

Pharmacie de secours

La pharmacie de secours est plus complète que la version de poche. Elle est à disposition dans les complexes sportifs et sur les lieux d'hébergement. Une personne devrait la contrôler et l'entretenir régulièrement afin que le matériel nécessaire soit disponible en cas d'urgence.

La liste ci-dessous, qui recense les problèmes de santé les plus courants dans les camps et les cours, peut aider à composer correctement la pharmacie de secours:

- Insulations
- Mal des transports/Mal de mer
- Maladies gastro-intestinales
- Coups de soleil
- Rhumes/Refroidissements
- Allergies
- Intoxications alimentaires
- Piqûres d'insecte
- Plaies, fractures et entorses
- Blessures consécutives à un accident de la route



Photo: Ueli Känzig

La pharmacie de secours doit contenir au minimum les éléments suivants:

- **Médicaments:** il est recommandé de demander conseil à un professionnel de la santé (p. ex. dans une pharmacie) pour choisir les médicaments (y c. le désinfectant) pertinents pour l'activité.
- Petits ciseaux
- Pince à épiler
- Pince à tiques
- Épingles de sûreté
- Sparadraps de différentes grandeurs
- Pansements
- Compresses
- Bande élastique
- Ruban adhésif/Tape
- Coton/Ouate hémostatique
- Mouchoirs en papier
- Cotons-tiges
- Thermomètre
- Gants jetables
- Couverture de survie
- Poches de froid et de chaud
- Sucre en morceaux/Sucre de raisin
- Papier et crayon
- Fiches personnelles des participants dûment complétées et signées (pour les cours et les camps: les mettre aussi éventuellement à la disposition de toute l'équipe des moniteurs au format numérique)

Source:
Office fédéral du sport OFSPO (éd. 2009). Brochure J+S *Blessures sportives*. Macolin.