

DÉNOMINATION	NOM	QUANTITÉ	POSOLOGIE	INDICATIONS ET/OU REMARQUES	DEGRÉ D'IMPORTANCE
<b>PETIT MATÉRIEL</b>					
Gants stériles ou à usage unique		2 paires		Pour soigner les autres et les plaies	Important
Compresses stériles et propres		à volonté		En petits paquets stériles de préférence	Indispensable
Désinfectant	Bétadine	1		Pour nettoyer les plaies	Indispensable
Désinfectant si allergie à la Bétadine	Biseptine	1		Pour nettoyer les plaies	Important
Pansement gras	Physiotulle, Adaptic	1		Pour les brûlures	Important
Adhésif fin	Hypafix	1 rouleau		Très pratiques pour éviter les points de frottements et donc les ampoules	Important
Bandes cohésives (2 tailles)		2		Pour fixer les compresses sur les plaies	Indispensable
Bandes élastiques en coton (2 tailles)		2			Important
Pansements anti ampoule	Spenco	1 plaque		Moins cher en plaque	Optionnel
Pansements		10			Important
Sparadrap		1			Important
Bouchons auriculaires		2 paires			Important
Seringues 5ml, 10ml		1 à 2			Important
Aiguilles		2			Important
Contention élastique	Elastoplaste	1			Important
Pince à épiler		1			Important
Thermomètre incassable					Important
Attelle Sam Splint		1		Attelle légère modelable vendue dans les magasins spécialisés	Optionnel
Tire tique		1		Tout petit attention de ne pas la perdre	Important
<b>PETITE CHIRURGIE</b>					
Bistouri jetable ou lames bistouri		1		Toujours utile	Important
Fils à peau : (3/0,4/0,5/0)		1		Utile d'avoir du fil avec soi, en cas de plaie, un médecin pourra vous aider	Important
Sutures adhésives	Urgostrip, Stéristrip	2 paquets		Pour les toutes petites plaies	Important
<b>GASTRO-ENTÉROLOGIE</b>					
Anti diarrhéique	Tiorfan (anti sécrétoire)	20	6/j	Surveiller votre température et consulter si fièvre plus de 48h ou selles glairo-sanglantes	Indispensable
Anti spasmodiques	Spasfon lycoc	10	2 cpr pendant la crise	Spasmes abdominaux	Important
Anti vomitifs	Primpéran	20	3 cpr/j		Important
Confort	carbolevure	30	6 à 8/j	Troubles du transit modérés	Confort
	Panfurex ou Ercefuryl	20	6 à 8/j	Troubles du transit modérés (selles molles)	Confort
<b>SÉDATION</b>					
Paracétamol	Doliprane, Dafalgan, Paracétamol	30 cpr	1g toutes les 6h 6g/j max.	Douleur, fièvre, état grippal...	Indispensable
et/ou Paracétamol forme lycoc. : pratique car utilisable sans eau		10	6g/j max.		
Tramadol	Ixprim	20 cpr	max. 6 cpr/j	Douleur intense Attention risque de somnolence	Important
AINS per os (Anti-Inflammatoires Non Stéroïdiens ; per os : par voie buccale)	Ketoprofène 75 à 150	20	2/j	Anti-inflammatoire, à prendre pendant les repas	Indispensable
Corticoïdes	Solupred, Cortancyl 20	20	2 à 4 cpr (de 40 à 80mg, max 1 mg/kg)	Anti-inflammatoire puissant : allergie, asthme, épuisement	Important

DÉNOMINATION	NOM	QUANTITÉ	POSOLOGIE	INDICATIONS ET/OU REMARQUES	DEGRÉ D'IMPORTANCE
<b>ALLERGIES</b>					
Anti histaminique	Aerius, Zyrtec...	1 plaque	1/j	Allergies sans réaction grave (systémique) : réactions suite à piqûres d'insectes, alimentaire, asthme allergique...	Important
Cardiotonique	Adrénaline inj. En intramusculaire (1mg/1ml) ou stylo Anahelp	1	0,5 mg en intramusculaire ou une dose de stylo (existe en style 0,3 ou 0,5mg)	En cas d'urgence, réaction allergique grave = choc anaphylactique. Indispensable si terrain allergique.	Indispensable si terrain allergique
<b>OPHTALMOLOGIE</b>					
Antibiotiques	Tobrex	1	3 à 4 gouttes/j	Toujours traiter les 2 yeux Après avis médical	Important
Collyre antiseptique	Biocidan, vitabact	3	plusieurs fois par jour	Poussières oculaires, irritations	Indispensable
Sérum physiologique		dosettes monodose	à volonté	Pour rincer les yeux	Important
<b>ANTIBIOTIQUES</b>					
Amoxicilline +- acide clavulanique	Augmentin ou amoxicilline	20	3g/j	Prévoir pour 6j de traitement au minimum toujours après avis d'un médecin	Indispensable
Ciprofloxacine	Ciflox	20 cpr	1g (2 cpr/j)	Après avis médical	Important
Métronidazole	Flagyl	21	1,5g/ (3 cpr/j)	Anti infectieux pour les giardia et amibes. Pour les longs séjours	Spécifique
Infection urinaire, traitement minute : fosfomycine	Monuril	1	un sachet en une prise	Infections urinaires	Spécifique
<b>CRÈMES, POMMADES, GELS</b>					
Crème solaire		1			Indispensable
Stick à lèvres		1			Important
Crème hydratante	Flammazine	1		Coups de soleil et brûlures. Ne pas se mettre au soleil après application	Important
Crème hydratante	Sénophile	1		Pour les pays froids, gerçures, crevasses	Confort
Infection cutanée	Fucidine pommade (antibiotique)	1		Pour la petite blessure qui «s'infecte» légèrement	Important
<b>EN OPTION</b>					
Anti hémorroïdaire	Titanoréine, Daflon	5	un suppositoire apres la selle		Confort
Décongestionnant	Rhinureflex	15	6/j	Pour les rhumes récalcitrants. Ne pas associer avec paracétamol ou aspirine.	Confort
Somnifères	Imovane	10			Confort
Répulsif anti moustique					Spécifique
Anti paludique				En fonction du pays	Spécifique
Produit de désinfection de l'eau	Aquataps, Micropur				Spécifique

Médicaments à avoir mais à utiliser après avis d'un médecin ou d'une personne de formation médicale

Médicaments pour les femmes

Liste issue de Carnets d'Aventures #55



[EXPEMAG.COM](http://EXPEMAG.COM)