

LA PARENTHÈSE MÉDICALE



LE MEDECIN SUR LE RALLYE

Nous vous rappelons qu'il est indispensable de constituer votre trousse personnelle comme pour tout voyage .

Ce que le médecin du rallye ne peut pas :

Fournir des médicaments, notamment ceux qui constituent la base de toute trousse habituelle du voyageur

Ce que le médecin du rallye peut pour vous :

- 1 - Avant le rallye aider les participants à constituer leur trousse médicale et répondre à leurs questions sur une éventuelle préparation
- 2 - Prodiguer des conseils médicaux et sanitaires pour permettre à tous les participants de profiter au mieux de leur voyage en Afrique dans le contexte d'une compétition sportive.

TROUSSE PERSONNELLE:

Demandez à votre médecin traitant ou aéronautique de vous aider à préparer votre trousse médicale en suivant ces conseils

- 1 - Vos médicaments personnels (ex: l'herpès peut se réactiver à la fatigue, ou au soleil, pensez aux comprimés de Zélitrex) vos traitements anti allergie, anti migraine, pansement gastrique...
- 2 - penser lyoc et poudre pour ceux qui ne savent pas avaler les comprimés

3 - Les médicaments pour les petits maux habituels :

*antipyrétiques : Paracétamol-Aspirine

*En cas de diarrhée : Nitrofurane -Tiorfan -, pas de loperamide en première intention qui peut « bloquer » et empêcher l'évacuation d'un germe très pathogène. A ne réserver que pour une diarrhée « critique » type diarrhée aigue avec inefficacité sphinctérienne compromettant le vol .

* anti naupathique

*antispasmodique : Spasfon Lyoc ; antiseptique urinaire

*collyre type vitabact + dosettes sérum phy +1 spray nasal "antirhume"+ lysopaïne

*écran total, après solaire, anti-moustique, pansements,

*antiseptique : Bétadine solution, lingettes imprégnées désinfectant,

*solution hydro-alcoolique pour désinfecter les mains.

En quantité suffisante pour les 10 jours de voyage.

Cette liste n'est pas exhaustive.

Attention certains médicaments sont incompatibles avec le pilotage jusqu'à complète élimination, n'hésitez pas à demander l'avis du médecin avant de les prendre .

Air Aventures contracte pour chaque participant une assurance rapatriement.

Même si le Rallye s'effectue dans des conditions confortables, l'Afrique reste toujours l'Afrique, avec son lot de "désagréments" sanitaires:

+La "TOURISTA" :

ennemie classique du voyageur, elle peut prendre dans une cabine d'avion léger, des tournures fort désagréables, parfois dramatiques, d'où l'importance de la prévention:

lavage de mains +++ et flacon de désinfectant dans la poche ; ne boire que du "bouché" éviter les crudités-glaces-glaçons-laitages etc

médicaments en prévention : pas d'efficacité démontrée en dehors d'être en bon état général (surtout pour les sujets « à risque »)

les inquiets peuvent prendre un lot de couches!!

+ La DÉSHYDRATATION :

contemporaine de la turista, elle peut également favoriser des coliques néphrétiques, cystites, urétrites, fatigue, crampes,.....toutes choses fort désagréables dans ce contexte.

Alors BOIRE +++ (de préférence de l'eau ou du thé.)

+ Les VACCINATIONS:

- aucune n'est obligatoire à ce jour
- recommandées : Tétanos-Polio-Hépatite A-Typhoïde

+ QUELQUES CONSEILS DE BON SENS:

- Pas de baignade en eau douce
 - éviter de marcher pieds nus
 - alerter le médecin rapidement si problème
 - pour celles et ceux qui ont des pathologies particulières, merci de le signaler au médecin. (étant entendu que les pilotes sont en conformité!!)
 - pour les futurs conseils, nous attendons vos suggestions,...
- *Mais surtout : « on se lave les mains !!! »