologies chroniques particulières vous pouvez avoir besoin de choses en plus, ou en moins...)
- de ne pas mélanger (vous ne pouviez pas le savoir) Ibuprofène et Prednisone (cortisone) le même jour.
- de vérifier que les médicaments de votre trousse ne soient pas périmés!