

## **Se préparer à l'imprévisible**

Liste du matériel recommandé par le *Dr Jean Blanchard* lors de sa conférence au CAS section des Diablerets à Lausanne le 21 janvier 2015

### **Se protéger**

- Vêtements selon le principe des 3 couches
- Couverture de survie ou mieux un sac de survie (bivouac emergency vest de BLIZZARD)
- Sac poubelle de 110 litres

### **S'hydrater, s'alimenter**

- Comprimés Micropur ou d'hydrochlonezone pour purifier l'eau
- Barres énergétiques Powerbar
- Sachet de thé en emballage fermé

### **Se repérer**

- Carte
- Boussole
- Altimètre

### **Etre repéré**

- Lampe LED, par ex. la E-Lite de Petzl
- Cyalume
- Chute de toile de parapente de couleur vive
- Sifflet en plastique

### **Faire du feu**

- Pierre à briquet
- Stick protection des lèvres avec un coton à très bon comburant pour la pierre à briquet

### **Petit matériel**

- Pince mini-leatherman
- Fil de fer de 2m, diamètre 1.5 mm
- Cordelette de 20m, diamètre 3-4 mm
- Maillon rapide

### **Pharmacie**

- Anti-douleurs type paracétamol
- Anti-inflammatoire
- Anti-diarrhée (Immodium)
- Pansement anti-ampoules (Compeed)
- Compresses désinfectantes
- Compresses stériles
- Pansement autocollant type Strappal