

# Module Trousse de secours Survie



Bien sûr la trousse de secours est un élément important dans la construction de son sac d'évacuation ou de survie.

Vous pouvez commencer par acheter une trousse déjà toute faite puis y rajouter et enlever des éléments.

## **Composition Trousse de secours Survie (un grand merci à Claire Médecin Généraliste pour cette composition)**

Compresses 5\*5cm stériles- paquet de 10 \*10

Et sachet individuel X10

Pansements américains (très absorbants) ou équivalent \*3

Biseptine spray- 1 flacon

Alcool médical 60 à 70 ° : 1 flacon

Sérum physiologique unidoses 5 mL : \* @ 20

Steristrip - 2 sachets ( de largeurs différentes)

Fil suture 3.0 résorbable ( corps)

Fil suture 5.0 résorbable (visage)

Pince tire tique

Pansements mepore, différentes tailles

Sparadrap -1 rouleau

Bandes élastiques 3 à 10cm,, 1 de chaque taille

Bande peha haft 5cm et 7,5cm, 1 de chaque

## **Médicaments**

### **Antalgiques :**

Ibuprofène gel -ou équivalent (Voltarène, arnicagel,...) 1 tube

Aspirine 1000: 4 boîtes

Doliprane 1g sécable :4 boîtes

Ketoprofène LP 100mg: 2 boîtes

Prednisolone 20mg : 1 boîte

### **Antibiotiques :**

Augmentin (amoxicilline+acide clavulanique) :Traitement pour 10 jours soit 60 cp de 500mg

Azythromycine 500mg :1 boîte de 4cp (traitement pour 5 jours)

### **Divers:**

Budesonide 1 flacon ( asthme ou équivalent)

Tiorfan 100mg = racecadotril: 1 boîte ( anti-diarrhéique)- 1 à 3 par jour

Rifamycine collyre- 1 flacon (conjonctivite)

Pommade ophtalmique vitamine A dulcis - 1 tube (cicatrisant oculaire)

Arnica9Ch 2 tubes (douleur)

APIs mellifica 15 CH 2 tubes ( piqûre d'insecte)  
Arsenicum album 15 CH 1 tube (gastro)

**Ce que l'on peut rajouter :**

Un pansement israélien

Un garrot tourniquet

Une pince à épilé

Une loupe

Un thermomètre

Une couverture de survie

Un feutre ou crayon

Une paire de ciseaux (pour découper les vêtements)

Un aspi venin

Un tensiomètre

Il est important de mettre aussi une paire de lunette si vous en porté et tous les médicaments qui vous son propre contre vos allergies, asthme, diabète etc.....

**A savoir**

La trousse de secours doit être accessible facilement dans l'emplacement de votre sac.

Le poids de la trousse de secours complète est non négligeable

La trousse de secours doit être étanche à l'humidité

Pour réaliser votre trousse de secours il est important de prend le contenant en fonction de ce que vous allez y mettre.

Enfin avoir une trousse de secours c'est bien, mais savoir s'en servir c'est mieux !

Il est donc très important d'avoir une connaissance du minimum comme de réaliser le PSC1

Je vous invite donc fortement à vous inscrire à un stage de 1<sup>er</sup> secours chez les pompiers ou à la croix rouge Française ou encore à la protection civile.



**APARS 56**