IFREMMONT
Institut de Formation et de Recherche
en Médecine de Montagne

SIÈGE SOCIAL
Hôpital de Chamonix
74400 Chamonix Mont Blanc - France

CONTACTS
contact@ifremmont.com
https://www.ifremmont.com

La haute altitude et l'isolement imposent des contraintes médicales qu'il ne faut pas négliger. Ce petit livret vous présente le contenu de la pharmacie individuelle que nous recommendons.

Photo Linka Prod - linkaproduction.com

Ma pharmacie en expédition

Quelle pharmacie ?

Ce sujet est trop souvent négligé et peut vous conduire vers l'abandon de votre projet, vers l'évacuation sanitaire.

La pharmacie d'expédition un incontournable vers le succès

Oui, cette liste idéale est longue. Elle représente un investissement important et qui ne sera pas remboursé par notre protection sociale. Un diagnostic sans le traitement approprié ne sert pas à grand chose. Alors oui, plus l'isolement sera important, plus votre trousse sera conséquente. Ainsi il faut prendre le temps de définir les conditions sanitaires de votre voyage : la durée, les pathologies possibles en fonction de votre destination. Vous trouverez ci-dessous une liste type qui couvrira la plupart des pathologies. Pour aller plus loin surtout si vous êtes organisateurs de voyage, la formation SOSMAM en présentiel ou en distanciel vous permettra d'être plus autonome.

CONSIDÉREZ CE SUJET AVEC BEAUCOUP D'ATTENTION. C'EST UN FACTEUR DE RÉUSSITE IMPORTANT.

Le minimum selon notre expérience

PARACETAMOL antalgique niveau 1
LAMALINE antalgique niveau 2
KETOPROFENE LP 100 anti inflammatoire
DOMPERIDONE lyoc anti émétique
RACECADODOTRIL anti diarrhéîque
ESOMEPRASOLE anti acide et reflux
BECLOMETAZONE 250 corticoïde inhalé
SALBUTAMOL broncho dilatateur
PREDNISOLONE 20 corticoïde per os
DESLORATADINE anti histaminique
EPINEPHRINE (ANAPEN) allergie grave
AZITHROMYCINE antibiotique
LEVOFLOXACINE 500 antibiotique
PRISTINAMYCINE 500 antibiotique
METRONIDAZOLE anti parasistaire

Prévoir 1 dispositif de traitement de l'eau

Pour l'altitude

ACETAZOLAMIDE MAM grade 2
SILDENAFIL 50 oedème pulmonaire altitude
BETAMETHAZONE 4mg corticïde injectable

Pansementerie

Savon antiseptique / compresses stériles
gestion des ampoules / petits pansements
1 bande type biflex / tulles gras

Ophtalmologie

AZYTER dosettes / Collyre VitA

Traumatologie

1 attelle type "SAM SPLIT" / Elastoplaste HB10
Colle biologique / Steristrip /
si très isolé 1 agrafeuse chirurgicale et prévoir
antalgique niveau 3
Thrombone + briquet / ciseaux / tire tique
pince à épiler / si formé set de suture

SOS MAM IFREMMONT

Depuis près de 20 ans, les médecins de l'institut forment les guides, les pratiquants, ici et ailleurs.

Constituez cette trousse avec l'aide de votre médecin de famille qui vous connait bien vos éventuelles allergies., vos antécédents médicaux. **Notre petit guide disponible sur le site internet de l'institut** vous aidera à concevoir votre trousse et à gérer au mieux de nombreuses situations en vous basant sur les symptômes.

ATTENTION vous devez garder une copie de l'ordonnance avec la pharmacie afin de passer les fontières sans encombre. **Pour les dérivés de la morphine, certains hypnotiques**, il vous faudra fournir une attestation de prescription du médecin, une attestation de l'ARS pour un pays de l'espace Shengen, une attestaion de l'ANSM.

Ifremmont propose également un service de télé conseil, le fameux SOS MAM.
Il est assuré par les médecins de l'institut 24H/24 7J/7. Pour y souscrire vous devez être détenteur d'une formation ou d'une téléformation SOSMAM (ou équivalente) et être dans un pays qui ne possède pas de ligne d'aide médicale urgente. **SOS-MAM n'est pas une assistance** mais vous permet d'avoir un conseil à distance lorsque vous êtes en conditions isolées et/ou en haute altitude. Vous devez donc en complément avoir une assistance afin de gérer un éventuel rapatriement. Nous en conseillons d'ailleurs certaines. Certains tours opérateurs dont nous avons formé les guides incluent ce service dans leurs voyages en altitude.

tout droit réservé (c)Ifremmont - 2025