

Composer une trousse à pharmacie

L'hiver est là avec son lot de désagréments. Il faut donc que les marcheurs sachent se protéger contre les frimas et les petits soucis courants. Les bonnets, les gants, les tricots, les capes et autres parapluies ne peuvent suffire. Il faut s'équiper de protection médicale pour anticiper les petits ennuis de santé.

Il paraît aussi utile de suggérer la pharmacie personnelle à emmener pour chaque marche afin de répondre aux incidents les plus courants. De même, sans prétention, on fixe ci-après la pharmacie idéale que chaque club devrait prévoir pour donner les premiers soins. Il reste entendu que chacun doit savoir ce qui ne lui convient pas, en accord avec son médecin traitant, pour éviter d'absorber des médicaments contre-indiqués. La lecture de la posologie contenue dans la boîte contenant le médicament est importante même si les laboratoires ont tendance à multiplier les précautions pour éviter toute sorte de procès.

Ma trousse personnelle

- * glucose à utiliser en cas de malaise, d'hypoglycémie, à sucer ou à croquer si cela va vraiment mal.
- * Dolitabs, paracétamol à mettre sous la langue, peut se prendre sans eau.
- * Arnican 9 ch 2 à 3 doses, à mettre sous la langue en cas de choc, prendre toute la dose en cas de contusion.
- * Stick Arnica à appliquer sur la bosse directement, c'est très pratique.
- * Merfene en dosettes, antiseptique.
- * Eosine liquide rouge qui assèche les plaies et les AMPOULES.
- * Baume AROMA à masser pour calmer les douleurs musculaires du DOS, de la cheville, des mollets, etc....
- * Compresses stériles
- * Une bande moyenne (4 cm de large) style COHEBAN qui se colle toute seule et se coupe sans ciseau pour les chevilles et les poignets.
- * Une bande petite (2,5 cm de large) style COHEBAN pour les doigts plus pratique qu'un pansement simple.
- * Pansements simples de différentes tailles.
- * Pansements COOMFEEL pour les ampoules aux pieds.
- * Couverture de survie (en prévoir au moins 2 pour la trousse collective).

La trousse collective

En plus de tout ce qui est prévu pour la trousse individuelle, il faut emmener :

- * Aspirine
- * COALGAN, mèches hémostatiques pour les saignements de nez.
- * GELDENE gel à appliquer en cas d'entorses, tendinites, surtout au moment du choc.
- * ARNICA pommade à appliquer sur les contusions, un grand tube.
- * Collyre en dosettes en cas d'œil rouge, ANTALYRE également en dosettes.
- * OXYBOLDINE pour les digestions difficiles (Obernai !!!)

* SPASFON LYOC en cas de douleurs au ventre type spasmes abdominaux (selon besoin).

* PRIMPERAN en cas de nausées ou de vomissements.

* IMODIUM en cas de diarrhée.

* Une bande grande (7 cm de large) style COHEBAN pour les grandes surfaces

* Sutures adhésives type STERI STRIP

* Coussin hémostatique d'URGENCE.

* Thermomètre.

* Gants en latex jetables (TRES IMPORTANT car on ne doit pas soigner un blessé qui SAIGNE sans se PROTEGER).

Trop souvent on a des malaises de toutes sortes pendant les marches sans que quiconque sache réagir .L'hypoglycémie par exemple peut avoir des conséquences graves sur l'irrigation du cerveau nous aurons sans doute l'occasion d'y revenir .Dès à présent, il faut rappeler aux marcheurs qui font un régime amaigrissant d'être très prudents car ils risquent des malaises graves car les efforts fournis pendant les marches ne sont pas compatibles.