

## **Le contenu du sac : Petite trousse d'urgence pour sortie à la journée**

Le but étant de ne pas trop s'alourdir ... (peut être 50 g?)

- 2 comprimés de paracétamol 1G : douleur ou fièvre
- 1 comprimé d'ibuprofène 400 : douleur inflammatoire ou fièvre
- 1 comprimé d'un antihistaminique type Aeries<sup>o</sup> : en cas d'allergie
- 2 comprimés de prédnisone 20 : allergie
- 2 sucres si pas d'aliment sucré dans le sac par ailleurs
- Un petit étui de pansements type Stéristrip<sup>o</sup>
- 2 bandes de 25 cm d'Elastoplaste<sup>o</sup> (dorénavant s'appelle Tensoplaste<sup>o</sup>): en cas d'entorse ou de réalisation d'un pansement
- 2 compresses stériles 7,5 X 7,5 : pour recouvrir une plaie
- couverture de survie

A mon avis le mieux est de mettre tout ça dans un petit sac zip type congélation ...

Matériel inutile pour une sortie à la journée :

- ciseaux (un couteau suffit)
- antiseptique (toujours lourd et dans le cas d'une sortie à la journée, un peu d'eau sur la plaie et un pansement suffisent)
- sparadrap (l'Elastoplaste<sup>o</sup> suffit et fait double emploi)
- bandes (type Velpeau<sup>o</sup>) car là aussi l'élasto suffit pour faire tenir un pansement
- gel anti-inflammatoire (aucun intérêt en terme de ratio efficacité/poids)

On peut néanmoins rajouter selon les besoins :

- un tube d'hydrochlorazone qui désinfecte très bien l'eau sans odeur et ceci en 1 heure, pour un encombrement ridicule (tube de 3 ou 4 cm et très léger contenant de quoi désinfecter 100 litres)
- un "kit" anti-allergique d'urgence à base d'adrénaline (ANAPEN<sup>o</sup>): en cas de risque avéré d'allergie (exemple aux hyménoptères: guêpes, abeilles) parfois mortel (choc anaphylactique, œdème de Quincke)

A emmener **sans faute** en cas d'antécédent d'allergie grave à des allergènes que vous pouvez rencontrer lors de vos sorties (penser aussi aux allergies alimentaires).

Noubliez 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 pouvez pas le savoir) Ibuprofène et Prednisone (cortisone) le même jour (c'est l'un ou l'autre).
- de vérifier que les médicaments de votre trousse ne soient pas périmés!