

Pour un Pèlerinage en Bonne Santé

PREPARATION

- **Préparation physique**
(Marche journalière, sport....) – Efforts physiques dus aux rituels obligatoires (TAWAF-SAFA/MARWA-JAMIRAAT-PRIERES : aller / retour hôtel-mosquée).
- **Préparation psychologique**(VOYAGE!!!)= ENCADREMENT
SPIRITUEL ET ADMINISTRATIF
- **VISITE MEDICALE ET VACCINATIONS**
 - Dépistage et prise en charge d'éventuelles pathologies
 - Vaccinations : Fièvre Jaune- Méningite (ACYW135)-VAXIGRIP.
 - Voir son médecin habituel : (Se munir des médicaments prescrits et des ordonnances).
- **A BORD DE L'AVION** : Hydratation- mouvements sur place- bas de contention.

EN ARABIE SAOUDITE

- **Efforts Physiques**
 - Récupérer autant que possible
 - Se Réhydrater, se rafraichir le corps
 - Se protéger du soleil (risque d'insolation) : lunettes, bonnet, écharpe
 - Eviter les chutes et blessures (ablution, brûlures)
- **Régime alimentaire**
 - Eviter la diarrhée : réduire la consommation de légumes (crudités), de fruits, de lait et de jus de fruit
 - Privilégier les féculents (riz, pâte, pomme de terre).
 - Respecter le régime antérieur (REGIME DIABETIQUE)
- **Prévenir les Maladies Infectieuses :**
 - Lavage des mains (avant les repas et au sortir des toilettes)
 - Laver les fruits et les légumes
 - Aérer les chambres (attention au choc entre lieux climatisés et milieu extérieur)
 - Porter des masques de protection (poussière, toux, éternuement).

TROUSSE MEDICALE

- Solution antiseptique (blessures, petites plaies)
- Médicaments contre le rhume (antiallergique, antitussifs, antibiotiques)
- Antalgiques (Paracétamol, Ibuprofène, pommade antiinflammatoire)
- Antidiarhéiques (TIOFAN, IMODIUM, ACTAPULGITE, INTETRIX....)
- Médicaments contre la grippe : Litacold, Pharmagrip, Collutoire, Pastilles....
- Autres : Collyre, décongestionnant nasal

DISCIPLINE

SOLIDARITE

RESPECT DES CONSIGNES