



## COMPOSITION DE LA PHARMACIE



Chaque équipe doit posséder sa pharmacie afin d'apporter les premiers soins lors d'une blessure sur un terrain. Le dirigeant et l'éducateur de l'équipe sont les garants de son contenu et de sa gestion. Cette pharmacie doit être complète et rangée. Les joueurs ne doivent pas y avoir accès seuls.

Présentation des produits de première nécessité qui suffiront pour intervenir lors d'une séance ou d'une rencontre...

✓ **Matériel de base :**

- Ciseaux à bouts ronds.
- Gants stériles et non stériles.
- Eau, gobelet, sucres.
- Talc.
- Sérum physiologique (yeux, lentilles).
- Médicaments antalgiques type paracétamol (sous réserve de connaître les risques d'allergie des joueurs).

✓ **Pour les traumatismes :**

- Une bombe de froid.
- Pack de froid instantané ou réutilisable.
- Bandes élastiques cohésives : élastoplaste avec plusieurs largeurs (les joueurs qui nécessitent régulièrement la pose d'un strapping doivent s'équiper eux-mêmes).
- Bandes élastiques non cohésives.
- Bandes de compression (coheban, coheflex...).
- Pommades contre les coups (arnican) + homéopathie (arnica).
- Pommade chauffante (algipan, musclor...). Celles-ci ne remplaçant pas un échauffement.
- Huile camphrée.
- Pommades anti-inflammatoires (voltarène, niflugel...).

✓ **Pour les plaies et hémorragies :**

- Antiseptiques (spray ou unidose).
- Solution pour désinfecter les plaies (biseptine...). Ne pas utiliser d'éosine ni de « mercurochrome » qui ne sont pas désinfectants.
- Compresses stériles individuelles (grandes et petites).
- Compresses hémostatiques type coalgan (saignement de nez).
- Deuxième peau, protection contre les ampoules (Compeed...).
- Pansements stériles.
- Sparadrad.

✓ **En complément :**

- Il est utile de posséder une liste des produits nécessaires dans la trousse en faisant un état des lieux régulier.
- Il est incontournable également d'avoir la liste des numéros de téléphones utiles et d'urgence (15 – 18 – 112).

✓ **A éviter :**

- Les cotons qui collent aux plaies.
- Les désinfectants qui se périment rapidement (eau oxygénée, dakin...), sauf en dosette.
- Les flacons ou récipients en verre.

✓ **A supprimer :**

- Les médicaments pouvant entraîner une réaction positive aux tests anti-dopage.