

Jean-Jacques Belotti, médecin du CDRP 07

Tout nouveau médecin du CDRP Ardèche, voici mon pedigree (!) : études de médecine à la fac de Nancy, médecin généraliste pendant 30 ans à Sézanne (Marne), et médecin du travail 8 ans à Montélimar ; médecin pompier pendant 36 ans ; médecin-colonel en retraite depuis 2009.

Mon épouse et moi avons 4 enfants et sommes 7 fois grands-parents. Nous sommes des fervents de la randonnée

pédestre : les grands classiques, tour du Mont Blanc, grande traversée des Alpes, Tour du Queyras, du Beaufortain, des volcans du Cantal, chemin Stevenson, Pays cathare, etc., la voie Domitia de Mongenèvre à Arles, et dernièrement, l'itinéraire « Sur les pas des Huguenots » du Poët-Laval (Drome) à Aix les Bains.

La pharmacie du randonneur

Notre propos aujourd'hui n'est pas de traiter la pharmacie en conditions extrêmes : montagnes, déserts, Grand Nord, tropiques. Mais de proposer ce qui est tout simplement utile à une rando classique, d'une journée ou de quelques jours. Cette liste se veut donc simple, légère, et doit répondre à des besoins de pathologies courantes.

Conseillons d'abord un petit flacon de gel main désinfectant,

important pour ne pas contaminer la plaie du soigné, et éviter aussi que le soignant se contamine.

Indispensable, un désinfectant sous forme unidose. Pourquoi cette forme? Pour son faible poids, mais surtout parce qu'un flacon de Bétadine®, Hexomédine® ou Plurexide® une fois ouvert s'oxyde rapidement et perd son pouvoir désinfectant. Pensez aussi aux bandes auto-adhésives type Coheban™, très pratiques pour réaliser une contention locale et même une compression en cas de saignement important.

Un particulier non-médecin ne doit pas donner de médicaments à un tiers. Toutefois, avec l'accord

d'un médecin, si vous avez la chance d'en avoir un dans votre association rando, le paracétamol est bien utile en tant qu'antalgique sans effet secondaire notable à la dose de 1 gramme pour un adulte (Dafalgan®, Efferalgan®, Doliprane®).

Pensez aussi au soleil : ami indispensable, même si ce printemps il se montre très timide, il peut aussi faire mal : brûlures, vieillissement prématuré de la peau, cancers cutanés. Pour éviter ces désagréments et ces dangers, surtout si vous avez le type de peau que l'on peut qualifier d'écossaise, caractérisée par une carnation blanche avec taches de rousseur, cheveux roux (ou blonds) et yeux bleus, protégez-vous avec une crème solaire à indice de protection totale. Renouvelez les applications locales toutes les 3 à 4 heures. Une protection pour la tête n'est pas à négliger, et le port de lunettes solaires indice de protection 3 à 4 est fortement recommandé.

A l'occasion d'une autre chronique, nous parlerons des envenimements et des chocs allergiques. A très bientôt !

Docteur Jean-Jacques Belotti

Pour en savoir plus rendez-vous sur : www.ffrandonnee.fr - les dossiers santé



Le **Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, représentant de la FFRandonnée est constitué de :**

- 11 Administrateurs
- Un agent de développement
- 32 associations fédérées avec leurs 1900 licenciés
- 72 baliseurs officiels sur 2400 Km de GR®, GRP® et PR de l'Ardèche à pied®
- 3 Commissions :
 - Sentiers Itinéraires et éditions, Environnement
 - Formation
 - Vie Associative

Contacts :

1 Rue Porte Neuve - BP 210
07002 Privas Cedex
Tél 04 75 30 57 38
cdp07@wanadoo.fr
<http://ardeche.ffrandonnee.fr/>

La trousse de secours du randonneur

Un flacon gel main pour le soignant, avant et après les soins

Paracétamol (Dafalgan® 500, Efferalgan®500 ou Doliprane® 500) 2 gélules chez l'adulte. S'assurer que la personne n'est pas allergique au paracétamol (extrêmement rare)

Une paire de ciseaux

Trois dosettes de désinfectant (chlorexidine)

Cinq compresses

Pansements hydrocolloïdes (pour les ampoules. Ils peuvent se découper)

Pansements de type Urgo® pour petites plaies

Une bande auto-adhésive de type Coheban™ pour entorses, compression, contusions

Un rouleau type Velpeau strap pour protection zones de frottement, strapping doigts etc.

Penser aux rappels de vaccination (tétanos)

N° Urgences

Pompiers : 18

Samu : 15

Samu portable : 112

