

1. Liste pharmacie et conseils du Dr du Roy

Pharmacie

(liste non exhaustive)

La pharmacie est à conserver impérativement sous clé.

Accessoires

- une paire de ciseaux
- une pince à échardes
- une pince à tics
- un aspi-venin
- un savon
- un thermomètre
- mouchoirs en papier, rouleaux d'essuie-tout

Matériel de soins

- des compresses stériles 7.5 x 7.5, 10 x 10 cm
- des bandes extensibles (5, 7 et 10 cm de large), type velpeau
- des pansements (à découper et prédécoupés)
- un rouleau de sparadrap hypoallergique de 2,5 cm de large

Médicaments d'usage local

- Anti douleurs et anti température : Toujours paracétamol (Perdolan, Dafalgan) en 1. Ensuite Ibuprofen (nurofen, Perdophen)
- Désinfectant, à base d'alcool (plusieurs choix possibles, Diaseptyl par ex ou moins cher alcool à 70 degrés)
- Flammazine Pommade (contre les brûlures) tube grand format
- Pommade antibio pour infections cutanées (surinfection pic insectes par ex) fucidin pommade ou isobetadine en pommade
- un tube de pommade pour les piqûres d'insectes genre Euceta
- un tube de pommade pour les contusions genre Arnica
- un tube de crème solaire haute protection UV (indice supérieur à 30)
- Pas de Motilium ni d'Imodium (contre vomissements et diarrhée) ; trop puissants et plus à la mode

Les conseils du Docteur du Roy

Pré camp

- trouver médecin traitant pas loin et aller le voir
- Idem pour hôpital (visite non nécessaire) par contre encoder adresse exacte dans vos gps et autres smartphones (dans l'urgence pas le temps de chercher l'adresse)

Hygiène camp

- Alimentation: chaine du froid, calories (prévoir assez en fonction gd jeu de 24, totémisation, etc ... Pas de longue privation tolérée chez un enfant même à 17ans)
- Sommeil : respect des horaires des plus jeunes (grande différence entre un louveteau de 11 et petit de 8ans, idem voire pire encore entre un scout de 12 et 17ans)
- Gestion des feuillées : important car gros stress pour certains, petits et grands

Gestion urgence

- Appeler vs se déplacer : toujours appeler le 112 en first choice, donner des infos précises : commencer par la localisation, (in)conscient, âge,...
- Ne pas oublier adresse précise du camp, prairie, endroit de jeux, bois pour tanières
- Nb: toujours prévenir parents si accident ou hospitalisation

Traumatologie et plaies

- Plaies
 1. Toujours nettoyer d'abord, cad eau + savon
 2. Désinfecter ensuite (alcool ou autre produit appante (diaseptil)
- Brulures
 1. Toujours refroidir d'abord, très très longtemps, 5 à 10 minutes montre en main
 2. Flammazine
 3. toujours Montrer à un médecin sauf si premier degré, cad coup de soleil, si cloques, c'est déjà deuxième degré
- Morsures : toujours surinfection, donc montrer à un docteur
- Contusions // Chocs. Osseux, antidouleur, immobilisé

Symptômes les plus fréquents :

- Température : ne pas dépasser 2-3jours sans montrer, mais avant évidemment si plaintes précises (mal aux oreilles, ventre, tête)

- Douleur au ventre : attention appendicite (pas toujours à droite ...), constipation (ne pas banaliser car cela fait très mal et vu la gestion des feuillées ...)
- Toux : attention aux asthmatiques (ce n'est pas banal)
- Vomissements (intoxication alimentaire ou entérite) même traitement : diète min 24h : Coca rouge sans gaz
- Diarrhée attention à la perte de poids, traitement : diète cad eau sucre sel, jamais eau seule, coca sans gaz
- Commotion cérébrale (choc sur la tête) toujours consulter ! (médecin village ou tel hosto) car conseils surveillance de plus de 24 h , attention d'office hosto si perte de connaissance(même de courte durée) et ou vomissements
- Tiques : essayer d'enlever tout avec pince à tique spéciale, jamais endormir l'insecte (car il pourrait recracher le virus à ce moment-là), les noter, et toujours prévenir les parents post camp, c'est le plus important !