

VIE&SURVIE

Les 12 produits de soins de base



Dans ma trousse d'évacuation et ma pharmacie de survie

Les 12 produits de soins de base

Cette liste n'est pas absolue. Ce sont tous des éléments utiles pour tous. Vous devez l'adapter à vos besoins personnels et familiaux et les additionner à vos médicaments particuliers. Elle constitue un rappel de médicaments souvent oubliés et qui doivent absolument compléter la trousse de premiers soins. Les marques de commerces ne sont qu'à titre indicatif. Pour chacun des produits suivez la posologie.

1. Désinfectant externe à l'Alcool



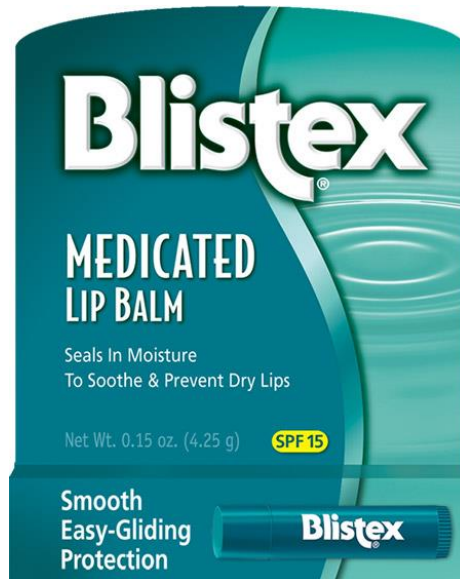
2. Comprimé analgésique

(Comprimé de type **Ibuprofène** (anti-inflammatoires) available tel Advil ou Motrin)



3. Baume à lèvres : Blistex ou de cire d'abeille

- Protection solaire et contre les vents froids



4. Onguent antibiotique et analgésique externe



5. Pastilles de soulagement du mal de gorge



6. Anti-allergies



7. Laxatif



8. Anti-diarrhée



9. Anesthésiant pour le mal de dent



10. Antipoison de charbon activé



11. Protection contre l'exposition à l'iode 131 radioactif : L'iodure de potassium.



Il faut **prendre l'iode** deux heures avant, idéalement deux heures avant l'exposition à l'iode 131 et jusqu'à vingt-quatre heures après maximum. Au-delà de vingt-quatre heures, c'est inutile

Selon la commission Canadienne de sûreté nucléaire :

- L'iodure de potassium (KI) est un sel d'iode non radioactif.
- Le KI protège seulement la thyroïde contre l'iode radioactif; il n'est pas efficace contre d'autres substances nucléaires.
- Ne prenez pas de comprimés de KI à moins d'être avisé de le faire par un responsable de la santé publique.
- Si une urgence nucléaire survient, vous en serez rapidement avisés par la radio, la télévision, Internet, des sirènes, des appels téléphoniques automatisés et les médias sociaux.
- Le KI sature la thyroïde d'iode non radioactif, empêchant ainsi l'absorption d'iode radioactif, qui finira par se désintégrer et par être excrété sans danger dans l'urine.
- Dans une situation d'urgence, les avantages du KI l'emportent sur le risque d'effets secondaires.
- Les comprimés de KI sont efficaces jusqu'à 12 ans s'ils sont conservés dans un endroit sec entre 15 et 30o C.

12. De bons spiritueux

Un anti-douleur plus puissant que l'ibuprofen pourrait bien être nécessaire pour différentes urgences nécessitant un déplacement douloureux ou à cause d'un délai pour la recherche d'un médecin ou d'un chirurgien. Un tel anti-douleur pourrait aussi être utile pour certaines petites interventions douloureuses mais réalisables rapidement grâce à des connaissances en premiers soins telle une dislocation. Prévoyez à l'avance quelles seront vos ressources à proximité pouvant vous venir en aide.

Toutefois, puisque ces analgésiques plus puissants sont à l'usage de spécialistes et non disponibles en pharmacie, ajoutez à vos produits de soins de base et d'urgence un produit alcoolisé qui peut aider à oublier la douleur. Mais ***ne jamais consommer avec un autre type d'anti-douleur, d'anti-inflammatoire ou autre médicaments.***

Avec modération, c'est aussi bon pour le moral et les activités sociales. Les spiritueux sont de plus indéniablement des articles de troc de grande valeur.



Informations complémentaires

Rage de dents : le clou de girofle



L'incontournable **clou de girofle** (*syzygium aromaticum*) est sans nul doute le remède le plus utilisé contre la rage de dents. L'action du clou de girofle contre le mal de dents est reconnue par la commission E.¹

La senteur du clou de girofle ressemble étroitement à celle que l'on retrouve au cabinet dentaire, ce n'est pas un hasard car les dentistes utilisent le clou de girofle pour sa composition en eugénol. L'eugénol lutte contre les bactéries, il diminue la sensibilité dentaire et traite la douleur.

Un antipoison efficace

Le charbon végétal est surtout réputé pour ses propriétés détoxifiantes : en plus des gaz intestinaux, il absorbe également les additifs, les résidus de pesticides ou d'engrais, les métaux lourds, les mauvaises bactéries... Il peut ainsi vous sauver la vie en cas d'empoisonnement, de surdose médicamenteuse ou encore d'intoxication légère aux métaux lourds.