

Trousse de secours pour les sports d'hiver...



Le contenu d'une trousse de secours pour une activité sportive dépendra forcément du sport pratiqué. Néanmoins, la composition idéale de la trousse de premiers secours de base, tous sports confondus, pourrait se laisser résumer comme suit...

Entorse et traumatismes:

- Une bande cohésive (elle n'adhère pas à la peau et assure un bon maintien d'un muscle)
- Une bande adhésive (à condition de savoir la poser ...)
- Une bande simple pour maintenir un pansement dans des conditions difficiles
- Un spray réfrigérant ou, pour prendre moins de place, des compresses de froid instantanées
- Une pommade anti-inflammatoire (avec ou sans ordonnance) ou anti-coups (arnica)

Plaies et ampoules

- Un antiseptique (existe en compresses imbibées qui prennent moins de place)
- Des pansements adhésifs ou hydro colloïdes (double peau respirante)
- Des pansements de sutures type strip
- Des compresses stériles
- Un hémostatique (coton hémostatique en pochette individuelle)

Soin des yeux

- Quelques dosettes de sérum physiologique pour enlever les saletés
- Un collyre antiseptique en doses pour désinfecter

Douleurs et fièvre

- Du paracétamol en comprimé lyophilisé à prendre sans eau.

Divers

- Une crème solaire selon le sport
- Une paire de ciseaux pour couper les pansements ou les bandes
- Une pince à échardes
- Des morceaux de sucre en cas d'hypoglycémie
- Une couverture de survie

Trousse de premiers soins pour la montagne

Lors d'activité en montagne ou en haute montagne, les éventuels problèmes de santé sont bien spécifiques. Les plus courants sont les ampoules, les entorses, le mal aigu des montagnes, l'ophtalmie des neiges et les coups de soleil. Une trousse de secours adaptée sera des plus utiles:

- Ampoules: antiseptique, compresses, pansements hydro colloïdes, bande adhésive, ciseaux ...
- Entorses et douleurs musculaires: pommade anti-inflammatoire, pommade décontracturante, compresses de froid, anti-inflammatoire en comprimés, paracétamol
- Mal aigu des montagnes: traitement préventif par acetazolamide
- Ophtalmie des neiges: lunettes de glacier, collyre anti-irritations, pansement occlusif
- Coup de soleil: crème solaire d'indice maximal, crème pour les brûlures, stick protecteur pour les lèvres
- Divers: compresses hémostatiques en cas de saignement de nez, pochettes de strips stériles, désinfectant sans eau pour les mains,

lingettes de toilettes, bouchons d'oreilles, sucre, couverture de survie

En conclusion...

En conclusion, soyez prudents... mais aussi prévoyants... et n'oubliez pas de vérifier régulièrement les dates de péremption! Pour le surplus, votre Pharmacien est là pour vous conseiller! Il répondra à vos questionnements dans la mesure de ses compétences ou vous demandera de consulter votre Médecin.

Retrouvez l'ensemble de nos publications sur Internet



La pharmacie est à votre écoute:

- En semaine de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30
- Le samedi de 8h30 à 17h30 sans interruption!

La pharmacie est à votre disposition:

- Rue Neuve, 33 à 4500 Huy
- www.pharmacieduchene-colinet.be

