

# C hapitre 7

## Préparer une trousse médicale d'expédition

Préparer une trousse médicale pour un trekking ou une expédition mérite une approche particulière.

Le responsable médical d'un groupe ne peut plus s'appuyer sur les repères de sa pratique quotidienne. Qu'il soit médecin, infirmier, guide ou accompagnateur, il se retrouve, comme à bord d'un bateau en pleine mer, seul maître à bord.

L'absence d'infrastructures, le manque de moyens et les aléas du milieu naturel rendent toute intervention plus aléatoire.

Chacun peut être amené à gérer l'urgence et les soins en fonction de ses moyens et de ses connaissances.

Une trousse médicale d'urgence est bien préparée et utile si elle est adaptée à celui qui va s'en servir.

Il est inutile, voire dangereux, d'emporter des médicaments et des instruments dont on ne connaît ni les effets ni les dangers, et dans l'utilisation desquels on n'a pas d'expérience.

### Généralités

### Contenu de la trousse à pharmacie

### Jurisprudence

### Modèles de trousse à pharmacie

- [Trousse pour trekking sans médecin](#)
- [Trousse pour expédition légère sans médecin](#)
- [Trousse pour expédition lourde avec médecin](#)
- [Pharmacie volante](#)
- [Pharmacie du guide](#)

## Généralités

Pour constituer une trousse, il faut tenir compte de différents paramètres qui caractérisent le milieu.

### L'altitude

Elle est responsable d'un syndrome spécifique, le mal aigu des montagnes, qui, à lui seul, est à l'origine de la majorité des soucis.

Il faut bien en connaître les symptômes avant de partir.

Il faut également savoir distinguer les signes de gravités qui permettront de suspecter un œdème pulmonaire ou un œdème cérébral de haute altitude avant qu'il ne soit trop tard [\[voir chapitre 2 : Maladies de montagnes\]](#)

Enfin il faut connaître les différentes armes disponibles pour combattre les complications dramatiques et sauver un compagnon de cordée.

Un caisson de recompression portable et des traitements adaptés peuvent se révéler indispensables.

### L'exotisme

Les plus hauts sommets se trouvent parfois sous les tropiques et la marche d'approche traverse parfois des territoires de moindre altitude soumis aux ambiances plus tropicales. Paludisme, giardiase, amibiase, malaria, peuvent y être contractés.

Certains pays sont même victimes de maladies nécessitant des thérapies particulières.

Il est indispensable de consulter les sites Internet spécialisés pour connaître les actualités sanitaires et les conseils de prophylaxie [\[voir chapitre 6 : Vaccinations et prophylaxie\]](#)

### L'isolement

Le délai d'évacuation sanitaire est souvent long. Le responsable médical du groupe devra parfois faire preuve d'initiative en débutant des traitements ou en faisant face à l'épuisement de son stock de médicaments. Ce type de situation est rare, mais la trousse doit satisfaire à un minimum d'autonomie.

### Le type d'expédition

La liste de produits à emporter dépend du nombre de participants et de leurs caractéristiques individuelles (alpinistes confirmés ou sujets à risque), de la durée et du type de l'expédition (trekking de quelques semaines ou expédition de plusieurs mois), de la destination (milieu polaire ou milieu tropical) ou de l'objectif (sport, exploration, sciences)

### L'expérience du responsable médical

La présence d'un médecin expérimenté et polyvalent n'est pas toujours possible.

Qu'un infirmier, un généraliste, un urgentiste, un réanimateur ou un chirurgien fasse partie du groupe, l'important est d'adapter le contenu de la trousse à l'utilisateur.

La plupart du temps, il n'y aura même pas de personnel médical au sein du groupe, ce qui limitera la taille de la trousse et sa sophistication.

Il est inutile d'emporter du matériel dont personne ne sait se servir.

Les gestes médicaux les plus complexes doivent être évités au profit des plus simples et surtout des moins risqués.

Surtout ne jamais prendre de risque pour un motif futile ne mettant pas en jeu la vie ou un organe indispensable du patient.

### **Le poids, les moyens de transport et le coût**

Les moyens logistiques et financiers sont très variables d'une expédition à l'autre (expédition commerciale, trekking, expédition légère...) et la dotation médicale peut en souffrir.

Certains camps de base sont accessibles en hélicoptère ou en camion, d'autres ne le sont qu'à pied.

Aucun matériel minimum n'est officiellement défini, mais une dotation minimum doit être exigée auprès du chef d'expédition pour garantir une prise en charge correcte.

En expédition, l'obligation de moyens s'appuie sur des bases qui sont propres au terrain montagnard. Un compromis harmonieux doit être trouvé en tenant compte de tous ces paramètres.

En résumé, pour bien préparer sa trousse de pharmacie :

- Il faut bien connaître les symptômes et les complications du mal aigu des montagnes avant de partir.
- Savoir que les gestes médicaux les plus complexes doivent être évités au profit des plus simples et surtout des moins risqués.
- Il est inutile d'emporter du matériel dont personne ne sait se servir, l'important est d'adapter le contenu de la trousse à l'utilisateur.
- Un minimum de moyen doit être exigé auprès du chef d'expédition pour garantir une prise en charge correcte.
- La trousse doit satisfaire à un minimum d'autonomie qu'il faudra savoir évaluer en fonction de la logistique.

## Contenu de la trousse à pharmacie

Que le groupe soit accompagné d'un médecin d'expédition chevronné, qu'il compte seulement un infirmier ou que ses membres n'aient que de vagues notions de secourisme, il est du devoir de son responsable de s'équiper d'un minimum de moyens.

**Adapter la trousse médicale à l'utilisateur et non le contraire !**



### Le conditionnement

Le matériel médical est souvent transporté par des moyens de transport (camion, mules, yacks, porteurs) qui le mènent à destination est pourvoyeur de dommages. Les écarts de température dénaturent certaines substances. Les sachets se détériorent, les ampoules et les flacons se brisent, le matériel stérile se souille et les boîtes hermétiques se dilatent sous l'effet de la dépression atmosphérique (engendrant des explosions fort contrariantes dans les avions mal pressurisés).

Le choix du conditionnement doit également tenir compte de l'encombrement et du poids des médicaments.

### Le contenant

Le bidon est d'usage courant, bien que ce ne soit pas le meilleur matériel de transport (ils sont ronds alors que les boîtes de rangement sont le plus souvent carrées ; et celle que l'on cherche, comme par hasard, est toujours au fond !)

Il est plutôt conseillé d'utiliser des valises plastifiées de couleur vive, possédant un système de fermeture fiable par code (on perd plus facilement les clés qu'un code) et une résistance à toute épreuve. Préférer des valises à ouverture horizontale pour accéder à chaque boîte sans être obligé de tout sortir.

Certaines valises type *Explorer* ou *Pélican* sont bien adaptées mais relativement lourdes et coûteuses ; on peut trouver plus économique en grande surface, mais moins solide.

Le rangement, pour être ergonomique, peut être facilité par l'utilisation de boîtes semi-rigides transparentes en matière plastique type *Tupperware*.

Leur acheminement se faisant en partie à dos d'homme ou d'animal, le poids des valises ne doit pas excéder 20 kg et elles doivent permettre leur arrimage.

Un *listing* en français et anglais parfaitement clair doit être affiché dans la valise.

## Comment aménager sa trousse de pharmacie

Pour les expéditions sans médecin, il est préférable de classer les produits par symptôme (diarrhée, douleur abdominale, toux, etc.) On tâchera de sélectionner les médicaments les plus polyvalents pour éviter l'encombrement (exemple : antibiotiques à large spectre, *azithromycine*)

Pour les grosses expéditions, la présence d'un médecin est justifiée et l'organisation de la pharmacie se fera par classe thérapeutique car le médecin connaît les différentes indications d'un même produit.

Pour une grosse expédition médicale, voici comment peut être segmenté « l'hôpital de campagne ».

### Une valise ou boîte chirurgie

- matériel de petite chirurgie, sondage, méchage, drainage et suture.
- matériel de contention (attelles de membre, bandes adhésives, bandes résinées, collier cervical, béquilles...).
- pansement et désinfection.
- anesthésie locale et locorégionale.
- matériel d'extraction dentaire.

### Une valise ou boîte médecine

- matériel d'examen : otoscope, stéthoscope, frontale, tensiomètre, spéculum, marteau réflexe...
- gastrologie : anti-diarrhéique, antiseptique intestinal, anti-vomitif, laxatif, anti-ulcéreux et pansement gastrique, anti-hémorroïdaire, taenicide.
- cardiologie : vasodilatateur, dérivé nitré, lidocaïne, cardiotonique, anti-calcique, diurétique.
- pneumologie : antitussif, mucofluidifiant, bêta mimétique, décongestionnant nasal et oropharyngé.
- anti-infectieux : pénicilline, quinolone, métronidazole, macrolide, quinine
- ophtalmologie : collyre antibiotique, collyre analgésique, pommade cicatrisante et antalgique, fluorescéine, fléchette, anti-allergique, larme en gel, compresse ophtalmique.
- dermatologie : gel anti-inflammatoire, crème cortisone, crème antibiotique, crème antiseptique, anti-parasitaire et anti-poux.
- sédation : antalgique mineur (acide salicylique et paracétamol), antalgique majeur (tramadol et nalbuphine), morphiniques, antispasmodique (phloroglucinol et tiémonium), antalgique intermédiaire (dextropropoxyphène) anti-inflammatoire (kétoprofène), corticoïde (prednisolone orale ou betaméthasone injectable) anti-histaminique, anti-convulsivant et sédatif (benzodiazépine), somnifère.

### Une valise réanimation pour les expéditions lourdes

- liquide de perfusion (salé isotonique, glucosé, hyper salé).
- matériel de perfusion, voie veineuse centrale.

- matériel de drainage thoracique (uniquement si le médecin sait pratiquer le drainage thoracique).
- masque d'oxygénothérapie, canule de Guédel .
- matériel d'intubation ou tube laryngé (une alternative intéressante en milieu périlleux).
- tensiomètre, oxymètre digital, cardioscope miniature.
- oxygène médical avec détendeur caréné (2 litres à 200 Bar), ou kit d'oxygène portable (très discutable).

### Une valise réanimation pour les expéditions lourdes

- petit matériel de pansement et de désinfection
- **antalgiques** et médicaments contre l'œdème d'altitude
- **corticoïdes injectables** (IM)
- **antibiotiques** à spectre large
- **anti-vomitifs** et **anti-diarrhéiques**
- collyre sédatif et antiseptique

### **Oxygène**

Pour les expéditions lourdes, l'équipement en oxygène constitue une problématique importante.

Plusieurs options se présentent :

- Emporter des bouteilles depuis le pays d'origine (dans ce cas, plusieurs mois avant le départ, prévoir le transport en avion cargo et s'attendre à un coût élevé).
- Demander à l'agence locale qui organise l'expédition de prévoir le nécessaire sur place.
- Ne pas emporter d'oxygène médical et utiliser en cas de besoin l'oxygène prévu pour l'ascension. Ces bouteilles, bien que tout aussi efficaces, ne sont pas validées « oxygène médical » et ne sont pas carénées pour assurer une réanimation lourde.
- Ne pas emporter d'oxygène médical, en considérant que la réanimation dans ce type d'expédition n'est pas concevable (solution la plus proche de la réalité)
- S'équiper d'un mini-kit portable qui n'autorisera pas une réanimation de longue durée utopique mais permettra de résoudre un problème aigu transitoire (apnée lors d'une anesthésie, crise d'asthme...).

# Jurisprudence

## Pour les médecins

Il n'existe pas, à l'heure actuelle, de décision de justice ayant retenu la responsabilité d'un médecin au cours d'une expédition et il n'existe pas encore de réglementation à la pratique de la médicalisation dans le contexte très particulier du milieu périlleux.

En revanche, il peut être reproché au médecin de ne pas avoir informé les participants des risques encourus (vaccination, pathologie d'altitude, isolement et contre-indication médicale). C'est la raison pour laquelle il est important de faire signer par tous les participants un formulaire contenant toutes ces informations, ainsi qu'un questionnaire relatif aux antécédents et aux éventuels traitements.

À partir du moment où le médecin aura été dispensé par l'organisateur de tout ou partie des frais sollicités auprès des autres participants, il pourra être considéré en temps qu'intervenant rémunéré. La faute médicale pourra lui être reprochée, qu'elle soit liée à une intervention inappropriée ou préjudiciable, ou qu'elle relève de la non-assistance à personne en danger...

En fait, comme dans sa pratique habituelle, le médecin est tenu à une simple obligation de moyens et la faute sera appréciée par rapport à ce qu'aurait fait, à sa place, dans les mêmes circonstances, un autre praticien consciencieux et averti.

## Pour les non-médecins

Il devra s'attacher à ne pas outrepasser ses compétences qui sont clairement établies dans cet ouvrage.

S'il le fait, il doit se trouver au moins dans une des situations décrites en introduction, à savoir :

- Urgence vitale immédiate.
- Urgence en milieu isolé, inaccessible dans l'heure par un médecin, une équipe médicalisée hélicoptérée ou une caravane terrestre.
- Assistance par télémédecine (la responsabilité étant alors partagée avec l'expert médical qui assiste à distance).

Si la victime est en état de s'exprimer, l'acte doit être réalisé avec son accord !

## Modèles de trousse à pharmacie

Quatre types de pharmacie sont proposés :

- pharmacie de guide pour une course en montagne.
- trekking de 5 à 10 personnes pendant 15 jours sans médecin.
- expédition de 5 à 10 personnes de 5 semaines sans médecin.
- expédition lourde de 10 personnes sur un sommet de 8000 mètres avec un médecin.

Ces pharmacies ne prétendent pas faire autorité sur les produits à choisir. Ils ont été sélectionnés l'ont été en fonction de leur efficacité, leur conditionnement, leur emballage, leur remboursement par la sécurité sociale, l'existence de générique, etc. Un médecin pourra simplement s'inspirer de ces listes afin de ne rien oublier, tout en privilégiant d'autres produits.



# TREKKING de 15 jours

## 5 à 10 personnes

### sans médecin

**Volume** : 20 litres

**Poids approximatif** : 5 kg

Le **caisson hyperbare** (non systématique mais fortement conseillé) est transporté de manière indépendante ; il pèse 4 à 5 kg suivant le modèle.

Dans ce type de configuration, du fait de l'absence de médecin dans le groupe, les catégories de médicaments proposés sont groupées par **symptômes**.

<i>DCI</i>	<i>Produits suggérés</i>	<i>Par boîte</i>	<i>Symptômes</i>	<i>Posologie</i>
<b>DOULEUR</b>				
aspirine	Aspirine - PH8 500 mg	30	Douleur Fièvre	1-1-1-1-1-1
paracétamol	Doliprane 1000mg	30	Douleur Fièvre	1-1-1-1
paracétamol dextropropoxifène	Dialgirex	20	Douleur Fièvre	2-2-2-2
tramadol	Topalgic 50mg	20	Douleur rebelle +++	1-1-1-1
<b>LOMBALGIE - CONTRACTURE</b>				
tétrazépam	Myolastan 50mg	20	Contracture Mal de dos Sciaticque	1-1-1
kétoprofène	Profénid 100mg	30	Inflammation Entorse Colique néphrétique Mal de dos	1-1-1
kétoprofène	Profénid 100mg suppositoire	12	Inflammation Entorse Colique néphrétique Mal de dos	1-1-1

<b>NAUSEE - VOMISSEMENT</b>				
métoclopramide	Primpéran 10 mg	40	Nausée Vomissement	1-1-1
métoclopramide	Primpéran 20mg suppositoire	10	Nausée Vomissement	1-1-1
<b>DIARRHEE</b>				
lopéramide	Imodium 2mg	40	Diarrhée	2 gélules toutes les deux heures jusqu'à arrêt de la diarrhée
nifuroxazide	Ercefuryl 200mg	28	Diarrhée sans fièvre	2-0-2
tinidazole	Fasigyn 500mg	12	Diarrhée avec fièvre	4-0-0
norfloxacine	Noroxine 400mg	10	Diarrhée avec fièvre	1-0-1
<b>CONSTIPATION - HEMORROIDES</b>				
macrogol	Forlax 10g	20	Constipation	1
trimébutine	Proctolog	10	Hémorroïdes	1
Citrate trisodique	Microlax	4	Constipation Hémorroïdes	1
<b>BRULURE D'ESTOMAC</b>				
hydroxyde aluminium	Xoolam 400mg	40	Brûlure estomac	1-1-1-1
ésoméprazole	Inexium 40mg	28	Brûlure estomac rebelle	1-0-0-0
<b>TOUX</b>				
clobutinol	Silomat 40mg	30	Toux sèche	1-1-1-1

béclométasone	Becotid aérosol	1	Asthme Bronchite irritative d'altitude	2-2-2-2
salbutamol	Ventoline aérosol	1	Crise d'asthme	2-2-2-2
<b>ALLERGIE</b>				
dexchlorphéniramine	Polaramine Répétab	30	Allergie cutanée	1-0-1-0
désonide	Locapred crème	1	Eczéma cutané dermatose inflammatoire	1-1-1-0
prédnisolone	Solupred 20mg oro-dispersible	20	Œdème Allergie ORL	1-0-0-0
épinéphrine	Anahelp 1mg ou Adrénaline 1mg	2	Œdème de Quincke Morsure serpent Arrêt cardiaque	1
bétaméthasone	Célestène 8mg injectable	1	Œdème cérébral Allergie sévère	1
<b>MYCOSE</b>				
éconazole	Pevaryl poudre	1	Mycose cutanée	1-1-1
éconazole	Pevaryl - LP Ovule 150 mg	1	Mycose vaginale	1-1-1
crotamiton	Eurax	tube	Piqûre insecte Démangeaison	1-1-1
<b>MAL DES MONTAGNES</b>				
acétazolamide	Diamox 250mg	24	Prévention mal aiguë des montagnes	1-1-0-0
bétaméthasone	Célestène 8mg injectable	1	Œdème cérébral	1
nifédipine	Adalate 10 mg	5	Œdème pulmonaire	1-1-1-1
sildénafil	Viagra 50	5	Œdème pulmonaire	1-1-1
potassium	Kaléorid	24	À prendre avec le Diamox	1-0-1

<b>INSOMNIE</b>				
zopiclone	Imovane 7,5mg	20	Somnifère longue durée	0-0-0-1
zolpidem	Stilnox 10mg	20	Somnifère courte durée	0-0-0-1
alprazolam	Xanax 0.25	30	Agitation Angoisse	1-1-1
<b>INFECTION</b>				
tinidazole	Fasigyn 500mg	12	Diarrhée avec fièvre	4-0-0
azithromycine	Zithromax 250mg	12	Infection pulmonaire Infection ORL Infection génitale Diarrhée avec fièvre	1-0-1-0
amoxicilline	Clamoxyl 1000mg	12	Infection pulmonaire Infection ORL Infection cutanée Infection urinaire	1-1-1-0 (6 jours)
norfloxacine	Noroxine 400mg	10	Antibiotique urinaire Antibiotique digestif Antibiotique cutané	1-0-1 (3 jours)
pristinamycine	Pyostacine ou Fucidine 500mg	16	Remplace amoxicilline si allergie aux pénicillines	1-0-1 (6 jours)
<b>YEUX</b>				
oxybuprocaine	Novésine collyre	4 Dosettes	Corps étranger œil	1 à 2 gouttes seulement
fluorescéine		10 dosettes	Colorant pour examiner l'œil	1 goutte
kanamycine	Stérimycine ou Tobrex Pommade ophtalmique	12 dosettes	Infection œil	1-1-1 (3 jours)
rétinol	Vitamine A Dulcis ophtalmique	1 tube	Ophtalmie Kératite Ulcère Douleur oculaire	1-1-1 (3 jours)
sérum physiologique		12 dosettes	Conjonctivite bactérienne Corps étranger	1-1-1-1

AFFECTION PEAU				
dexaméthasone	Percutalgine pommade	1 tube	Tendinite	1-1-1
kétoprofène	Profénid gel	1 tube	Entorse Contusion	1-1-1
oxyde de zinc	Sénophile crème	1 tube	Irritation Gerçure	1-1-1
acide fusidique	Fucidine pommade	1 tube	Infection cutanée	1-1-1
lindane	Elentol	1 tube	Gale Tique Parasite cutané	1-1-1
sulfadiazine argentique	Flammazine	1 tube	Brûlure	1-1-1
AFFECTION RESPIRATOIRE				
oxymetazoline	Aturgyl	1	Sinusite	1-1-1-1
pseudoéphédrine	Rhinadvil	15	Catarrhe nasale	1-0-1
prédnisolone	Solupred 20mg oro-dispersible	20	Œdèmes Allergie ORL	1-0-0-0
amoxicilline	Clamoxyl 1000mg	12	Infection pulmonaire Infection ORL Infection cutanée Infection urinaire	1-1-1-1 (6 jours)
azithromycine	Zithromax 250mg	6	Infection pulmonaire Bronchite - ORL Paludisme résistant Infection génitale Diarrhée avec fièvre	1-0-1 (3 jours)
GELURE				
buflomédil	Fonzylane 150mg	20	Gelure	1-0-1
aspirine	Aspirine PH8 500mg	50	Gelure	1-0-1

## MATÉRIEL

bandelette adhésive pour suture	Stéristrips	4	Plaie cutanée	
colle chirurgicale	Dermabond	4	Plaie cutanée	
double-peau	Compeed	4 boîtes	Ampoules	
sparadrap		2		
bande adhésive	Méfix	1		
bande contention	2 tailles	10		
mèche nasale	Mérocél	2	Saignement de nez	
compresses		50		
éosine aqueuse		5 dosettes	Désinfectant plaie	
iode	Bétadine	5 dosettes	Désinfectant peau	
agrafeuse		1		
pansement compressif	CHUT	2	Plaie hémorragie	
pansement hydrocolloïde	Urgotul	5 plaques	Perte de substance	
bistouris	Jetables	4		
gants stériles		2 paires		
aiguilles	Sous cutanées - IM	10		
trombone		2	Hématome unguéal	
seringue	5 -10- 20 ml	10	Injection	
ciseaux		2		
pince à épiler		2		

attelle	Attelle Sam Split	2		
caisson hyperbare	portable	1	OPHA – OCHA - MAM	Facultatif
téléphone satellite		1		Facultatif
attelle	cheville	1	Entorse	Facultatif
attelle	genou	1	Entorse	Facultatif
gilet orthopédique	épaule	1	Contusion Luxation	Facultatif

# EXPÉDITION légère pour un sommet de 7000 mètres sans médecin

Volume : 70 litres.  
Poids approximatif : 15 kg.  
Le caisson hyperbare est intégré.

DCI	Produit suggéré	Par boîte	Symptômes	Posologie
<b>DOULEUR</b>				
aspirine	Aspirine-PH8 500 mg	80	Douleur Fièvre	2-2-2-2
paracétamol	Doliprane 1000mg	80	Douleur Fièvre	1-1-1-1
paracétamol dextropropoxifène	Dialgirex	20	Douleur ++ Fièvre	2-2-2-2
tramadol	Topalgic 50mg	30	Douleur rebelle +++	1-1-1-1
<b>LOMBALGIE - CONTRACTURE</b>				
tétrazepam	Myolastan 50mg	20	Contracture Mal de dos Sciatique	1-1-1
kétoprofène	Profénid 100mg	30	Inflammation Entorse Colique néphrétique Mal de dos	1-1-1
kétoprofène	Profénid 100mg suppositoire	12	Inflammation Entorse Colique néphrétique Mal de dos	1-1-1
<b>NAUSEE - VOMISSEMENT</b>				
métoclopramide	Primpéran 10 mg	40	Nausée Vomissement	1-1-1
métoclopramide	Primpéran 20mg suppositoire	10	Nausée Vomissement	1-1-1



lopéramide	Imodium 2mg	40	Diarrhée	2 gélules toutes les deux heures jusqu'à arrêt de la diarrhée
nifuroxazide	Ercefuryl 200mg	28	Diarrhée sans fièvre	2-0-2
tinidazole	Fasigyn 500mg	12	Diarrhée avec fièvre	4-0-0
norfloxacine	Noroxine	20	Antibiotique urinaire digestif et cutané Diarrhée avec fièvre	1-0-1
<b>CONSTIPATION - HEMORROIDES</b>				
macrogol	Forlax 10g	20	Constipation	
trimébutine	Proctolog	10	Hémorroïdes	
citrate trisodique	Microlax	4	Constipation Hémorroïdes	
<b>BRULURE D'ESTOMAC</b>				
hydroxyde aluminium	Xoolam 400mg	40	Brûlure estomac	1-1-1-1
ésoméprazole	Inexium 40mg	28	Brûlure estomac rebelle	1-0-0-0
<b>TOUX</b>				
clobutinol	Silomat 40mg	30	Toux sèche	1-1-1-1
béclométasone	Becotid aérosol	1	Asthme Bronchite irritative d'altitude	2-2-2-2
<b>ALLERGIE</b>				
dexchlorphéniramine	Polaramine Répétab	30	Allergie	1-0-1-0
désonide	Locapred crème	1	Eczéma cutané Dermatose inflammatoire	1-1-1-0

prédnisolone	Solupred 20mg orodispersible	20	Œdème Allergie ORL	1-0-0-0
épinéphrine	Anahelp ou Adrénaline 1mg	2	Œdème de Quincke Morsure serpent Arrêt cardiaque	
<b>MYCOSE</b>				
éconazole	Pevaryl poudre	1	Mycose cutanée	
éconazole	Pevaryl-LP ovule 150 mg	1	Mycose vaginale	
crotamiton	Eurax	1 tube	Piqûre insecte Démangeaison	
<b>MAL DES MONTAGNES</b>				
acétazolamide	Diamox 250mg	24	Prévention mal aigu des montagnes	1-1-0-0
bétaméthasone	Célestène 8mg injectable	2	Œdème cérébral	1
nifédipine	Adalate 10mg	10	Œdème pulmonaire	1-1-1-1
sildénafil	Viagra 50mg	5	Œdème pulmonaire	1-1-1-1
potassium	Kaléorid	24	À prendre avec le Diamox	1-0-1
<b>INSOMNIE</b>				
zopiclone	Imovane 7,5mg	20	Somnifère longue durée	0-0-0-1
zolpidem	Stilnox 10mg	20	Somnifère courte durée	0-0-0-1
alprazolam	Xanax 0.25	30	Agitation Angoisse	1-1-1
<b>INFECTION</b>				
cotrimoxazole	Bactrim Forte 500mg	10	Infection respiratoire Infection urinaire	1-0-1-0

azithromycine	Zithromax 250mg	6	Infection pulmonaire Bronchite - ORL Paludisme résistant Infection génitale Diarrhée avec fièvre	1-0-1 (3 jours)
amoxicilline	Clamoxyl 500mg	24	Infection pulmonaire Infection ORL Infection digestive Infection cutanée Infection urinaire	1-1-1-0 (6 jours)
norfloxacine	Noroxine	20	Antibiotique urinaire digestif et cutané Diarrhée avec fièvre	1-0-1
pristinamycine	Pyostacine ou Fucidine 500mg	16	Remplace amoxicilline si d'allergie aux pénicillines	1-0-1 (6 jours)
<b>YEUX</b>				
oxybuprocaïne	Novésine collyre	10 doses	Corps étranger œil	1 à 2 gouttes seulement
fluorescéine		10 doses	Colorant pour examiner l'œil	1 goutte
kanamycine ou tobramycine	Stérimycine ou Tobrex Pommade ophtalmique	12 doses	Infection œil	1-1-1 (3 jours)
rétinol	Vitamine A Dulcis ophtalmique	2 tubes	Ophtalmie Kératite Ulcère Douleur oculaire	1-1-1 (3 jours)
lancettes		10	Corps étranger dans l'œil	
<b>AFFECTION PEAU</b>				
dexaméthasone	Percutalgine pommade	1 tube	Tendinite	1-1-1
kétoprofène	Profénid gel	1 tube	Entorse Contusion	1-1-1
diclofénac	Flector Tissugel	1 boîte	Tendinite	1-0-1
oxyde de zinc	Sénophile crème	1 tube	Irritation Gerçure	1-0-1

acide fusidique	Fucidine pommade	1 tube	Infection cutanée	1-1-1
lindane	Elentol	1 tube	Gale Ti que Parasite cutané	1-1-1
sulfadiazine argentique	Flammazine	1 tube	Brûlure	
<b>AFFECTION RESPIRATOIRE</b>				
oxymetazoline	Aturgyl	1	Sinusite	1-1-1-1
pseudoéphédrine	Rhinadvil	20	Catarrhe nasal	1-0-1
prédnisolone	Solupred 20mg orodispersible	20	Œdème Allergie ORL	1-0-0-0
amoxicilline	Clamoxyl 500mg	24	Antibiotique pulmonaire Antibiotique ORL Antibiotique digestif Antibiotique cutané Antibiotique urinaire	1-1-1-1 (6 jours)
azithromycine	Zithromax 250mg	6	Infection pulmonaire Bronchite - ORL Paludisme résistant Infection génitale Diarrhée avec fièvre	1-0-1 (3 jours)
béclométasone	Becotid aérosol	1	Asthme Bronchite irritative d'altitude	2-2-2-2 (6 jours)
salbutamol	Ventoline aérosol	1	Crise d'asthme	2-2-2-2
<b>GELURE</b>				
buflomédil	Fonzylane 150mg	30	Gelure	1-0-1
aspirine	Aspirine PH8 500mg	80	Gelure	1-0-1

## MATÉRIEL

bandelette adhésive pour suture	Stéristrips	4	Plaie cutanée	
colle chirurgicale	Dermabond	4	Plaie cutanée	
double-peau	Compeed	4 boîtes	Ampoules	
bande élastique adhésive	Elastoplast	8 rouleaux	Strapping	
sparadrap		4 rouleaux		
bande adhésive	Méfix	1 Rouleau		
bande contention	2 tailles	10 bandes		
mèche nasale	Mérocél	2	Saignement de nez	
compresses		50		
éosine aqueuse		10 dosettes	Désinfectant plaie	
iode	Bétadine	10 dosettes	Désinfectant peau	
agrafeuse		2		
pansement compressif	CHUT	2	Plaie hémorragie	
pansement hydro-colloïde	Urgotul	5 plaques	Perte de substance	
bistouris	jetables	4		
gants stériles		3 paires		
aiguilles	sous cutanées - IM	10		
trombone		2	Hématome unguéal	
seringue	5 -10- 20 ml	10	Injection	

ciseaux		1		
pince à épiler		1		
attelle	Attelle Sam Split	1		
caisson hyperbare	Certec	1	OPHA – OCHA – MAM	
téléphone satellite	Thuraya, Iridium Inmarsat (selon destination)	1		
attelle	cheville	1	Entorse	Facultatif
attelle	genou	1	Entorse	Facultatif
gilet orthopédique	épaule	1	Contusion Luxation	Facultatif

# EXPÉDITION LOURDE

## pour un sommet de 8000 mètres

### avec médecin

Volume : deux valises de 60 à 70 litres.

Poids approximatif : 2 x 20 kg.

Caisson de recompression inclus

VALISE MEDECINE				
MATERIEL				
Abaisse langue				20
Otoscope				1
Stéthoscope				1
Frontale				1
Tensiomètre				1
Saturomètre				1
Thermomètre tympanique hypothermique				1
DCI	Produit suggéré	Par boîte	Symptômes	Posologie
ANTALGIQUES				
aspirine	Aspirine-PH8 500 mg	100	Douleur Fièvre	8 / jour
paracétamol	Doliprane 1000mg	100	Douleur Fièvre	4 / jour
paracétamol dextropropoxifène	Dialgirex	60	Douleur Fièvre	2-2-2-2
tramadol	Topalgic 50mg	40	Douleur rebelle	1 à 4
morphine	Actiskenan 20mg	20	Douleur rebelle ++	1 à 4
GASTROLOGIE				
métoclopramide	Primpéran 10 mg	40	Nausée Vomissement	3 / jour
métoclopramide	Primpéran 20mg suppositoire	10	Nausée Vomissement	3 / jour

lopéramide	Imodium 2mg	80	Diarrhée	2 gélules toutes les deux heures jusqu'à arrêt de la diarrhée
nifuroxazide	Ercefuryl 200mg	40	Diarrhée sans fièvre	2-0-2
tinidazole	Fasigyn 500mg	12	Diarrhée avec fièvre	4-0-0
norfloxacine	Noroxine	20	Antibiotique urinaire digestif et cutané Diarrhée avec fièvre	1-0-1
macrogol	Forlax 10g	20	Constipation	1
trimébutine	Proctolog	10	Hémorroïdes	1
citrate trisodique	Microlax	4	Constipation Hémorroïdes	1
hydroxide aluminium	Xoolam 400mg	40	Brûlure d'estomac	1-1-1-1
ésoméprazole	Inexium 40mg	28	Brûlure d'estomac rebelle	1-0-0-0
niclosamide	Trédémine 50mg	4	Taenia	2-0-0-2
charbon activé	Carbolevure	30	Intoxication Diarrhées	1-1-1-1
<b>CARDIOLOGIE</b>				
nifédipine	Adalate 10mg	30	OPHA Gelure Raynaud	
Hydroxyzine	Atarax 25	30	Palpitation Tachycardie	
aténolol	Ténormine 50mg		Trouble du rythme cardiaque	1
<b>PNEUMOLOGIE</b>				
salbutamol	Ventoline aérosol	1	Asthme bronchite irritative d'altitude	2-2-2-2



béclométasone	Becotid aérosol	1	Asthme bronchite irritative d'altitude	2-2-2-2
oxymetazoline	Aturgyl	2	Sinusite	1-1-1-1
pseudoéphédrine	Rhinadvil	80	Catarrhe nasal	1-1-1
prédnisolone	Solupred 20mg orodispersible	20	Œdème - Allergie - ORL	1-0-0-0
<b>ANTIBIOTIQUE</b>				
amoxicilline	Clamoxyl 500mg	50	Antibiotique pulmonaire Antibiotique ORL Antibiotique digestif Antibiotique cutané Antibiotique urinaire	
norfloxacine	Noroxine	20	Antibiotique urinaire digestif et cutané Diarrhée avec fièvre	1-0-1
azithromycine	Zithromax 250mg	6	Infection pulmonaire Bronchite - ORL Paludisme résistant Infection génitale Diarrhée avec fièvre	1-0-1 (3 jours)
tinidazole	Fasigyn 500mg	12	Diarrhée avec fièvre	4-0-0
doxycycline	Doxycycline 100mg	15	Paludisme – urétrite	1-0-0
pristinamycine	Pyostacine 500mg	16	Alternative aux pénicillines quand allergie Pulmonaire ORL Digestif Cutané et Urinaire	1-0-1 6 jours
acyclovir	Zovirax	25	Herpes	5cp/5jrs
éconazole	Gynopévaryl ovule 150mg	3	Vaginite	1
<b>RHUMATOLOGIE</b>				
tétrazépam	Myolastan	40	Contracture Lumbago	1-1-1-0
kétoprofène	Bi-profénid 150	40	Lumbago Contusion Entorse	1-0-1-0

<b>NEUROLOGIE</b>				
zopiclone	Imovane 7,5mg	40	Somnifère longue durée	0-0-0-1
zolpidem	Stilnox 10mg	40	Somnifère courte durée	0-0-0-1
alprazolam	Xanax 0.25	30	Agitation Angoisse	1-1-1
acétylleucine	Tanganil 500mg comprimés	9	Vertige	1-1-1
<b>MAL DES MONTAGNES</b>				
acétazolamide	Diamox 250mg	24	Prévention mal aigu des montagnes	1-1-0-0
bétaméthasone	Célestène 8mg injectable	5	Œdème cérébral OCHA	1 à renouveler
nifédipine	Adalate LP 20mg	10	Œdème pulmonaire OPHA	1 à renouveler
sildénafil	Viagra 50mg	10	Œdème pulmonaire OPHA	1 à renouveler
<b>GELURES</b>				
buflométil	Fonzylane 150mg	40	Gelure	1-0-1
aspirine	Aspirine PH8 500mg	50	Gelure	1-0-1
<b>OPHTALMOLOGIE</b>				
oxybuprocaine	Novésine collyre	10dosettes	Corps étranger oeil	1 à 2 gouttes seulement
fluorescéine		10 dosettes	Colorant pour examiner l'œil	1 goutte
kanamycine	Stérimycine Pommade ophtalmique	20 dosettes	Infection œil	1-1-1
rétinol	Vitamine Dulcis ophtalmique	2 tubes	Ophtalmie - Kératite Ulcère Douleur oculaire	1-1-1

lancettes		20	Corps étranger intraoculaire	
larmes artificielles en gel	Gelarm	10	Sécheresse oculaire Irritation	1 le soir à renouveler
<b>DERMATOLOGIE</b>				
dexaméthasone	Percutalgine pommade	1tube	Tendinite	1-1-1
kétoprofène	Profénid gel	2 tubes	Entorse Contusion	1-1-1
oxyde de zinc	Sénophile crème	2 tubes	Irritation Gerçure lèvre	1-1-1
acide fusidique	Fucidine pommade	2 tubes	Infection cutanée	1-1-1
lindane	Elentol	1tube	Gale Tique Parasite cutané	1-1-1
sulfadiazine argentique	Flammazine	1 tube	Brûlure	1-1-1
crotamiton	Eurax	1 tube	Piqûre insecte Démangeaison	1-1-1
oxyde de zinc	Oxyplastine	2tubes	Brûlure - Protection solaire Irritation - Gerçure	1-1-1
désonide	Locapred	1 tube	Inflammation cutanée Allergie locale	1-1-1
dexchlorphéniramine	Polaramine Répétabs	20	Allergie cutanée généralisée	1-0-1
<b>INJECTABLES</b>				
métoclopramide	Primpéran – IV, IM, SSC	5		
ondansétron	Zophren - IV	2		Uniquement pour les vomissements incoercibles
bétaméthasone	Célestène - IV, IM, SSC	5		Existe en 4mg, 8mg
épinéphrine	Adrénaline Anahelp 1mg - IM ou SSC	2		La forme Anahelp à 1mg permet de bénéficier d'un conditionnement spécifique résistant aux chocs et au variation de température.
nalbuphine	Nubain 20mg - IV	6		Effet proche de celui de la morphine avec l'avantage de ne jamais entrainer de détresse respiratoire. Inconvénient de l'effet plafond que n'a pas la morphine

midazolam	Hypnovel - IV	6	Nécessite une bonne expérience d'urgentiste ou de réanimateur et un matériel de surveillance et de ventilation minimum (saturomètre, tensiomètre, AMBU, scope portable et tube laryngé), ainsi que les antidotes appropriés.
kétamine	Kétalar	4	Nécessite une bonne expérience d'urgentiste ou de réanimateur et un matériel de surveillance et de ventilation minimum (saturomètre, tensiomètres, AMBU, scope portable et tube laryngé), ainsi que les antidotes appropriés.
flumazenil	Annexate	2	Indispensable si vous l'on emporte du midazolam.
naloxone	Narcan	2	Indispensable si l'on compte utiliser des morphiniques.
sulfate atropine	Atropine	2	
lidocaïne	Xylocaïne 2%	3	Pour l'anesthésie locale et les blocs si l'on compte les pratiquer et si l'on a une bonne expérience.
glucosé	G30%	2	Mieux vaut les diluer au préalable dans des perfusettes de 50 ml qui sont moins fragiles que des ampoules.
soluté hypersalé	Hyperes 250ml	4	Choc hypovolémique confirmé
NaCl 9 ‰	50 ml	6	Pour diluer certains produits ou garder une voie veineuse.
buflomédil	400 ml	4	Pour les gelures, une seule pochette par jour à passer en un minimum de soixante minutes.
énoxaparine	Lovenox 0.4 ml	10	Immobilisation et rapatriement Présente l'avantage de ne pas demander de surveillance plaquettaire.
<b>VALISE CHIRURGIE</b>			
bandelette adhésive pour suture	Stéristrips	5	Plaie cutanée
colle chirurgicale	Dermabond	5	Plaie cutanée
double-peau	Algoplaque	5	Ampoules phlyctènes
bande élastique adhésive	Elastoplast	5 roul.	Strapping
bande résine		5 roul.	Attelle résinée
sparadrap		4 roul.	
bande adhésive	Méfix	1 roul.	

bande contention	3 tailles	15		
mèche nasale	Mérocél	3	Saignement nez	
compresses	3 tailles	100		
éosine aqueuse		2		
iode	Bétadine	10 doses		
Agrafeuse		2	Plaie	
pansement compressif	CHUT	2	Plaie hémorragie	
Pansement hydrocolloïde	Urgotul	20	Plaie avec perte de substance	
Bistouris jetables		10		
Gants stériles		5		
Aiguilles		30		
Aiguille bloc		5	Seulement l'on maîtrise la technique.	
Seringue	3 tailles	20		
Ciseaux		2		
Boite de petite Chirurgie		1		
Attelle modulable	Attelle Sam Split	2		
Attelle genou		2		
Attelle cheville		2		
saturomètre	Onyx	1	Modèle digital, très utile pour surveiller le degré d'acclimatation des participants au fur et à mesure de l'ascension.	
tensiomètre		1	Beaucoup de modèles sur le marché sous forme de bracelet, moins précis mais suffisants en expédition.	

caisson hyperbare	<a href="#">CERTEC</a> trekking (1) expédition (2)	1	À emporter de préférence sur les trekkings engagés (1) ou les expéditions lourdes (2).	
Miniscope	<a href="#">QRS</a> Schering	1	L'investissement dans un ECG paramétré permet en plus de pouvoir transmettre par téléphone ou par satellite à un spécialiste. Renseignements <a href="http://www.ifremmont.com">www.ifremmont.com</a>	
électro stimulateur	Stimuplex	1	Pour ceux qui veulent utiliser les techniques de bloc plexique.	
Canules de Guedel		2		
Tube laryngé	Type VBM	2	Ne pas compter faire de la réanimation en expédition. En revanche, passer un cap difficile en s'aidant d'un tube laryngé ne coûte pas cher et peut rapporter gros. Se renseigner sur la technique en consultant la téléformation <a href="http://www.ifremmont.com">www.ifremmont.com</a> .	
Kit de sondage Urinaire		1	Sert rarement, mais quand cela arrive... Une prostate décompense souvent en altitude !	
Sondes urinaires	3 tailles	3		
Trocart vésical	Cystocath	1	Ultime recours quand le sondage est impossible	
Oxygène ( ?)	KIT d'Oxygène	?	Voir au début du chapitre <a href="#">[Oxygène]</a>	

# PHARMACIE VOLANTE

Petites pharmacies mises à disposition des alpinistes qui montent dans les camps d'altitude pendant quelques jours.

En communiquant par radio ou par téléphone satellite, le médecin peut les aider à se soigner.

Symptômes	DCI	Produit suggéré	Quantité	Posologie
Douleur Fièvre	aspirine	Aspirine-PH8 500 mg	20	1-1-1-1-1-1
Douleur Fièvre	paracétamol	Doliprane 1000mg	20	1-1-1-1
Douleur rebelle	tramadol	Topalgic 50mg	20	1-1-1-1
Nausée Vomissement	métoclopramide	Primpéran 20mg suppositoire	5	1
Diarrhée	lopéramide	Imodium 2mg	20	2 gélules toutes les deux heures jusqu'à arrêt de la diarrhée
Lumbago Contusion Entorse	kétoprofène	Bi-Profénid 150	20	1-0-1-0
Brûlure estomac	ésoméprazole	Inexium 40mg	40	1-1-1-1
Toux sèche	clobutinol	Silomat 40mg	30	1-1-1-1
Gelures	buflomédil	Fonzylane 150mg	10	1-0-1-0
Œdème pulmonaire	nifédipine	Adalate 10mg	10	1-1-1-1
Angoisse Agitation	alprazolam	Xanax 0.25mg	10	1-1-1-1

Œdème cérébral OCHA Œdème pulmonaire OPHA	bétaméthasone	Célestène 8mg injectable	3	1
Somnifère courte durée	zolpidem	Stilnox 10mg	10	0-0-0-1
Corps étranger œil	oxybuprocaïne	Novésine collyre	5 dosettes	1 à 2 gouttes seulement à ne pas renouveler
Ophthalmie - Kératite Ulcère cornée	Rétinol	Vitamine Dulcis ophtalmique	1 tube	1-1-1
Plaie hémorragique	pansement compressif	CHUT	2	
Ampoules	double-peau	Algoplaque Compeed	5	
Pansement	sparadrap		1 rouleau	
Bandage	bande contention		2 rouleaux	
Saignement de nez	mèche nasale	Mérocél	1	
Pansement	Compresse		10	
Désinfection	Iode	Bétadine	2 dosettes	



# Pharmacie de guide

SYMPTOMES	DCI	Produit suggéré	Quantité	Posologie
Douleur Fièvre	aspirine	Aspirine-PH8 500 mg	20	1-1-1-1-1-1
Douleur Fièvre	paracétamol	Doliprane 1000mg	20	1-1-1-1
Douleur + Fièvre +	paracétamol dextropropoxifène	Dialgirex	20	2-2-2-2
Douleur rebelle +++	tramadol	Topalgic 50mg	10	1-1-1-1
Nausée Vomissement	métoclopramide	Primpéran 20mg suppositoire	2	1
Diarrhée	lopéramide	Imodium 2mg	6	2 gél. toutes les deux heures jusqu'à arrêt de la diarrhée
Lumbago Contusion Entorse	kétoprofène	Bi-Profénid 150	10	1-0-1-0
Torticolis Courbature Lumbago	tétrazépan	Myolastan	6	1-1-1
Brûlure d'estomac	ésoméprazole	Inexium 40mg	6	1-1-1-1
Gelure	buflomédil	Fonzylane 150mg	6	1-0-1-0

Œdème Pulmonaire OPHA	nifédipine	Adalate 10mg	6	1-1-1-1
Angoisse Agitation	alprazolam	Xanax 0.25mg	6	1-1-1-1
Œdème cérébral OCHA	bétaméthasone	Célestène 8mg injectable	2	1
Somnifère courte durée	zolpidem	Stilnox 10mg	6	0-0-0-1
Corps étranger œil	oxybuprocaïne	Novésine collyre	2 dosettes	1 à 2 gouttes seulement
Ophtalmie Kératite Ulcère cornée Douleur oculaire	rétinol	Vitamine Dulcis pommade ophtalmique	1 tube	1-1-1
Ampoules	double-peau	Algoplaque Compeed	5	
Pansement	sparadrap		1 rouleau	
Bandage	bande contention		2	
Saignement de nez	mèche nasale	Mérocél	1	
Pansement	compresses		10	
Désinfection	iode	Bétadine	2 dosettes	

---

<sup>i</sup> DCI : Dénomination Commune Internationale