

## TROUSSE MÉDICALE CONCURRENTS

Nom commercial	Nom de molécule	Indication	Posologie quotidienne	Quantité de plaquette par équipe de 2	Quantité de boîtes Assistance
			(Comprimé = cp)		
<b>Voie orale</b>					
Doliprane 1000 ou Dafalgan 1000	Paracétamol 1000 mg = 1 gramme	Douleurs modérées	1 cp ( 1 gramme ) toutes les 6 heures	1	2
Diantalvic Ou Dafalgan Codéine	Dextropropoxyphène-Paracétamol or Paracetamol Codéine 500 mg / 30 mg	Douleurs intenses ( remplace alors le Paracétamol 1000 )	2 gélules toutes les 6 heures	1	0
Spasfon Lyoc 80	Phloroglucinol	Douleurs abdominales	2 cp 3 fois par jour	1	0
Tiorfan 100		Diarrhée ( action progressive )	2 gélule à la 1 <sup>o</sup> prise puis 1 gel 3 fois par jour	1	0
Imodium ou Arestal	Lopéramide ou Racécadotril	Diarrhée très liquide pas ou très peu douloureuse sans glaires ni sang (action rapide)	1 cp 1 <sup>re</sup> prise puis 1 cp après chaque selle diarrhéique (maximum 4 par jour)	1	0
Motilyo ou Vogalène Lyoc 7,5	Dompéridone Or Métopimazine	Vomissements, nausées	2 cp 3 fois par jour (Motilyo) sous la langue ou 1 cp 3 fois par jour (Vogalène) sous la langue	1	0
Clarityne ou Aérius ou Virlix ou Zyrtec	Loratidine or Cétirizine	Allergie, démangeaisons	1 cp par jour	1	0
Médrol 16 ou Solupred orodispersible	(Méthyl) Prednisolone <b>ATTENTION : Produit dopant</b>	Cortisone : allergie importante, asthme	3 cp en 1 prise	1	0
<b>Les anti-inflammatoires par voie orale et aspirine sont interdits</b>					
<b>Sauf connaissance médicale précise, ne pas associer lors d'une même prise Paracétamol et Diantalvic ou Paracétamol / codéine</b>					
<b>Voie générale</b>	<b>Facultatifs : Anapen 0,30 mg / 0,3 ml 2 ampoules injectables pour les allergiques ( en particulier aux piqûres de guêpe )</b> <b>ATTENTION : Produit dopant</b>				
<b>Voie locale</b>	<b>Pas de Ketum ni autre gel avec du Kétoprofène car risque d'allergie au soleil</b>				
Gel anti-inflammatoire	Diclofénac or acide niflumique	Anti-inflammatoire local	3 fois par jour	1 tube	2 tubes
Fucithalmic gel ophtalmo	Acide fusidique	Antibiotique (yeux)	2 fois par jour	1	0
Sérum physiologique	OPH unidoses	Nettoyage des yeux	À volonté	3 dosettes	7 dosettes
Amycor ou Pévaryl poudre	Bifonazole or Econazole powder	Antimycosique sous forme de talc ( pieds, aines, etc. . . )	2 fois par jour	0	1
Vaseline		Pieds / Frottements / prévention des ampoules	1 à 2 fois par jour	1	1
Coalgan		Saignement de nez ou plaie	Mettre la compresse dans le nez ou sur la plaie et comprimer	1	0
Crème écran total	<i>Solar cream, high protection</i>	Protection solaire maximale	4 fois par jour	1	2

Désinfection					
Biseptine ou Bétadine dosettes		Désinfection peau et plaies	1 à 2 fois par jour	2 dosettes	8 dosettes
Eosine 2 % unidoses	Eosine	Ampoules et plaies humides	1 fois par jour	0	6 dosettes
Cytéal ou Septivon	<i>Liquid medical soap</i>	Nettoyage de la peau saine ( mains )		0	1 flacon de 250
Hydroclonazone ou Micropur ou Aquatabs		Désinfection de l'eau de boisson : 1 cp par litre pendant 1 heure ou 2 cp par litre pdt 2 heures si eau très trouble		1	0
<p><b>Pour les femmes</b> : il est possible de ne pas avoir de règles pendant l'épreuve en n'arrêtant pas sa contraception à la fin de la plaquette de pilule jusqu'à la fin de l'épreuve (renseignements à prendre de façon individuelle et précise auprès de son médecin traitant ou son gynécologue).</p> <p>Pour tous : prévoir les traitements pour ses propres pathologies (p. e. asthme...) en se rappelant les interdits (aspirine, anti-inflammatoires par voie orale, Kétoprofène ou Ketum local).</p>					
Accessoires					
Gants stériles	<i>Sterile gloves</i>		Traitement des plaies importantes	1 paire	
Gants non stériles			Traitement des plaies peu importantes et ampoules	2 paires	5 paires
Compresse stériles 30 x 30 = 7,5 x 7,5	<i>Steril compress</i>		Nettoyage et protection des plaies	15	25
Bande de contention légère Type Péhahaft	<i>Bandages (soft)</i>	Taille 6 cm et 8 cm	Contention légère autour d'un doigt ou membre	1 de 6 cm 1 de 8 cm	2 de 6 cm 2 de 8 cm
Bande de contention rigide Type Elastoplast	<i>Bandages (hard)</i>	Taille 6 cm	Contention semi-rigide	2	2
Bande Strappal 4 cm	<i>Bandages (very hard)</i>	Taille 4 cm	Contention rigide pour entorses	1	1
Sparadrap microporeux 2 cm				1	1
2° peau Spenco ou autre	<i>Second skin</i>			1	0
Pince à échardes	<i>Tweezers</i>			1	0
Petits ciseaux	<i>Small scissors</i>			1	0
Couverture de survie	<i>Survival blanket</i>			1	0
Stéristrip largeur environ 6 mm	<i>Stéristrip about 6 mm wide</i>	Suture des (petites) plaies sans aiguille		1	0
Petits pansements	<i>Small dressings</i>			5	1 boîte
Seringues 2 ml			Vider l'ampoule, injecter l'éosine dans l'ampoule sans enlever la peau, vider l'éosine puis comprimer avec une bande.	0	6
Aiguilles orange 0,5 x 16 mm		Traitement des ampoules		0	6

+ 2 rouleaux de scotch américain

L'équipe médicale **RAS** rappelle que les concurrents doivent apporter les médicaments dont ils peuvent avoir besoin en dehors de cette liste.