

# PHARMACIE - CONTENU

Il s'agit d'une recommandation pour le contenu d'une pharmacie de randonnée. La liste est établie sur la base des livres du CAS sur les premiers secours et la médecine de montagne et de plein air, ainsi que de l'expérience personnelle. Le contenu doit être adapté individuellement si nécessaire (selon les besoins personnels ou spécifiquement pour les participant·e·s). Il est indispensable d'écrire la posologie des médicaments (également pour les enfants) ou d'emporter la notice d'emballage.

## MINIMUM

- Matériel de pansement
  - Différents pansements adhésifs
  - Leukotape
  - Gaze stérile / Tegaderm
  - Bande élastique
  - Steri-Strips
- Désinfectants (par ex. Bétadine, Merfen)
- Pansements pour les ampoules
- Médicaments
  - Contre les douleurs tête, fièvre, ... : paracétamol (p.ex. Dafalgan) (ou ibuprofène ou Novalgine)
  - Contre le diarrhée (p. ex. Imodium)
- Couverture de survie / sac de bivouac d'urgence
- Gants à usage unique (autoprotection)

## RECOMMANDÉ

- SAM Splint
- Fiche médicale d'urgence
- Fenistil
- Pincette
- Sucre de raisin
- Face-Shield (autoprotection)
- Médicaments :
  - Contre les douleurs musculosquelettiques, les inflammations : Ibuprofène (p. ex. ibuprofène, dolospedifen)
  - Contre les douleurs, la fièvre : Novalgine
  - Contre les nausées (p. ex. Motilium)

Certains répondent mieux au paracétamol, d'autres à l'ibuprofène, etc. Avec deux antalgiques différents, on peut combiner et ainsi doser plus fortement.

## **SELON LES BESOINS**

- Gouttes pour les yeux
- Carte des tiques (potentiellement des tiques jusqu'à 1800 m d'altitude)
- Coton/tampon hémostatique
- Kit d'allergie (antihistaminique, p. ex. Zyrtec, Feniallerg) ou mieux, médicaments personnels (p. ex. spray), si connu du participant
- Insecticide
- Pommade pour les blessures (p. ex. Perskindol)
- Bepanthen (si plusieurs jours)
- Arnika, Similasan
- Médicaments :
  - Contre les crampes abdominales (p. ex. Buscopan)
- Pansement rapide autocollant
- ...