

La trousse du militant (e)

Voici une liste des essentiels à apporter lors de vos sorties militantes. À vous de construire votre trousse selon vos besoins. Il est aussi fortement conseillé de faire un cours de premiers soins avant de vous lancer dans des activités risquées. Vous pouvez également télécharger gratuitement l'application Premiers Soins de la Croix Rouge sur votre téléphone cellulaire.

Précaution : Les conseils donnés dans le présent document sont à faibles risques d'occasionner des effets secondaires indésirables si utilisés de façon ponctuelle (moins de 1 semaine). Cependant, si vous avez une condition de santé particulière ou que vous prenez des médicaments, il est de votre responsabilité de consulter un professionnel de la santé afin de vous aider à faire un choix éclairé. Également, pour toutes condition de santé sévère ou qui persiste plus de 2 jours sans améliorations, aller consulter un professionnel de la santé. Les conseils donnés ne se veulent en aucun cas un substitut à des conseils médicaux ou à des prescriptions médicales.

Plantes & suppléments

- **Onguent cicatrisant à base de consoude** (*Symphitum off.*) : Pour tous les petits problèmes de peaux (coupures mineures, rougeurs, démangeaisons, lèvres gercées, coup de soleil, hémorroïdes, etc)
- **Gel d'aloès** : coup de soleil, piqûres d'insecte
- **Huiles de millepertuis** : blessures mineures, douleurs musculaires, après coup de soleil, soins de la peau)
- **Gel d'arnica** : contusions, entorses
- **Huiles essentielles** (voir indications ci-bas): Ravensara (*Ravensara aromatica*), lavande (*Lavendula angustifolia*), menthe poivrée (*mentha x piperita*), tea tree (*melaleuca alternifolia*), eucalyptus (*radiata et globulus*)
- **Capsules de gingembre** : mal des transports
- **Capsules de charbon activé** : indigestion, gaz, empoisonnement
- **Pastilles** (ex. fisherman) : Contre la toux
- **Huile chinoise Quanlong** (se trouve dans la plupart des pharmacies) : Douleurs musculaires
- **Rescue remédie** (homéopathie) : Calme en situation de crise. Aide à trouver son calme et à faire de bons choix.
- **Nourriture**: Toujours avoir de bonnes barres granolas (ex. Cliff barres). Un mélange de fruits et noix mélangés est également un bon dépanneur. Idéal pour soulager une petite hypoglycémie, lorsqu'on a pas accès à de la nourriture et pour remonter le moral des troupes. Le gingembre confit est également utile pour redonner du pep et se réchauffer.

Matériel médical

On peut acheter une trousse de premiers soins de base à la pharmacie ou dans les bons magasins de plein air (ex. MEC). C'est un bon point de départ. Vous pourrez ainsi la compléter ou vous en faire une vous-même. Voici quelques idées utiles. Garder le tout dans un sac à dos facile à transporter.

- Éventail de pansements (compresses 2x2 et 4x4, rouleaux de gazes de différentes grandeurs, Hypafix, pansement en ruban pour petites coupures, steri strips, etc)
- Bandages compressifs (entorse)
- Bandage non adhésif (brûlures)
- Ruban adhésif
- Antiseptique pour plaies (iode, tampons chlorexidine)
- Superglue
- Ciseaux
- Pincettes et pincettes à tige
- Gants
- Duck tape
- Médicaments conventionnels ou des mélanges de plantes équivalents: Antihistaminiques (allergies, piqûres d'insecte), analgésiques (acétaminophène et Ibuprophène)
- Masque RCR

Produits spécifiques

- **Vinaigre** : Aide à respirer lorsqu'il y a des gaz lacrymogènes dans l'air. Imbiber un petit foulard de coton avec du vinaigre. L'attacher autour du cou et respirer dedans.

- **Gaviscon** : Soulage la brûlure lorsqu'on reçoit du poivre de Cayenne dans les yeux. Rincer les yeux abondamment avec un mélange 1 :1 eau et Gaviscon neutre.

L'idéal c'est de mettre le vinaigre et le mélange de Gaviscon dans des contenants en plastique avec bouchon verseur (genre Ketchup et moutarde).

Hygiène personnelle

- crème solaire
- chasse-moustique aux huiles essentielles
- Gel désinfectant à mains
- lingettes désinfectantes à mains
- Gourde d'eau
- Couteau genre suisse ou Leatherman

Huiles essentielles

Un mot sur les H.E:

- La qualité est très importante: bio, chémotypée
- Usage externe seulement: diluer avec une autre huile ou du gel d'aloès.
Seule les huiles de lavande et de menthe poivrée peuvent être utilisées pures. Diluer toutes les autres. Pour un usage interne, il est essentiel d'être assuré de la qualité et du dosage. Vous référer au livre l'Aromathérapie exactement ou à un professionnel de la santé pour de plus amples détails.

- **Menthe poivrée** (*Mentha x piperita*)
Appliquer en externe sur les tempes et la nuque pour mal de tête, sur le ventre (12vc) et l'intérieur des poignets (6cc) pour les nausées.
- **Lavande** (*Lavandula angustifolia*)
Sur la poitrine pour calmer, directement sur les plaies et brûlures comme cicatrisant et antiseptique, pour les douleurs musculaires, dans les cheveux en prévention des poux et utilisable comme désodorisant.
- **Ravensare** (*Ravensare aromatica*)
Antiseptique, stimulant immunitaire. Début d'infections. 3 gttes 3 x par jour mélangé à du gel d'aloès ou de l'huile en massage sur la poitrine 4 jours d'affilé
- **Melaleuca** (*Melaleuca alternifolia*)
antibactérien à large spectre
- **Encalyptus** (*Eucalyptus globulus*)
toux grasse, mucus dans les poumons
- **Encalyptus** (*Eucalyptus radiata*)
Antiseptique, stimulant immunitaire. Début d'infections. 3 gttes 3 x par jour mélangé à du gel d'aloès ou de l'huile en massage sur la poitrine 4 jours d'affilé
- **Clou girofle***** (*Eugenia caryophyllus*)
Gèle la douleur dentaire, anti-infectieux, antiviral++, antibactérien+++
***dermocaustique : brûle la peau, toujours bien diluer

Par affections

Brûlure de premier et deuxième degré

- huile ess. de lavande (*Lavendula latifolia cineolifera*)
- argile
- Aloès

Choc émotif / accident / douleur

- Concentré liquide de scutellaire (*Scutellaria lateriflora*) + avoine fleurie (*Avena sativa*) + valériane (*Valeriana off.*)
- H.E. de bois de santal ou de lavande (*Lavendula angustifolia*) en massage thoracique
- Rescue remedie

Nausée / Mal des transport

Gingembre (*Zingiber off.*) (capsules, tisanes, confits), H.E. de menthe poivrée en externe, massage du point d'acupuncture 6cc et 12 vc

Rhume, grippe & infections: 3 gttes H.E. Ravensara H.E. + 3 gttes *Eucalyptus radiata* diluer dans de l'huile ou du gel d'aloès. Frotter sur la poitrine, 4 fois par jours en début d'infection.

Poux

Spray anti-poux : H.E. de lavande et de cannelle

Punaises

Spray anti-punaises : H.E. de thuya, menthe poivrée et clou de girofle