

## **LA DIETETIQUE.**

- \* Petit déjeuner : corn-flakes ; muesli, pain, confiture, miel, jus de fruit, thé ou café.
- \* Pendant la marche : boire régulièrement, compenser les pertes en sucre par des fruits secs (abricots, dattes, figues), barres de céréales, gâteaux secs, bananes.
- \* A midi, prévoir une collation plus importante : sandwich avec poulet ou jambon, salades composées de riz ou de pâtes, œufs durs, fruits, yaourts, pain.
- \*Le soir : plus d'une heure après la fin de la randonnée, prendre un repas classique en privilégiant les glucoses, remplaçant ceux consommés pendant la randonnée (raisin, macaronis, lentilles, flageolets, vin rouge ou blanc (avec modération))

## **LA PHARMACIE.**

En cas de problème important, appelez le 15 (S.A.M.U.) ou le 112 (N° de téléphone européen) depuis un portable.

Il existe dans le commerce des trousse de secours adaptées à la randonnée pour une trentaine d'euros (voir Internet)

A titre indicatif, elle doit contenir les produits suivants :

- Désinfectant type chlorhexidine (unie-dose) -Pommade anti-inflammatoire
- Eosine
- Pommade antiprurigineuse (piqûres d'insectes)
- Sérum physiologique
- Couverture de survie
- Compresses stériles 5X5
- Pompe aspi-venin
- Pansements type Tricosténil
- Paire de ciseaux
- Sparadrap 2 cm
- Pince tire-tiques (Maladie de Lyme)
- Pansements type Compeed ou Tegaderm
- Comprimés antalgiques (paracétamol)
- Bande velpeau 10 cm
- Bandes extensibles type Nylex (10 et 5 cm)
- Bande de contention auto-adhésive