

Des petits bobos aux premiers secours

Que ce soit à la maison, en vacances ou dans la voiture, disposer d'une trousse de secours à portée de main est toujours utile. Elle doit permettre, non seulement de faire face aux petits accidents de la vie quotidienne ou aux « bobos » des vacances n'appelant pas l'intervention d'un médecin, mais aussi de disposer rapidement du matériel nécessaire en cas d'urgence plus grave. Il est certes possible d'acheter des trousse de secours déjà remplies en pharmacie et même en grandes surfaces, mais il est plus judicieux de la constituer soi-même, en fonction du lieu de son utilisation potentielle et du risque auquel on est exposé.



Cinq règles de base

- 1. Le strict nécessaire :** la trousse de secours n'est pas un « catalogue » de médicaments dans lequel trouver le moindre élément prendrait beaucoup de temps. Il ne doit donc y avoir que des éléments utiles pour faire face à l'urgence, dans des quantités adaptées. On exclut notamment de la trousse de secours domestique les médicaments visant à soulager ou à calmer des symptômes (maux de tête passagers, fièvre...) qui trouvent plutôt leur place dans l'armoire à pharmacie. La trousse n'a pas non plus pour vocation de stocker les « restes » de prescriptions passées.
- 2. Un contenant spécifique :** la trousse de secours doit contenir du matériel neuf, acheté spécifiquement pour elle. Il est essentiel de choisir un contenant bien adapté, dans lequel le matériel est bien rangé et immédiatement accessible.
- 3. Un responsable bien identifié :** il est préférable qu'une personne soit responsable de la trousse et de son rangement.
- 4. Un accès facile :** comme tout médicament ou tout matériel médical, la trousse de secours doit être maintenue hors de portée des enfants. Toutefois, elle doit être facilement et rapidement accessible aux adultes. La ranger au fond d'un placard ou d'une valise est donc à éviter.
- 5. Une mise à jour régulière :** médicaments et matériel médical ont des dates de péremption qu'il convient de respecter. Il faut donc régulièrement vérifier la validité des produits placés dans la trousse. Dans tous les cas, il est préférable d'éviter les produits à date de péremption courte (eau oxygénée, Mercurochrome...) et de limiter les médicaments au strict nécessaire.

Plus d'infos

En cas de doute sur l'utilisation d'un produit ou d'un matériel médical particulier, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Pour plus d'informations sur les besoins spécifiques à une randonnée, le site de la Fédération française de la randonnée : www.ffrandonnee.fr/_I39/la-trousse-de-secours-en-rando.aspx

Pour plus d'informations sur les besoins spécifiques aux sports de montagne et à l'escalade, le site de la Fédération française de la montagne et de l'escalade : www.ffme.fr/uploads/federation/secours-montagne/trousse-secours.pdf

Pour des informations sur les risques spécifiques à chaque pays en matière de santé et d'hygiène, le site du Ministère des Affaires étrangères : www.diplomatie.gouv.fr

Pour savoir où se trouve la formation ou l'initiation au secourisme la plus proche de chez vous : **la Croix-Rouge française** : www.croix-rouge.fr

Fédération française de sauvetage et de secourisme : www.ffss.fr

www.mnh-prevention.fr



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au Registre National des mutuelles sous les numéros 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.

Septembre 2016



Le b.a.ba de la trousse de secours : de A à Z

La taille d'une trousse de secours peut fortement varier en fonction des besoins et des risques potentiels auxquels chacun fait face. La liste qui suit n'est donc pas exhaustive et se limite au strict nécessaire.

L'antiseptique : sert à désinfecter les plaies bénignes. Il convient de privilégier un antiseptique non coloré afin de ne pas masquer d'éventuels débuts d'infection. Les solutions antiseptiques ayant une date de péremption, il est préférable d'opter pour des unidoses ou des compresses imbibées.

La bande de gaze : permet la réalisation de bandages qui protègent les pansements dans le cas de blessures relativement importantes.

Les ciseaux : leur usage est multiple, de la préparation des pansements au découpage des vêtements d'une personne gravement blessée. Les ciseaux de cuisine à bouts ronds sont parmi les plus polyvalents.

Les compresses stériles : permettent à la fois de nettoyer des plaies et de réaliser des pansements. Après la date de péremption indiquée sur l'emballage, la stérilité des compresses n'est plus garantie : il faut donc surveiller régulièrement leur validité. Il existe des compresses pré-imbibées d'antiseptique qui peuvent s'avérer pratiques en voyage.

La couverture de survie (ou isothermique) : film plastique possédant une face dorée et une face argentée, permet à la fois de protéger du soleil (face dorée à l'intérieur) et de préserver la température du corps en cas de froid ou d'humidité (face dorée à l'extérieur), particulièrement dans des situations d'urgence sérieuse.

Le crayon (et le papier) : disposer de quoi écrire permet, en cas de besoin, de noter un numéro de téléphone, un nom ou une adresse, mais aussi l'heure de pose d'un garrot.

Les gants jetables : en latex ou en PVC, il est préférable de les utiliser pour des questions d'hygiène. À usage unique, ils doivent être jetés après utilisation.

Le garrot : utile dans les cas où les pansements compressifs ne sont pas efficaces. Le garrot prend la forme d'un lien large en tissu et ne doit pas être élastique.

Le gel antibactérien : à condition de surveiller régulièrement sa date de péremption, il désinfecte très efficacement les mains avant l'utilisation de matériel médical.

La lampe de poche : dans un lieu sombre ou dans un environnement nocturne, il est utile de disposer d'une source lumineuse en cas d'urgence. Les piles doivent être régulièrement vérifiées.

Les pansements : déjà prédécoupés, particulièrement pratiques pour des petites plaies.

Les Pansements compressifs : exercent une pression sur les plaies hémorragiques afin d'arrêter l'écoulement du sang. Il en existe plusieurs types, dont les coussins hémostatiques d'urgence qui réunissent dans un même emballage un pansement, des compresses et une bande élastique, ou les pansements américains, moins onéreux, qui doivent être maintenus à l'aide d'une bande de gaze.

La pince à épiler : peut tout autant aider à réaliser des pansements imbibés qu'à retirer des échardes.

Le sac plastique : servant à stocker le matériel usagé, il est également utile en cas de vomissement.

Le sparadrap : permet de maintenir les compresses stériles pour réaliser des pansements. Il résiste mal à l'humidité ; dans ce cas privilégier de la maille élastique.

Le sucre : sous forme de morceaux (de préférence emballés), éventuellement accompagné d'alcool de menthe, il permet de faire face à des situations d'hypoglycémie.

Se former aux gestes qui sauvent

Disposer d'une trousse de secours peut sauver des vies, mais en cas de véritable urgence, la connaissance des gestes qui sauvent est tout aussi déterminante. La Croix-Rouge française met à la disposition du public des guides décrivant des gestes simples d'urgence, qui trouvent pleinement leur place dans une trousse de secours.

Pour apprendre et pratiquer les gestes de premiers secours, par exemple en cas de brûlure, d'arrêt cardiaque, d'hémorragie ou encore de malaise, il est possible, dès l'âge de dix ans, de suivre une formation de base de premiers secours auprès de la Croix-Rouge, mais aussi des pompiers ou de nombreuses associations. Il s'agit de la formation Prévention et secours civiques de niveau I (PSC1) d'une durée de 8 heures environ.

Sachez enfin qu'une initiation aux premiers secours, d'une durée d'une heure, est désormais systématiquement délivrée par la Croix-Rouge à tous les jeunes au cours de leur 18^e année, à l'occasion de leur Journée Défense et Citoyenneté.

Une trousse de secours à adapter aux besoins de chacun

Au b.a.ba de la trousse de secours, qui peut suffire dans le cadre d'une utilisation domestique, il convient d'ajouter d'autres éléments en fonction des activités et des besoins - sport, voyage, déplacement à bord d'un véhicule... Voici quelques exemples d'activités pour lesquelles des éléments supplémentaires sont nécessaires à la trousse de secours.

En randonnée ou en voyage

- **La bande de contention élastique** : permet notamment de maintenir une articulation en place en cas d'entorse ou de foulure, dans l'attente d'un examen médical.
- **La pommade contre les contusions (de type arnica)** : soulage les bleus et les hématomes. Attention à la date de péremption.
- **Du fil et des aiguilles** : ce petit matériel sert au perçement des ampoules et à leur épanchement. Les aiguilles utilisées doivent préalablement être stérilisées (passage à travers une flamme de briquet par exemple). Des pansements de type « seconde peau » peuvent aussi soigner les ampoules.
- **La pompe à venin** : utilisée immédiatement après une piqûre d'insecte ou une morsure, elle permet d'éviter la diffusion du venin dans le corps. Pour les cas les plus sérieux (personnes allergiques, venin particulièrement dangereux), l'intervention rapide du médecin ou du pharmacien est indispensable.
- Et aussi, en fonction de la durée de la randonnée, du voyage ou des besoins : **des médicaments contre les douleurs et la fièvre** (de type paracétamol), **des médicaments anti-diarrhéiques, du collyre, du coton hémostatique** (contre les saignements de nez), **des pastilles de désinfection de l'eau...**

En voiture

- **Le médicament antinauséux** : permet d'éviter les vomissements liés au mal des transports.
- **Le gilet réfléchissant** : recouvert de bandes rétro-réfléchissantes, de couleur jaune ou orange fluo, il est obligatoire à bord de la voiture et peut donc prendre place au sein de la trousse de secours.
- **Le triangle de présignalisation** : également obligatoire en France, il signale à l'avance l'arrêt d'urgence du véhicule.

Et sur un bateau ?

Depuis le 1^{er} mai 2015, tout bateau de plaisance de moins de 24 mètres doit disposer, à son bord, d'une trousse de secours comprenant au minimum :

- 1 paquet de 5 compresses de gaze stériles, taille moyenne
- Chlorhexidine en solution locale – 5 ml à 0,05 %
- 1 coussin hémostatique (type CHUT)
- 1 rouleau de 4 m de bande autoadhésive (largeur 10 cm)
- 1 boîte de pansements adhésifs stériles et étanches en 3 tailles
- 1 boîte de gants d'examen non stériles
- 1 rouleau de sparadrap
- 1 flacon de 75 ml de gel hydroalcoolique
- 1 couverture de survie.

