

Check-list

Les indispensables des sports d'hiver



PROTECTION DE LA PEAU ET DES YEUX

- Protection solaire adaptée au ski avec un indice UVA et UVB élevé**
 - Duo ski crème visage et stick lèvres (**Bioderma Photoderm Duo IP50+** ¹)
 - Petits formats pratiques de **crème visage (Avène® Reflex IP50)**
 - **Stick zones sensibles IP50** pour le nez, les oreilles, les lèvres
- Renouveler l'application toutes les 2 heures, même par temps couvert.
- Lunettes à haute protection solaire** (verres de catégories 3 ou 4, approuvées CE)
- Gouttes ophtalmiques** contre l'irritation des yeux
- Baume à lèvres** pour réparer les gerçures (**Bee Nature Baume Réparateur** ²). Un par personne afin d'éviter la transmission d'herpès.
- Crème pour les mains** pour éviter les crevasses dues au froid (**Avène Cold Cream** ³)
- Crème visage** riche pour protéger la peau du froid (à base de cold cream ou de beurre de karité) et masque visage réparateur



CONTRE LES COURBATURES ET LA FATIGUE MUSCULAIRE

Pour éviter au maximum les blessures, il est important de se préparer physiquement quelques semaines avant le départ. Une fois sur place, pensez à vous échauffer avant, à vous hydrater pendant et à bien vous étirer après le ski.

- Cold-hot pack**
- Anti-inflammatoire oral et/ou local** sous forme de gel, pommade ou compresses imprégnées (**Dexsil Sport & Muscles**)
- Spray ou huile de massage** pour l'effort musculaire (**Puressentiel Roller Articulations**)
- Coups, traumatismes** : spray froid, gel et granules homéopathiques d'Arnica Montana, huile essentielle d'Immortelle (*Helichrysum italicum*)



CRÈME SOLAIRE
20 ml +
STICK LÈVRES
2 g

*Bioderma
Photoderm Duo IP50+*

Check-list

Les indispensables des sports d'hiver

- Bas de compression graduée**
 - **Solidea® Relax Unisex 70** (mi-bas)** : favorisent le retour veineux, améliorent le confort musculaire
 - **Solidea® Red Wellness** (collant ou leggings)** : permettent, en plus, de garder la chaleur corporelle
- Crampes** : magnésium, granules homéopathiques de **Cuprum metallicum**
- Bandes** auto-adhésives élastiques, chevillère, genouillère
- Frottements** : **Akiléine® Sport NOK** crème anti-frottements, **Epitact®**** plaque de protection tibia, **Compeed®** ampoules

EN CAS DE PROBLÈMES DIGESTIFS

- Comprimés contre les **nausées**, vomissements, lourdeurs digestives
- Antiacides** pour l'estomac
- Comprimés contre les **ballonnements**



Bee Nature
Baume Réparateur 10 g



Avène Cold Cream
Crème mains 50ml



À AVOIR SOUS LA MAIN AU CAS OÙ...

- Mal des montagnes** : granules homéopathiques **Coca 9CH**
- Douleur** : antidouleur, antipyrétique + thermomètre
- Nez** : spray et comprimés décongestionnants
- Maux de gorge** : pastilles et/ou spray
- Blessures** : désinfectant et crème antiseptique, pansements, sutures adhésives, compresses stériles
- Hygiène des mains** : gel hydro-alcoolique
- Médicaments personnels**

