

# REFLEXES

Carnet des premiers soins en centres de vacances



**CROIX-ROUGE**   
de Belgique

 Protection santé

Éditeur responsable : D. Sondag Thull, via de Sallaft 80, B-1120 Bruxelles

 [WWW.CROIX-ROUGE.BE](http://WWW.CROIX-ROUGE.BE)

 Croix-Rouge   
Jeunesse

[www.croix-rouge.be](http://www.croix-rouge.be) Croix-Rouge Jeunesse  
Rue de Stalle 96  
1180 Bruxelles  
crj@redcross-fr.be  
+ 32 (02) 371 31 40  
Edition Juillet 2010  
Dépôt légal :  
D/2010/10388/1

Editeur responsable :  
Prof. Danièle Sondag – Thull, Rue de Stalle 96 – 1180 Bruxelles

# PREAMBULE

Ce carnet a été rédigé par la Croix-Rouge Jeunesse, en collaboration avec l'ICC, Jeunesse et Santé, les Stations de Plein Air, les Scouts, les GCB et les Patros.

Tu trouveras dans ces fiches les soins que tu peux prendre en charge, en tant qu'animateur, dans la limite de tes attributions.

Si tu as un **souci** avec un enfant qui t'est confié, tu veilleras toujours

- à **consulter sa fiche** santé ;
- à lui **donner le traitement** qui lui a été prescrit et que les parents ont renseigné dans la fiche ;
- à faire preuve de **bon sens** et, au moindre **doute**, tu appelleras le **médecin**.

Si tu es confronté à une situation ne se trouvant pas dans ce carnet, passe le relais à un médecin.

Pour ce faire, nous te conseillons, **dès que tu arrives** sur le lieu de ton activité, de **chercher le numéro** de téléphone

- du médecin le plus proche ;
- du médecin de garde ;

## INDEX - MOTS CLES

ACCIDENT	1
APPEL AU 112 : Que dire ?	3
APPEL DES SECOURS	2
ASTHME	12
BOSSE	5
BRULURE	18 - 19
CASSURE	25
CHOC SUR LA TETE	6
CLOQUE AU PIED	21
CONSTIPATION	9
CONVULSION	16
COUP	5
COUP DE CHALEUR	15
COUP DE SOLEIL	14
COUPURE	27
DIARRHEE	9
DOIGT COINCE OU ECRASE	26
EMPOISONNEMENT	10
ENTORSE	25
ERAFLURE	28
EVANOUISSEMENT	20
FIEVRE	22
GELURE	24
HEMATOME	5
HYPERVENTILATION	13

HYPOTHERMIE	23
INDIGESTION	8 et/ou 17
INSOLATION	15
INTOXICATION	10
LUXATION	25
MAL AU VENTRE	8
MAL DE TETE	7
MAL DES TRANSPORTS	11
MALAISE	20
MORSURE	30
NUMEROS DE TELEPHONE UTILES	35
PIQURE D'INSECTE	31
PLAIE SUPERFICIELLE	28
POUSSIERE DANS L'ŒIL	34
POUX	33
SAIGNEMENT DE NEZ	4
SIGNES D'INFECTION D'UNE PLAIE	29
SPASMOPHILIE	13
SYNCOPE	20
TEMPERATURE	22
TIQUE	32
TROUBLES DE LA RESPIRATION	12 - 13
VOMISSEMENT	17

# ACCIDENT ou MALAISE

## Que faire ? (ORAS)

**Garde ton calme avant d'agir et veille à la sécurité.**

⇒ **Savoir-être** : Ecoute et respecte la victime.

### 1) **OBSERVE**

- **Observe** la situation dans sa totalité.
- **Évalue l'état général** de la victime (conscience, respiration, coloration de la peau) et **les blessures éventuelles**.
- **Repère** les **dangers** potentiels.

### 2) **REFLECHIS**

- Mets de l'ordre dans tes idées avant d'agir. Garde ton calme.
- Pense à la **sécurité** de tous (toi, les autres et la victime).

### 3) **AGIS**

- En cas d'accident, signale-le (triangle,...).
- **Écarte** les **dangers**, les curieux,...
- **Questionne** la victime sur son état.
- **Appelle** les **secours** (le médecin ou le 112).
- Donne les **premiers soins**.
- **Rassure, réconforte, couvre**.

### 4) **SURVEILLE**

- **Surveille** l'évolution jusqu'à l'arrivée des secours et continue de parler à la victime.

# APPEL DES SECOURS

## 1) Qui appelles-tu ?

Pour avoir une intervention médicale :

- En priorité, le **médecin traitant** : pour toute situation jugée non urgente.
- Le **112**: pour toute situation d'urgence (pompiers – ambulance). Numéro gratuit valable dans toute l'Europe.

Pour avoir des renseignements

- **105**: service proposé par la Croix-Rouge de Belgique pour tout transport non urgent en ambulance.
- **Centre Antipoisons** (24h/24) : 070 245 245
- **Centre des brûlés** : 02 268 62 00

## 2) Comment appelles-tu ?

- ⇒ Privilégie une **ligne fixe**, une cabine ou la borne téléphonique (si tu ne peux pas te localiser précisément).
- ⇒ **Exprime-toi clairement** et calmement.
- ⇒ Si une autre personne lance l'**appel**, demande-lui de revenir te le **confirmer**.
- ⇒ Rappelle si la **situation change** (ex : la victime devient inconsciente,...).

## 3) Que dis-tu ? Voir page 3.

## APPEL AU 112 : Que dire ?

### Enonce clairement...

- 1) **Qui tu es.**
- 2) Le **lieu** précis (adresse, étage, borne kilométrique,...).
- 3) Le **nombre** de victimes.
- 4) La catégorie d'**âge**.
  - enfant ou adulte
- 5) L'**état** de la victime.
  - consciente, inconsciente
- 6) Le **type** d'accident (ou de malaise).
  - ex : chute, accident de vélo, perte de connaissance, convulsions,...
- 7) Les **particularités** de la situation.
  - ex : hauteur, victime inaccessible,...

***Ne raccroche qu'à la demande de l'opérateur.***



## SAIGNEMENT DE NEZ

- 1) **Rassure, réconforte** la victime et fais-la **asseoir**.
- 2) Maintiens sa **tête droite, légèrement vers l'avant**.

**!** *Si la tête est placée en arrière, le sang va couler dans la gorge.*

- 3) **Comprime la narine** qui saigne à la base du nez  $\pm$  10 min ou **jusqu'à l'arrêt du saignement**.



- 4) **Applique du froid** à la **base de la narine** et/ou dans la **nuque**.

Passer le relais au **médecin** si

- ➔ le saignement **persiste** plus de 10 min ou s'il s'associe à un **gonflement**, à un **coup** (voir page 5) ou à une **plaie**.

# BOSSE HEMATOME COUP

- 1) **Rassure, reconforte** la victime. **Parle-lui**.
- 2) Garde-la au **calme**, demande-lui de ne pas trop bouger.
- 3) **Applique du froid** (glaçons protégés ou cold pack emballé) sur la lésion ⇒ **20 min maximum**.
- 4) Applique et fais **doucement** pénétrer de la pommade à base d'arnica.
- 5) Surveillance.

**!** *Un coup sur la tête nécessite une attention plus particulière et un relais au **médecin** (risque de commotion) : voir page 6.*

## CHOC SUR LA TÊTE

- 1) **Rassure et reconforte** la victime. **Parle-lui.**
- 2) **Installe-la confortablement, maintiens-la éveillée en lui parlant.**
- 3) **Evalue**
  - l'**état d'éveil** de la victime :  
réactivité, cohérence des propos, sommeil,...
  - les **signes généraux** :  
nausées, vomissements, fièvre, maux de tête violents et persistants, ...
- 4) **Applique du froid** (glaçons protégés ou cold pack emballé) pendant **20 min maximum.**
- 5) **Surveille** l'évolution (durant 48 h).

Passer le relais au **médecin** en cas de **signes alarmants** :

- altération de l'état d'éveil ;
- difficultés respiratoires ;
- modification de la couleur de peau ;
- vomissements, diarrhée, frissons, fièvre, ... ;
- troubles moteurs (perte de force, ...).

**!** *Un enfant qui fait une chute d'une fois et demie sa propre taille doit obligatoirement être vu par un médecin.*

# MAL DE TÊTE

LES CAUSES D'UN MAL DE TÊTE PEUVENT ÊTRE TRÈS DIVERSES.

- 1) **Rassure et reconforte** la victime.
- 2) Installe-la au **repos**, au **calme** et à l'**air frais**. Donne-lui à **boire**.
- 3) Interroge-la sur :
  - ↳ les **circonstances**
    - Que faisait-elle avant d'avoir mal ?
    - S'est-elle énervée ?
    - A-t-elle reçu un coup ? (voir page 6)
    - Est-elle tombée récemment ?
  - ↳ ce qu'elle **ressent**
    - Est-elle fatiguée ?
    - Est-elle anxieuse ? stressée ? triste ?
  - ↳ la **régularité** de la **douleur**
    - Cela lui arrive-t-il souvent ?
  - ↳ les **conséquences** de la **douleur**
    - Sur ses activités.
    - Sur son sommeil.
  - ↳ un éventuel **traitement en cours**
    - Prend-elle des médicaments ?
    - Doit-elle porter des lunettes ?
- 4) **Surveille** l'évolution.
- 5) Prends sa **température**.
- 6) **Evite** de donner un **antidouleur** sans avis médical.

Passer le relais au **médecin** si les douleurs persistent ou si son état n'évolue pas ou s'aggrave.

# MAL AU VENTRE

LES CAUSES PEUVENT ETRE TRES DIVERSES. COMME UNE CAUSE PSYCHOLOGIQUE EST POSSIBLE OU QUE L'ENFANT PEUT AVOIR DU MAL A PARLER DE SES DOULEURS, DISCUTE SEUL A SEUL AVEC L'ENFANT

LE MAL AU VENTRE PEUT AUSSI ETRE LE REFLET D'UN MAL-ETRE : STRESS, ELOIGNEMENT DE LA FAMILLE, ...

- 1) **Rassure et reconforte** le participant.
- 2) Installe-le au **repos**, au **calme**, dans la position qui lui convient.
- 3) **Interroge-le** sur :
  - ↳ les **circonstances**
    - A-t-il reçu un coup ? (voir page 6)
    - Qu'a-t-il mangé ? (voir page 10)
    - Si c'est une fille, est-elle réglée ?
  - ↳ ce qu'il **ressent**
    - Comment est la douleur ? progressive ? constante ? vives ?
    - A-t-il d'autres symptômes nausées, diarrhée, vomissements,...) ?
    - Est-il contrarié ? triste ? anxieuse ?
  - ↳ la **régularité** de la **douleur**
    - A-t-il souvent mal au ventre ?
  - ↳ un éventuel **traitement en cours**
    - Prend-il des médicaments ?
- 4) Prends sa **température**.
- 5) Evite de donner des **antidouleurs** sans avis médical.
- 6) **Surveille** l'évolution.

Passer le relais au **médecin** si les douleurs persistent ou si son état s'aggrave.

# CONSTIPATION

PEUT S'ASSOCIER A DES MAUX DE VENTRE

PHENOMENE COURANT QUAND L'ENFANT EST PERTURBE DANS SES HABITUDES

- 1) Maintiens les **sanitaires propres** et accueillants (pour que l'enfant se sente à l'aise).
- 2) Favorise une **alimentation équilibrée** :
  - Fruits : orange, pamplemousse, pruneaux, pommes cuites, kiwis,...
  - Pain complet.
  - Beaucoup d'eau.
- 3) Respecte le rythme et l'intimité des enfants.

# DIARRHEE

- 1) Favorise les aliments suivants :
  - Féculents : riz, biscottes, ...
  - Légumes : carottes, ...
  - Fruits : bananes, pomme crue, ...
- 2) **Evite** les aliments **gras**, les produits laitiers, les fruits et légumes laxatifs (voir ci-dessus).
- 3) Donne-lui **beaucoup à boire**.

Passer le relais au **médecin**

- ➔ si la diarrhée persiste (+ de 3 selles liquides par jour pendant plus d'un jour), s'il est incapable de boire ou si l'état général de l'enfant s'altère.

# INTOXICATION - EMPOISONNEMENT

CHAQUE INTOXICATION NECESSITE UNE INTERVENTION DIFFERENTE.  
AUCUNE INITIATIVE NE DOIT ETRE PRISE SANS AVIS PREALABLE DU MEDECIN  
OU DU CENTRE ANTIPOISONS.

- 1) **Rassure et réconforte** la victime. **Parle-lui**.
- 2) Informe-toi précisément :
  - Qui ? victime(s) concerné(s), âge(s), poids, vérifie s'il n'y en a pas d'autres.
  - Quoi ? nom du produit, de l'aliment, de l'animal...
  - Quand ? depuis combien de temps, moment présumé / certain de l'intoxication.
  - Combien ? quantité.
  - Comment ? par inhalation, ingestion, contact ou injection (respiré, mangé, touché, par piqûre).
- 3) En l'absence de consignes, **évite** de donner à **boire**, à manger **et évite** de la faire **vomir**.
- 4) Appelle et suis les consignes :
  - victime consciente :
    - **médecin** traitant  
S'il te le conseille ou si tu ne sais pas le joindre → 070 245 245 (centre Antipoisons)
  - victime inconsciente → **112**

# MAL DES TRANSPORTS

EST DU A UNE DISSOCIATION ENTRE CE QUE L'ON VOIT ET CE QUE LE CORPS RESSENT.

## Conseils préventifs :

- ne fais pas lire l'enfant pendant le trajet ;
- fais-le manger **un peu** avant le départ ;
- fais en sorte qu'il se soit reposé ;
- ne donne un médicament préventif que sur avis médical ou avec l'accord des parents (1h avant).

- 1) **Place** l'enfant à **l'avant du véhicule** et demande-lui de **regarder devant** lui. Cela lui permet d'anticiper les mouvements.
- 2) Donne-lui de **l'air frais**.
- 3) **Desserre** ses vêtements.
- 4) Prépare un **sachet plastique** en prévision de vomissement.



# TROUBLE DE LA RESPIRATION : CRISE D'ASTHME

LES ASTHMATIQUES FONT DES CRISES TRES SOUVENT IMPREVISIBLES. D'AUTRES SONT PROVOQUEES PAR UN EFFORT, UNE EMOTION VIVE, UN CONTACT AVEC UN ALLERGENE CONNU (ANIMAL, ALIMENT).

**Signes repérables** : difficultés à respirer (sifflement) et à expirer, toux, oppression, manque d'air, sueurs, agitation...

**Consulte** la **fiche de santé** de la victime pour savoir s'il s'agit d'un fait connu. Si ce **signe** de santé n'y est **pas noté**, appelle le **médecin**.

- 1) **Rassure et reconforte** la victime. **Parle-lui**.
- 2) Place la victime au **calme**, en position **assise** (cela facilite sa respiration).
- 3) Donne-lui le **traitement** (puff,...) qui lui a été prescrit par le médecin et que les parents ont renseigné dans la fiche médicale.

*! Respecte toujours la dose prescrite.*

*! Ne l'oublie pas quand tu prévois ton activité.*

- 4) **Reste vigilant**.

Passer le relais au **médecin** si la crise persiste ou si son état s'aggrave.

# TROUBLES DE LA RESPIRATION : HYPERVENTILATION SPASMOPHILIE

**Signes repérables** : accélération de la respiration, vertiges, panique, impression d'étouffement, sueurs,...

**Consulte** la **fiche de santé** de la victime pour savoir s'il s'agit d'un fait connu. Si ce **signe** de santé n'y est **pas noté**, appelle le **médecin**.

- 1) **Rassure et reconforte** la victime. **Parle-lui**.
- 2) Place la victime au **calme**, en **position assise** (cela facilite sa respiration).
- 3) Encourage-la à **respirer lentement**.
- 4) Donne-lui le **traitement** qui lui a été prescrit par le médecin (s'il y en a un).
- 5) Laisse-la au **repos**.
- 6) Reste vigilant.

Passer le relais au **médecin** si la crise persiste ou si son état s'aggrave.

# COUP DE SOLEIL

## Conseils préventifs :

- Protège les enfants (crème à haut indice protecteur à renouveler régulièrement).
- Conseille-leur de **porter** une **casquette**.
- Donne-leur à boire régulièrement.
- Évite l'exposition aux heures les plus chaudes.
- Sois attentif aux enfants allergiques au soleil.

**Signe repérables** : sensation de brûlure, rougeurs, cloques.

- 1) Place la victime dans un **endroit frais et ombragé**.
- 2) **Agis comme** indiqué dans la **brûlure** (voir page 18 et 19).
- 3) Applique une **crème** spéciale **après-soleil** pour l'apaiser et réhydrater sa peau.

# INSOLATION - COUP DE CHALEUR

## Conseils préventifs :

- Conseille aux enfants de **porter** une **casquette**.
- Donne-leur à boire régulièrement.
- Évite l'exposition aux heures les plus chaudes.

**Signes repérables** : nausées et/ou vomissements, mal de tête, fatigue, élévation de la température, corporelle, trouble de la conscience, vertiges, étourdissement, ...

- 1) **Rassure et reconforte** le participant. Mets-le au **frais**, à l'**ombre** et au **calme**.
- 2) **Déshabille-le légèrement**.
- 3) **Rafrâchis** le front, les tempes et le cou avec un linge humide.
- 4) Fais-lui **boire de l'eau**.
- 5) Prends sa **température**
  - égale ou supérieure à  $38^{\circ}$  = insolation importante.
- 6) **Surveille** le participant.

Passé le relais au **médecin** si

- son état ne s'améliore pas (vomissements,...);
- la température persiste.

# CONVULSION

EX : CRISE D'EPILEPSIE, INSOLATION GRAVE,...

**Signes repérables** : tremblements généraux et incontrôlables du corps tout entier ou seulement d'une partie de celui-ci.

## 1) Evite le **suraccident** :

- ➔ fais-toi **aider** si possible ;
- ➔ éloigne les **curieux** ;
- ➔ écarte les **dangers éventuels** (objets,...), retire les lunettes ;
- ➔ assure-toi que les **voies aériennes** (nez et bouche) ; soient bien **dégagées** ;
- ➔ ne mets **rien** entre les dents (risque d'obstruction ou de dents cassées : réflexe de vomissements ...) ;
- ➔ laisse les convulsions se passer. Ne **maîtrise pas** la victime pendant les convulsions.

2) **Après** la crise, veille au **calme** autour de la victime et **installe-la sur son côté**.

3) **Réconforte** la victime. **Parle-lui**.

4) **Desserre ses vêtements et couvre-la**.

5) **Appelle** un **médecin** ou le 112.

6) **Surveille** la victime (risque de vomissements).

# VOMISSEMENT

## CAUSES TRES VARIEES

- 1) Si la victime vomit, laisse-la assise tête en avant.
- 2) Ensuite, **installe**-la confortablement **couchée** sur son **côté**.
- 3) **Couvre**-la.
- 4) **Adapte** son **alimentation** durant une journée (pain grillé,...) et donne-lui à **boire** (eau, cola secoué,...).
- 5) **Surveille**-la.

Passer le relais au **médecin** si d'**autres symptômes** sont associés (fièvre,...) ou que cela dure plus d'une journée.

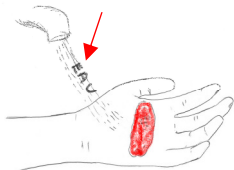
**!** *Assure-toi qu'il n'y a pas d'autres participants malades (intoxication – voir page 10, ...).*

# BRULURE

## Toujours de l'eau pour sauver ta peau !

- 1) Dans tous les cas, **fais couler** de l'**eau froide** ou **tempérée** **au-dessus** de la brûlure. Cela évite d'éclater les cloques et diminue la douleur
- 2) Lorsque la brûlure est sous l'eau, observe :

faire couler de l'eau  
au-dessus de la brûlure



→ la gravité :

### ▫ Brûlure superficielle

- Rouge et/ou gonflée, douloureuse (1er degré)
  - laisse la brûlure sous l'eau pendant **15 à 20 min** ou jusqu'au **soulagement** de la douleur ;
  - couvre avec 1 pansement protecteur ;
  - surveille régulièrement l'évolution de la brûlure.
- Si des cloques apparaissent (2ème degré)
  - laisse la brûlure sous l'eau pendant **15 à 20 min** ou jusqu'au **soulagement** de la douleur ;
  - applique un pansement **humide** (une compresse ou un linge propre) ;
  - si tu observes la présence de cloques, ne les perce pas ;
  - surveille régulièrement l'évolution de la brûlure.

PAGE SUIVANTE

## ▫ Brûlure grave

Pour toutes brûlures

- qui touchent les couches profondes de la peau (couleur noire ou blanche, aspect sec et ridé cartonné = 3ème degré) ;
  - qui touchent un enfant de moins de 5 ans ;
  - sur les zones sensibles : visage, paumes des mains, plantes des pieds ;
  - aux voies respiratoires (après inhalation de fumée ou de gaz chaud) ;
  - recouvrant tout le cou, le torse ou les membres (les jambes et/ou les bras) ;
- Refroidis la brûlure avec de l'eau.
  - **Appelle** le **médecin** ou le **112**.
  - Poursuis le refroidissement **15 à 20** min.
  - En attendant l'arrivée des secours, applique un pansement humide suffisamment grand.  
A défaut, utilise un linge propre.
  - Pendant que sa brûlure est sous l'eau, assieds la victime pour éviter l'éventuel évanouissement.  
Rassure-la et reconforte-la.

**!** *Ne pas enlever les vêtements ou les bijoux qui seraient collés à la peau.*



# EVANOUISSEMENT MALAISE - SYNCOPE

**Signes repérables** : la victime ne se sent pas bien, a des vertiges, bourdonnement d'oreille...

- 1) Couche la victime sur le dos et surélève ses jambes à 45°.

En 15 à 30 secondes, la victime doit revenir peu à peu à elle.

Si elle ne **réagit pas**, ne tarde pas et avertis le **112**.



- 2) **Desserre ses vêtements** (col, ceinture).

- 3) **Ecarte les curieux**.

- 4) **Aère** la pièce.

- 5) **Interroge-la** sur le motif de son malaise.

→ Si elle est diabétique, donne-lui une boisson sucrée.

- 6) Maintiens-la au calme et au **repos** pendant **30 min minimum**.

- 7) **Redresse-la progressivement** lorsqu'elle se sent mieux.

- 8) Propose-lui un **sucre lent** (pain, fruit, ...).

- 9) **Surveille** l'évolution ou l'apparition d'autres symptômes.

Passer le **relais** à un **médecin** ou aux secours (112) si le malaise s'associe à un **choc** ou à un **coup**.

## CLOQUE AU PIED

= brûlure par frottement

- 1) **Perce** la cloque, **si elle gêne**, à l'aide d'une **aiguille désinfectée** et **sans enlever la peau**.
- 2) **Vide** le contenu de la cloque avec une **compresse stérile**.
- 3) **Couvre** la plaie.

# FIEVRE TEMPÉRATURE

TEMPÉRATURE CORPORELLE SUPÉRIEURE À 38°

AVOIR DE LA FIEVRE N'EST PAS ANODIN.

SOIS-Y ATTENTIF ET SUSPECTE-LA AU 1<sup>ER</sup> SIGNE REPERABLE.

**Signe repérable** : rougeur au visage ou visage rouge,  
somnolence, transpiration, sueur froide, ...

1) Mets la victime au **repos, au calme**, sans trop la couvrir.

2) **Rassure-la, réconforte-la. Parle-lui.**

3) **Rafrâchis** :

▫ tempes, cou, front,...

▫ air ambiant

4) **Propose-lui à boire.**

5) **Surveille sa température.**

6) **Reste attentif** aux réactions de la victime.

Passé le relais au **médecin** si :

➔ la température persiste au-delà de 30 min

➔ son état s'aggrave.

Dans l'attente du médecin et **avec son accord**, administre-lui le paracétamol **selon ses directives**.

# HYPOTHERMIE

ABAISSEMENT DE LA TEMPERATURE DU CORPS AU-DESSOUS DE LA NORMALE (EN DESSOUS DE 35°). SUSPECTE-LA AU 1ER SIGNE REPERABLE.

**Signes repérables** : frissons, lèvres et/ou bouts des doigts bleus, engourdissement,...

- 1) **Rassure et reconforte** la victime. **Parle-lui**.
- 2) **Isole-la du froid**, du sol, de l'**humidité**, du vent,...
- 3) **Retire** ses éventuels **vêtements mouillés** et remplace-les par d'autres chauds et secs.
- 4) **Réchauffe-la progressivement**.
- 5) Utilise la **couverture de survie**.
- 6) Donne-lui une **boisson chaude, sucrée et non-alcoolisée**.

**Appelle** le **médecin** ou le 112 si

→ absence d'amélioration.

## GELURE

=brûlure par le froid souvent aux extrémités

- 1) **Rassure et réconforte** la victime. **Parle-lui**.
- 2) **Isole-la du froid** et retire ses éventuels **vêtements mouillés**.
- 3) **Réchauffe progressivement** la partie concernée et **couvre** la victime avec une **couverture de survie**.
- 4) **Evite de frotter** la partie gelée.

Passer le relais au **médecin** et/ou aux secours (112) si des **cloques** apparaissent ou si la peau devient grise et cartonnée (brûlures du 2ème et 3ème degrés).

**!** *En cas de variation importante de la température corporelle ou en cas d'état fébrile, consultez la fiche fièvre (page 22) ou hypothermie (page 23).*

# TRAUMATISME D'UN MEMBRE ou D'UNE ARTICULATION

(cassure, entorse, luxation,...)

- 1) **Rassure, reconforte** la victime. **Parle-lui.**
- 2) **Evite toute manipulation inutile.**
  - Desserre les lacets mais évite d'ôter la chaussure.
- 3) **Préfère l'immobilité à l'immobilisation.**
  - Evite de bouger le membre et de le bloquer.
- 4) **Applique du froid** (glaçons protégés ou cold pack protégé) pendant **10 min** (si elle le supporte).
  - Cela réduira en partie le gonflement et diminuera la douleur.

Passer le relais au **médecin** si

- ➔ la douleur persiste
  - ➔ gonflement
- et/ou
- ➔ bleuissement
  - ➔ déformation

## DOIGT COINCE OU ECRASE

- 1) **Rassure, réconforte** la victime, **parle-lui**.
- 2) Passe la région coincée ou écrasée sous l'**eau froide** pendant une dizaine de min.
- 3) Applique (**sans masser**) de la pommade à base d'arnica s'il n'y a pas de plaie.
- 4) Protège avec une **compresse stérile**, sans la serrer.

Passer le relais au **médecin** si la victime présente

- une difficulté à bouger le membre
  - un gonflement
  - un bleuissement
- et/ou
- une douleur persistante
  - une déformation

# COUPURE

## Coupure superficielle

- 1) **Rassure et réconforte** la victime.
- 2) **Soigne-la** comme une **plaie** superficielle (voir page 28).

## Coupure grave (profonde ou qui continue à saigner).

- 1) **Rassure et réconforte** la victime. **Parle-lui**.
- 2) **Appelle** le médecin et/ou le 112.
- 3) **Couvre** la victime.
- 4) **Si elle saigne**, **comprime** la coupure (min 10 min sans t'arrêter) avec un **pansement compressif** ou un linge propre jusqu'à l'arrivée des secours.

Passé le relais au **médecin** et/ou aux secours (112).



# PLAIE SUPERFICIELLE ERAFLURE

- 1) **Rassure, réconforte** la victime et fais-la **asseoir**.
- 2) **Lave**-toi les mains et **prépare** ton matériel.
- 3) **Mets des gants** pour te protéger (transmission des maladies).
- 4) **Rince** la plaie à l'**eau courante**.
- 5) **Sèche** les **contours** avec une **compresse stérile**.
- 6) **Couvre** avec 1 pansement protecteur ou laisse à l'air.
- 7) **Vérifie** la date du dernier **vaccin tétanos** (fiche santé).
- 8) **Surveille** l'évolution et change le pansement tous les jours.

Passer le relais au **médecin** si

- ➔ la plaie est étendue, profonde et/ou souillée ;
- ➔ la vaccination tétanos n'est pas ou plus valide ;
- ➔ la plaie s'infecte (voir page 29).

**REMARQUE :** UTILISE UN ANTISEPTIQUE SUR LA PLAIE SI

- ➔ ABSENCE D'EAU ;
- ➔ CONTACT AVEC UN OBJET POTENTIELLEMENT CONTAMINE (GRAISSE, TERRE, DECHET, GRAVILLONS...) ;
- ➔ LA VICTIME EST DIABETIQUE, IMMUNO-DEFICIENTE, ...

**!** *UTILISE TOUJOURS LE MEME PRODUIT ET RENSEIGNE-TOI SUR UNE EVENTUELLE ALLERGIE.*

## SIGNES D'INFECTION D'UNE PLAIE

- 1) Rougeur (autour de la plaie)
  - 2) Douleur
- et/ou
- 3) Gonflement
  - 4) Chaleur locale ou générale (fièvre)
  - 5) Pus

**Appelle** le médecin.

# MORSURE

humaine ou animale

- 1) **Rassure et réconforte** la victime.
- 2) **Rince** la blessure **immédiatement** sous une source d'**eau froide**.
- 3) **Compresse** l'éventuel **saignement pendant minimum 10 min**, à l'aide d'un **pansement compressif**.
- 4) **Appelle** le médecin.

Les morsures sont des plaies graves avec un risque élevé d'infection.

- 5) **Couvre** la blessure.

# PIQURE D'INSECTE

Abeille, guêpe ou taon

- 1) **Rassure, réconforte** et **calme** la victime.
- 2) Si le **dard** est toujours **dans** la **plaie**, **retire-le doucement** à l'aide d'une **pince à épiler** (sans écraser la poche à venin) ou d'un **aspi-venin désinfecté**.
- 3) **Rince** à l'eau claire.
- 4) **Demande**-lui si elle a déjà eu une **réaction** après une piqûre (gonflement, difficultés à respirer,...). Vérifie aussi dans sa fiche santé si elle n'a pas d'**allergie** connue (et appelle le médecin si nécessaire).
- 5) Applique du **froid** et **traite** comme une plaie (voir page 28).  
En cas de nécessité, utilise une pommade à base d'arnica (de type calendula) pour **apaiser** la douleur.
- 6) Passe le relais au **médecin** si son état s'aggrave (gonflement, respiration difficile ...).

**Appelle** les secours (112) si

- ⇒ piqûre dans la **bouche** ou la **gorge**, fais **sucer** des **glaçons** jusqu'à l'arrivée des secours.

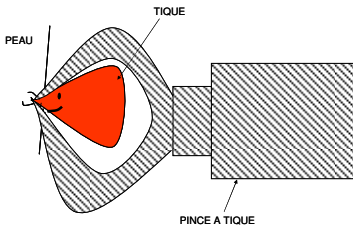
**!** *D'autres types d'insectes peuvent provoquer de fortes réactions allergiques. Passe le relais à un **médecin**.*

# TIQUE

LA TIQUE SE NOURRIT DE SANG. CONTROLE LA PEAU DES PARTICIPANTS APRES CHAQUE SORTIE (CAMPAGNE, BOIS,...).

- 1) **Rassure, reconforte** la victime. **Parle-lui**.
- 2) **Extrais délicatement** la tique (**pince à tique ou pince à épiler**).

N'utilise **pas d'éther**, cela endort la tique. **Stressée** par le produit, la tique risque de **libérer la substance toxique** porteuse d'une maladie.



- 3) **Traite** comme une **plaie** (voir page 28).

**! Note la date et marque le lieu de la piqûre** (avec un marqueur indélébile).

Passer le relais au **médecin** si

- ➔ tu ne **parviens pas à tout enlever** ;
- ➔ une **tache rouge apparaît à l'endroit ou à proximité** de la morsure dans les jours qui suivent (parfois 15 jours à 3 semaines).

**! Informe toujours les parents** sur le risque de contracter la maladie de Lyme dans les 3 mois : cette maladie donne des symptômes grippaux et/ou articulaires et peut entraîner des complications (neurologiques, ...).

# POUX

SE NOURRISSENT DE SANG, PROVOQUENT DES DEMANGEAISONS.

- ! Il ne provient pas d'un manque d'hygiène. Veille à ce que l'enfant ne soit pas rejeté (le poux ne saute pas !).
- ! Risque élevé de contagion : pense à changer et laver la literie (à 60°) et nettoie les brosses et peignes à cheveux.

- 1) **Vérifie le cuir chevelu de tous les enfants.**
- 2) **Repère les lentes et/ou les poux aux endroits les plus chauds** de la tête : **nuque, derrière les oreilles.**
- 3) **Retire les poux en peignant les cheveux humidifiés à l'eau tiède vinaigrée au-dessus du lavabo ou d'une feuille blanche.**
- 4) **Prévient les parents** ou, lors d'un séjour, **achète un produit en pharmacie.**  
*! Ces produits ne sont pas préventifs, ils ne servent qu'aux enfants atteints.*

**Applique-le régulièrement** (en suivant la notice) et **passe le peigne à poux. Nettoie-le** après chaque usage.

## POUSSIÈRE DANS L'ŒIL

- 1) **Rassure et reconforte** la victime. **Parle-lui**.
- 2) **Evite de frotter** et de **souffler** dans l'œil.  
Cela risque d'abîmer la cornée ou d'y introduire des microbes.
- 3) **Rince doucement l'œil** avec de l'**eau potable** (utilise idéalement une bouteille avec un bouchon sport) ou, mieux, avec du **sérum physiologique**.  
**! Les paupières** doivent être **ouvertes**.
- 4) L'eau doit couler **de l'intérieur** de l'œil **vers l'extérieur** (vers l'oreille).
- 5) Laisse l'**œil au repos**.

Passer le relais au **médecin** si l'**irritation persiste** (au-delà de 10 min).

## NUMEROS DE TELEPHONE UTILES

APPEL D'URGENCE EUROPEEN	112
CENTRE ANTIPOISONS	070 245 245
POLICE FEDERALE	101
PHARMACIE DE GARDE ( <a href="http://WWW.PHARMACIE.BE">WWW.PHARMACIE.BE</a> )	0900 105 00
MEDECIN DE GARDE (N° DES RENSEIGNEMENTS)	1307 OU 1313
CROIX-ROUGE	105
ECOUTE ENFANCE	103
CHILD FOCUS	116 000
NUMERO DE TON ORGANISATION	.....



# REMERCIEMENTS

Nous remercions toutes les personnes qui ont participé à l'élaboration de cette brochure et plus particulièrement :

Carine Dupont pour la conception et la rédaction de ce document.

L'ICC (Institut Central des Cadres), les Patros, les Scouts, les Stations de Plein Air, les GCB et Jeunesse et Santé pour leur participation active à la concrétisation de ce projet.

Le Professeur S. Clément de Cléty (Pédiatre intensiviste, Chef de Clinique, Urgences et Soins intensifs pédiatriques, Cliniques universitaires Saint-Luc, Bruxelles) pour sa relecture et son expertise médicale.

Le Professeur D. Biarent, (Pédiatre intensiviste, Chef de Clinique, urgences et soins intensifs, Hôpital universitaire des Enfants Reine Fabiola, Bruxelles) pour son expertise médicale.

Sylvie Libotte pour sa relecture.

Graphisme et mise en page : Anne Gason

La Croix-Rouge décline toute responsabilité pour tout dommage consécutif à l'utilisation de tout ou partie des informations contenues dans ce document, ainsi qu'elle ne donne aucune garantie de résultat exprimée ou implicite.

© Toute reproduction quelconque de ce document, même partiellement, par quelque procédé que ce soit, est soumise à l'autorisation écrite de la Croix-Rouge de Belgique et de la Croix-Rouge Jeunesse.



[www.icc-formation.be](http://www.icc-formation.be)

**CROIX-ROUGE**  
de Belgique 

 **Croix-Rouge** +  
Jeunesse

[www.croix-rouge.be](http://www.croix-rouge.be)