

# La trousse de secours du randonneur

La trousse de secours permet de faire face aux petits tracas connus d'une randonnée et à continuer de traiter ses maladies en cours. La trousse de l'animateur contient un supplément de matériel pour aider un ou deux participants négligents qui seraient en difficulté. Elle n'a pas vocation à servir d'hôpital.

Il est indispensable :

- de tenir à jour la liste du contenu de la trousse avec les dates de vérification et/ou remplacements, afin de respecter les dates de péremption des médicaments, collyres et désinfectants (en dosettes unitaires de préférence).
- de rapporter au pharmacien les produits périmés ou vidés.
- de protéger la trousse dans une pochette solide (ou boîte rigide) et étanche.

## Contenu de la trousse

- Des pansements prédécoupés de diverses tailles et imperméables.
- Des pansements dits "seconde peau" pour protéger une ampoule.
- Quelques compresses (10cm x 10cm) en sachet unitaire.
- Des masques chirurgicaux en nombre nécessaires pour prévenir la contamination Covid19.
- Deux bandes élastiques non collantes : de 5 cm de large et de 10 cm de large (pansements compressifs, en particulier à la tête - type Velpeau® ou Nylex®).
- Un rouleau de sparadrap.
- Un désinfectant incolore non piquant.
- Un flacon de solution hydro-alcoolique pour la désinfection des mains.
- Des dosettes de sérum physiologique pour lavage oculaire.
- Un tire-tique en deux tailles (grand et petit modèles).
- Une paire de petites ciseaux bien coupants.
- Quelques épingles à nourrice.
- Une pince à écharde et une aiguille de couture pour les échardes sous la peau.
- Une couverture de survie de grande taille.
- Une paire de gants en latex pour la contamination possible par et dans une plaie.
- Du sucre en emballage individuel (ou des bonbons emballés qui s'effritent moins à la longue).
- Un sac poubelle pour les déchets.

## Médicaments

**RAPPEL IMPORTANT** : les médicaments sont strictement personnels et ne peuvent être proposés à autrui, sous peine d'exercice illégal de la médecine et/ou de la pharmacie. Les médicaments conseils, délivrés par le pharmacien sans ordonnance, sont absorbés sous l'entière responsabilité de celui qui en use. Les médicaments sur prescription médicale ne conviennent qu'à la personne pour laquelle ils ont été prescrits, et selon l'ordonnance médicale.

- Un anti-douleur personnel, conseillé par son médecin (en dose suffisante pour la durée de sortie prévue).
- Un probiotique pour stopper une diarrhée (type Ultra-Levure®).
- Tous les médicaments personnels en quantité nécessaire pour la durée de la randonnée et ceux prévus en cas d'urgence. En itinérance, ajouter un surplus, en cas de prolongation inopinée du séjour.
- Des granules homéopathiques d'ARNICA 9 CH pour limiter un traumatisme : immédiatement dix granules à laisser fondre sous la langue puis 5 granules par jour pendant 2 ou 3 jours. À noter que ce procédé, sans effets indésirables, n'est pas admis comme thérapeutique par l'Académie de Médecine. Il peut donner des résultats très satisfaisants, probablement liés à la confiance dans ce geste de secours.