

Une petite croix rouge

UNE BONNE TROUSSE DE PREMIERS SOINS est comme un canif suisse : pas nécessaire d'emporter le plus volumineux modèle pour pouvoir se dépanner en toutes situations.

Si le petit canif rouge à la croix blanche des Helvètes est devenu l'outil par excellence du bricolage en camping, pour l'extraction d'une écharde ou la réparation d'un canot cravaté, je propose de créer un concept parallèle dans le domaine de la santé plein air : je vous invite aujourd'hui à rénover votre trousse afin d'en faire un sac-outil léger, aux usages multiples, bref un sac de premiers soins digne de la Croix rouge!

Voici donc ma liste de base. Pour moi, partir deux jours ou deux semaines en nature ne change pas vraiment le volume de la trousse : les premières étapes pour régler tout problème demeurent les mêmes.



PHOTOS : SUZANNE BOUICHARD

- Acétaminophène** Le bon vieux Tylenol demeure le premier choix de médication en cas de douleur ou de fièvre : 2 comprimés de 500 mg toutes les 4 heures.
- Bandage triangulaire** Compact, soutient le bras à la suite d'une blessure.
- Canif suisse** Souvent imité, jamais égalé. Incontournable. Irremplaçable. Choisissez un modèle avec ciseaux et laissez-le dans la trousse. Stérilisez à la flamme avant toute chirurgie!
- Chandelle** Partenaire nécessaire de toute allumette, pour allumer un feu d'urgence par temps venteux.
- Codéine*** Antidouleur et antitussif. Contre la toux : 15 mg (1/2 comprimé) suffisent toutes les 4 heures. Pour les douleurs sévères, 30 mg avec 1000 mg d'acétaminophène toutes les 4 heures. Attention : cause somnolence, nausée et constipation.
- Compresse abdominale stérile** Absorbe un grand volume de sang. Idéale pour coupure sévère : appliquer et appuyer fermement sans soulever pendant 30 minutes.
- Couverture d'aluminium** Beau, bon, pas cher. Produit développé par la NASA. Le meilleur compromis volume/chaleur qui soit. N'oubliez pas : l'hypothermie est un facteur redoutable. Faites un trou pour la tête et voici un poncho imperméable futuriste.
- Crème de stéroïde** C'est rouge, ça pique? Les problèmes de peau sont parfois difficiles à diagnostiquer, mais souvent le toubib recommandera d'abord une crème de stéroïde moyen type Cyclocort* 0,1 % à appliquer 2 fois par jour pour 10 jours. Évitez le visage et les muqueuses.
- Dermatone** Excellent baume pour les lèvres et écran solaire FPS 23. Solide, ne coule pas. Mettez-en partout au besoin.
- Dimenhydrinate** Nausées ou mal des transports : Gravol 50 mg toutes les 6 heures.
- Diphénhydramine** Allergies modérées : Benadryl 25 à 50 mg toutes les 6 heures.
- Drixoral** Médication que je suggère généralement pour soulager les symptômes d'un rhume. Comprimés décongestifs pour la nuit et comprimés non sédatifs pour le jour.
- Ruban adhésif en toile** Le duct tape est imbattable pour couvrir temporairement les coupures modérées à sévères. Idéal pour faire une attelle avec tout objet rigide en cas de foulure ou de fracture. Répare tout, même mouillé. Vous perdez vos verres fumés sur un glacier? Une bande de duct tape avec deux fentes et voilà des lunettes de soleil inspirées des Inuits, qui vous éviteront peut-être une cécité des neiges.
- ÉpiPen*** Les avantages d'avoir un ÉpiPen en forêt dépassent de loin les risques de s'en passer. Exagéré, dites-vous? Les allergies mortelles sont à la hausse. Plusieurs personnes sont allergiques aux piqûres de guêpe ou de frelon sans le savoir. Le début d'une allergie est imprévisible. En cas d'anaphylaxie (allergie rapide avec gonflement du visage et des voies respiratoires), il faut agir vite. Utile aussi en cas de crise d'asthme sévère. Facile à utiliser, sauve des vies.
- Feu** Comme le disait Félix, chaleur, lumière, espoir, c'est beaucoup et pourtant ça tient dans une allumette. Un feu peut vous sauver la vie. Bien que les nouveaux briquets piezzo soient remarquables, je préfère les allumettes imperméables, celles qui s'allument partout. Faites les vôtres en les trempant dans la paraffine.
- Gel d'aloès** Le gel d'aloès pur soulage les brûlures mineures et les coups de soleil.
- Gouttes oculaires antibiotiques** Si vous vous réveillez un matin avec un œil collé de sécrétions, il est possible qu'il s'agisse d'une infection bactérienne. Tentez Ciloxan*, 2 gouttes toutes les 6 heures pendant 7 jours. Si votre situation ne s'améliore pas, sortez de votre tanière et consultez.
- Hot shots** De la chaleur en sachets. Emportez-en, plus que moins.

¹ Directement du *Sedna IV*, en Antarctique.

