



Les soins élémentaires

Bosses et Bobos



Le scoutisme ne se vit pas dans un fauteuil ! On bouge, on travaille, on cuisine, on est dehors par tous les temps... Parfois, une blessure ou un début de maladie surgit en plein milieu d'un week-end ou d'un camp. Dans la limite de tes compétences, tu peux régler toi-même un certain nombre de problèmes, exactement comme une mère ou un père le fait pour ses enfants. Evidemment, en cas de danger ou d'incertitude, tu t'adresses à un médecin : chacun son métier !

Cinq précautions générales Prudence avec tout médicament !!!

1. N'oublie jamais que tu n'es pas médecin (même si tu as suivi des cours à la Croix-Rouge). Rien ne vaut l'avis ou l'intervention d'un docteur, c'est son boulot. Lui seul a le droit de prescrire des médicaments ou de définir un traitement.
2. Avant d'administrer un médicament, il est absolument nécessaire de bien lire le mode d'emploi du médicament en question. Il faut aussi vérifier que le scout à qui tu le proposes n'a aucune allergie ou interdiction par rapport à ce produit. En cas de doute, les parents peuvent être consultés, par téléphone.
3. Pour la conservation des médicaments, il convient de les garder toujours dans leur boîte d'origine, à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.
4. Un petit dérangement dans le fonctionnement du corps n'est parfois dû qu'à un changement de ses habitudes (culinaires, sommeil, chaleur...). En cas de mauvais fonctionnements bénins, recours d'abord à des moyens « naturels ». Boire beaucoup d'eau ou manger des fruits décongestifs, manger du riz ou du chocolat entraîne l'effet contraire. Il existe des tisanes apaisantes pour aider à s'endormir. Enfin, du miel dans du lait chaud calme une légère irritation de la gorge qu'il convient d'entourer d'une écharpe, y compris la nuit !
5. Il est impératif de tenir un carnet de soins en notant pour chaque « malade » ce qu'on lui a donné, en quelles quantités et à quel moment (jour et heure).



Une entorse

L'entorse est une lésion douloureuse à une articulation, causée par une distension violente. Les ligaments peuvent être endommagés.

1. Calmer la victime.
2. La coucher.
3. Mettre une pommade chauffante et/ou anti-inflammatoire.
4. Faire un bandage légèrement serré si l'on est sûr qu'il ne s'agit pas d'une fracture.
5. Consulter un médecin.

Une brûlure

D'abord, identifier le type de brûlure

En cas de brûlure électrique ou de brûlure par produit chimique, ne pas tenter de neutraliser avec un autre produit, se rendre d'urgence à l'hôpital.

Si la victime ne sent pas la douleur, la brûlure est grave car les tissus sont atteints en profondeur.

Premier degré : la peau devient rouge et douloureuse.

Deuxième degré : une cloque apparaît (elle peut être ouverte).

Troisième degré : la peau est atteinte en profondeur... Elle prend une coloration blanche, brune ou noire.

Traitement d'une brûlure

Brûlure simple au premier degré et au deuxième degré peu étendue (surface inférieure à la main de la victime)

1. Placer immédiatement la brûlure sous l'eau courante ($\pm 20^\circ$) pendant ± 20 minutes (la fraîcheur de l'eau atténue la douleur et ralentit l'évolution de la brûlure).
2. Couvrir d'une compresse ou d'un bandage stérile et humide. S'abstenir de toute autre forme de traitement : surtout, ne pas apposer de corps gras comme d'anciennes générations le faisaient ; cela crée un effet de friture catastrophique !

Brûlure grave : au deuxième degré (surface supérieure à la main de la victime) et **au troisième degré**

1. Procéder comme pour une brûlure simple.
2. Consulter le médecin ou aller à l'hôpital.

Une insolation

D'abord, prévenir !

- Porter un chapeau, une casquette.
- Enfiler un T-shirt clair (il renvoie la lumière contrairement aux couleurs sombres qui l'absorbent).
- Boire au moins 2 litres d'eau. En cas d'effort physique important, saler l'eau : une cuillère à café de sel par litre.
- Se méfier de la réverbération : la protection d'un parasol ne met pas totalement à l'abri des rayons du soleil. Utiliser des lunettes de soleil.

En cas de malaise

- Se mettre à l'ombre.
- Refroidir l'organisme par des compresses froides sur le front et le cou (gant ou esuie mouillé).
- En cas de fièvre, prendre un antipyrétique (paracétamol) et consulter un médecin (également en cas de confusion : un gros coup de chaleur peut être très dangereux).

Des coups de soleil

Prévention

Appliquer une crème solaire sur le corps. Vérifier que le degré de protection est suffisant. Sur les parties sensibles, utiliser l'écran total.

Soins

La peau est rouge mais intacte :

1. Prendre une douche tiède ($\pm 20^\circ$).
2. Appliquer une crème hydratante ou après-soleil non parfumée. Les personnes sujettes à des allergies se feront conseiller par un pharmacien.

La peau présente une cloque ou une plaie ? Traiter le coup de soleil comme une brûlure.

Avant de soigner une blessure, se laver les mains et les essuyer avec une serviette propre. Ne pas oublier de désinfecter et de renouveler les pansements chaque jour.

Une plaie

1. Nettoyer la plaie avec de l'eau (et du savon). Agir du centre vers l'extérieur. Rincer et sécher avec un linge propre. Si un corps étranger est trop profondément enfoncé, faire intervenir un médecin.
2. Désinfecter avec un antiseptique incolore. Ne pas utiliser d'ouate car elle adhère à la plaie.
3. Couvrir la plaie avec des compresses stériles.

Si la plaie rougit, devient douloureuse ou si du pus apparaît, il vaut mieux consulter un médecin.

Le vaccin contre le tétanos assure une protection de dix ans, hors milieu à risques. Veiller à le renouveler à temps ! (tous les 5 ans, chez les enfants).

Des spores tétaniques peuvent se trouver dans la terre, la poussière, la rouille, les selles d'homme ou d'animal. Elles risquent de s'introduire dans le corps par le biais d'une plaie, même toute petite.

Des échardes, des épines

Si l'épine est trop profondément enfoncée, faire intervenir un médecin. Un médecin généraliste est bien entendu tout à fait apte à pratiquer ce type d'intervention.

1. Désinfecter le point d'impact avec un antiseptique incolore.
2. Retirer le corps étranger avec une pince à épiler désinfectée avec l'antiseptique.
3. Désinfecter à nouveau.



Des saignements

Attention : laisser s'écouler librement tout saignement (par la bouche, le nez et/ou les oreilles) survenant après un coup sur le crâne ou sur la face. Dans ce cas, consulter d'urgence un médecin.

1. Exercer une pression directe sur la plaie à l'aide de compresses ou d'un linge propre plié. Ne pas poser de garrot : cela pourrait créer un caillot dangereux !
2. Après 10 minutes de pression directe, réaliser un bandage serré sans jamais retirer les compresses.
3. Si l'hémorragie est importante, emmener la victime à l'hôpital en comprimant toujours le point de saignement.

Attention à bien superposer les couches pour la pression sans jamais les retirer. L'hémorragie reprendrait de plus belle.

Des saignements de nez

1. Asseoir la victime.
2. Maintenir sa tête droite pour lui éviter d'avaler le sang.
3. Comprimer la narine.

Une piqûre d'insecte

En cas de piqûres multiples ou de piqûres à la gorge (risque d'étouffement), consulter immédiatement un médecin.

1. Désinfecter immédiatement l'endroit atteint au moyen d'un antiseptique incolore.
2. Retirer délicatement le dard à l'aide d'une pince à épiler. Éviter de le faire avec les ongles (risque de percer la pochette de poison et de le disséminer).
3. Désinfecter à nouveau.
4. Pour calmer la douleur, appliquer sur la piqûre l'Eucéta® ou Calendeel®.

Des cloques

La cloque (« cloche ») est une réaction de l'organisme à la suite d'une brûlure au second degré ou du frottement prolongé d'un objet sur la peau.

Ne pas toucher une cloque intacte. La peau forme un film protecteur contre l'infection.

Si la cloque est située à un endroit gênant (talon, ceinture...), la percer comme suit :

1. Désinfecter la peau irritée au moyen d'un antiseptique incolore.
2. Désinfecter une aiguille et percer la cloque.
3. Evacuer le liquide et laisser dans la peau un trou assez grand pour éviter que la cloque ne se reforme.
4. Désinfecter à nouveau la plaie.
5. Protéger par un pansement (adhésif) stérile, type « seconde peau ».
6. Surveiller l'évolution de la plaie (elle ne doit pas s'infecter).

Prévention des cloques : la double chaussette

Les cloques au pied sont le résultat d'un frottement entre la chaussette, comprimée dans la chaussure et la peau du pied. En portant une double paire de chaussettes, on transfère une partie de ce frottement entre les deux paires. A essayer... dans des chaussures suffisamment grandes.

Une intoxication

A cause de médicaments, d'aliments avariés, de champignons toxiques...

1. Si la victime est bien consciente, faire vomir immédiatement (dans la minute qui suit l'ingestion) et garder les vomissures.
2. Appeler immédiatement le Centre Antipoison au 070.245.245. Il dictera la conduite à suivre.
3. Garder les médicaments (avec emballages, notices explicatives), les aliments ou les champignons pour les montrer au médecin.



Par absorption de détergent, produit chimique...

1. Ne pas vomir (risque de pneumonie chimique).
2. Ne rien boire sans consultation préalable, surtout pas de lait, comme on le croyait auparavant.
3. Appeler immédiatement le Centre antipoison au 070.245.245 qui dictera la conduite à suivre.
4. Garder les emballages et produits pour les montrer au médecin.

Te former, ce serait génial !

Près de chez toi, tu peux suivre une formation aux premiers soins : le BEPS (brevet élémentaire de premiers soins) est organisé par la Croix-Rouge. Informations sur leur site www.croix-rouge.be.

Notre fédération organise deux fois par an un brevet analogue, réservé aux aînés de

Des douleurs diverses

- **Etat fiévreux, mal de tête** : donner du paracétamol.
- **Maux de dents** : même chose ; si cela ne s'atténue pas, il faudra demander un rendez-vous chez un dentiste ou aller chez le médecin qui pourra prescrire un anti-douleur plus puissant.
- **Diarrhée** : commencer par changer l'alimentation (éviter jus, fruits, viande, privilégier le riz, les carottes, le pain grillé). L'éclaireur accablé peut recevoir du Lopéramide 1x par jour environ, 1h avant l'activité (bien vérifier qu'il peut prendre ce type de médicament). La règle de base étant cependant de ne jamais l'utiliser sauf en cas de diarrhées précédant soit un voyage important (plusieurs heures) soit une situation où il n'y aura pas facilement de toilettes. Pas de traitement en cas de diarrhée sanglante, il faut consulter un médecin.
- **Nausée à l'estomac** : commencer par freiner ou changer l'alimentation. Si cela persiste, il faut consulter un médecin.



Un malaise

L'effort, la fatigue, le changement de rythme de vie peuvent provoquer chez certains une chute de tension. Celle-ci, sans prévenir, peut causer un étourdissement, voire un évanouissement. Que faire ?

1. Coucher la victime et la recouvrir d'une couverture s'il fait froid.
2. Surélever ses jambes (en les posant sur une chaise, en les tenant).
3. Laisser de l'air, éviter l'attroupement.
4. La victime revient à elle assez rapidement : lui parler, la rassurer.
5. Lui donner un peu d'eau sucrée, de coca.
6. L'installer dans un lieu confortable, la laisser se reposer.
7. En cas de doute, se rendre chez le médecin pour vérifier la tension ; il prescrira peut-être un médicament approprié à cette situation spectaculaire mais peu grave.

Dans un cas grave

(accident, perte de connaissance prolongée)

1. Appeler le 112 et indiquer avec précision
 - le lieu
 - le type d'accident
 - le nombre de victimes
2. Déplacer le moins possible la victime, la laisser couchée sur le sol, la couvrir, la reconforter.
3. Si elle est inconsciente, la placer dans la position latérale de sécurité.

