



MA TROUSSE D'URGENCE SKI

CHECK-LIST IMPRIMABLE

PRODUITS DE BASE

- Huile de chanvre (100 ml)
- Beurre de karité
- z-trauma (gel bio)

NOTES

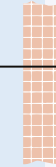
- Base pour diluer HE + protection peau froid
- Joves, lèvres, mains - avant de sortir
- Coups, bleus, chocs, piqûres



ACCESSOIRES PRATIQUES

- Stick inhalateur (vide)
- Petits flacons spray (vides)
- Cotons / lingettes

- Pour respirer les HE discrètement
- Diluer HE + chanvre dans spray
- Application locale



HUILES ESSENTIELLES

- Lavande aspic (10 ml)
- Ravintsara (10 ml)
- Gaulthérie (10 ml)
- Menthe poivrée (10 ml)



PRÉCAUTIONS - À VÉRIFIER AVANT DE PARTIR

- J'ai testé chaque produit en petit sur la peau (pli du coude)
- Je sais diluer : HE + huile chanvre (5-10% max)
- J'ai la notice de z-Trauma (âge min, fréquence)
- Je connais les contre-indications (enfants, HE, enceinte)



MÉMO RAPIDE D'UTILISATION AU SKI

- Chute / bleu / coup → z-Trauma local
- Peau rouge, irritée, masque/lunettes → Beurre karité + chanvre
- Début de rhume / coup de froid → Ravintsara diluée (friction thorax)
- Courbatures musculaires (adultes) → Gaulthérie + chanvre en massage
- Mal des transports / maux de tête → Menthe poivrée en olfactif
- Petits bobos, piqûres, égratignures → Lavande aspic diluée

SITUATION



NOTES IMPORTANTES

- Diluer TOUJOURS les HE dans l'huile de chanvre
- Adapter les dosages aux enfants (moitié moins)
- Enfant de 8 ans (rein) : usage limité, avis médecin
- Gaulthérie + Menthe : adultes et 15 ans SEULEMENT
- Ravintsara : très diluée, 3-5 jours max pour enfants

