



Le Secourisme



Ce qui suit n'est pas censé vouloir donner une réponse à tout ce qui pourrait arriver autour de toi. Cependant, si tu viens d'arriver, si tu n'as pas encore ton brevet d'infirmier ou si tu veux raviver tes souvenirs, sache qu'il y a un minimum qu'il est absolument indispensable de connaître en matière de secourisme, afin d'être en mesure à tout moment de soigner, dans ta patrouille, une plaie bénigne ou autre infection. Il faut, de toute façon, quelque soit ton niveau aux éclaireurs, que tu saches réagir devant des maux plus graves qui peuvent survenir.

Quelques principes d'hygiène

Les principaux ennemis de l'hygiène sont l'eau, la terre et le soleil :

- **L'eau**, car lorsque les précautions nécessaires ne sont pas prises quant à son absorption, elle peut apporter diverses maladies dangereuses (dysenteries, typhoïdes, poliomyélites). Il faut donc se rappeler qu'une eau apparemment pure et translucide n'est pas forcément potable : les bactéries sont invisibles. Ne boire donc que lorsqu'on a l'assurance que l'eau s'y prête sans danger. De même, lorsqu'on veut nettoyer une plaie avec de l'eau avant d'aller à la pharmacie de patrouille donner de meilleurs soins (ça peut arriver au cours d'un grand jeu), on ne se lave pas avec n'importe quelle flaque d'eau sous prétexte que c' est de l'eau. C'est le meilleur moyen de mettre directement des microbes dangereux où il n'y en avait peut-être pas.

- **La terre** ensuite, parce qu'elle contient beaucoup de microbes, le plus dangereux étant celui du tétanos. L'essentiel est de se laver régulièrement complètement, mais aussi, lorsqu'on a une plaie, même petite, qui a été en contact avec de la terre,

d'aller se faire désinfecter au plus vite, au lieu d'attendre que l'infection, avec ses différents symptômes, ne pointe son oeil, sous prétexte que, pour l'instant ça ne fait pas mal, ce n'est pas grave etc...D'autant que, dans un camp, les blessures qui restent bien propres si elles ne sont pas prises en charge sont assez rare. De toute façon, il est indispensable pour chacun de s'assurer régulièrement qu'il est au point en ce qui concerne ses vaccinations.

-Le soleil enfin, parce que, comme tous les éléments naturels, il est bénéfique en petite quantité, mais il ne faut pas en abuser. Le soleil est utile pour ses rayons ultraviolets et les vitamines qu'il nous apporte et qui favorise la croissance et la résistance des os. Mais les coups de soleil sont douloureux et peuvent occasionner des brûlures au deuxième degré qui, mal soignée, peuvent provoquer des infections très grave.

L'insolation est également à craindre à partir du moment de la journée où le soleil commence à frapper fort. Un chapeau à larges bords est nécessaire (protection de la nuque). Les excès d'exposition au soleil peuvent également être à l'origine d'hydrocution.

L'Infirmierie de patrouille

Doit contenir à minima :

- Une paire de ciseaux
- Du coton ou des compresses non stériles
- De l'alcool à 70°
- Des compresses stériles
- Des aiguilles
- Des pansements de différentes tailles
- De la bétadine rouge (savon moussant)
- De la bétadine jaune
- Du DAKIN ou du MERCRYL (en cas d'allergie à la bétadine)
- De la biafine
- Du parfenac
- Du sparadrap
- Des gants d'examen non stériles



Principe de base des premiers secours

Donner l'alerte

Quand alerter ?

Après avoir **protégé le lieu** de l'accident pour ne pas risquer votre vie et celle des autres. Par exemple : couper le courant en cas d'accident électrique, baliser les lieux d'un accident de la route,...

Pourquoi alerter ?

Alerter les services de secours est capital : bien fait, cela permet l'envoi de **moyens adaptés** à la situation et l'arrivée rapide de ces secours.

Qui alerter ?

Alerter l'un des numéros d'urgence suivants (ces numéros doivent être affichés de façon visible sur le camp, c'est une obligation légale) :

SAMU	Urgence médicale	15
Sapeurs pompiers	Premiers secours	18
Police – Gendarmerie	Ordre public	17
Médecin traitant	Maladie	Numéro à 10 chiffres

Aujourd'hui, en plus de ces services, un numéro unique d'urgence est en place dans tous les pays européens, le **112**.

Que dire ?

- le numéro de téléphone d'où vous appelez,
- la localisation précise de l'accident (ville, rue, numéro, près de...),
- la nature de l'accident et des risques qui persistent,
- le nombre de personnes concernées,
- l'état apparent des victimes,
- les premiers gestes effectués.

Saignement

Comment reconnaître une hémorragie ?

Le sang s'écoule abondamment à l'extérieur du corps par une plaie.



Que faire ?

Comprimer immédiatement la plaie qui saigne avec la paume de la main, en se protégeant à l'aide d'un gant, d'un film plastique ou d'un tampon.

Allonger la victime.

Faire **alerter** les secours.

Conserver cette compression manuelle jusqu'à l'arrivée des secours.

Surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

Pourquoi agir ainsi ?

En appuyant avec votre main sur la plaie qui saigne, vous **stoppez l'hémorragie**, et évitez que la victime ne perde trop de sang. Si la victime perd trop de sang, elle peut mourir rapidement.

En l'allongeant, vous évitez qu'elle ne soit prise d'un **malaise** dû à la perte d'un volume trop important de sang, et ne tombe.



En aucun cas vous ne devez :

- Laisser la victime debout
- Retirer un corps étranger présent dans une plaie
- Donner à boire ou à manger à une victime qui vous le demande.

Perte de conscience

Comment reconnaître une victime inconsciente ?

La victime est inconsciente quand :

- Elle ne répond pas aux questions simples :
« m'entendez-vous ? », « que s'est-il passé ? », « que vous est-il arrivé ? »...

- Elle ne répond pas aux ordres simples :

« Ouvrez les yeux ! », « serrez-moi la main ! », ...

Que faire ?

Desserrer la ceinture et le col pour lui faciliter sa respiration,

Basculer prudemment sa tête en arrière en tirant le menton vers le haut pour éviter que la langue ne tombe en arrière dans la gorge et ne gêne la respiration de la victime, regarder dans la bouche pour retirer d'éventuels corps étrangers visibles.

S'assurer que la victime respire en vous penchant au-dessus de sa bouche,

Placer la victime sur le côté.

Donner l'alerte ou faire alerter les secours.

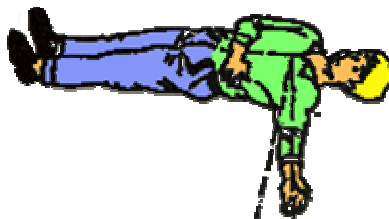
Surveiller la victime jusqu'à leur arrivée.

Comment placer la victime sur le côté (Position Latérale de sécurité PLS) ?

1. Ecarter son bras du côté de retournement à angle droit de son corps et plier le coude, paume de la main tournée vers le haut,

2. Placer le dos de la main du bras opposé contre l'oreille de la victime côté sauveteur,

3. Tout en maintenant la main, saisir la jambe opposée au retournement derrière le genou, la replier pied au sol,



4. Faire rouler lentement le corps en tirant sur le genou vers soi et en maintenant la main de la victime contre son oreille.

Lorsque le genou de la victime est au sol, retirer la main de sous la tête de la victime en maintenant son coude pour ne pas bouger la tête

Ajuster la jambe pliée, de sorte que la cuisse soit à angle droit du corps.



Ouvrir la bouche.

Pourquoi mettre une victime inconsciente qui respire sur le côté?

Si la victime inconsciente reste sur le dos, elle risque de s'étouffer avec sa langue et avec ses propres vomissements.

En la plaçant sur le côté, tête en arrière, bouche ouverte et dirigée vers le sol, ses vomissements s'écouleront librement sur le sol, et la langue ne pourra plus tomber dans sa gorge. Ainsi elle ne risquera plus de s'étouffer ! De plus lors du retournement, en maintenant la main de la victime sur son oreille on assure la stabilité de la nuque et on limite les risques de lésion de la colonne cervicale

En aucun cas vous ne devez laisser une victime inconsciente qui respire sur le dos.

Principes de base des premiers soins

Règles générales :

Toujours se laver les mains avant d'effectuer un soin ou s'il n'y a pas d'eau, utiliser le désinfectant pour les mains.

Mettre des gants, surtout s'il y a saignements. Désinfecter les instruments (ciseaux, aiguilles etc ...) avec du coton ou des compresses non stériles et de l'alcool à 70° avant chaque utilisation.

Plaie superficielle (coupures, égratignures) :

Après s'être assuré de la propreté des instruments et de ses mains (voir règles générales ci-dessus), désinfecter la plaie avec des compresses stériles avec de la bétadine rouge. Essuyer avec une compresse et appliquer de la bétadine jaune en faisant des cercles de la plaie vers l'extérieur. Mettre un pansement après nettoyage avec de l'alcool à 70° des traces de bétadine sur la peau saine (sinon le pansement ne colle pas).

Plaie profonde :

Effectuer la même procédure que pour les plaies superficielles sans mettre de pansement. Confectionner un bandage avec des compresses stériles et une bande velpeau. Juger s'il faut faire des points de suture. Consulter un médecin si la plaie s'infecte (mauvaise odeur, pus, nécrose de la peau etc...).

Coup de soleil (brûlure du 1er degré) :

Ne plus s'exposer au soleil (chapeau, tee-shirt,

manches longues, pantalon, écran total). Appliquer de la biafine en couche épaisse et attendre que ça pénètre.

Recommencer l'application plusieurs fois par jour. Ne surtout pas exposer au soleil les parties sur lesquelles la biafine a été appliquée.

Cloques (brûlures du 2ème degré) :

Refroidir la brûlure en l'arrosant immédiatement pendant 5 minutes à l'eau froide, sans pression sur la brûlure. Retirer les vêtements pendant l'arrosage, à l'exception de ceux qui adhèrent à la peau.



Effectuer les règles générales pour les soins.

Désinfecter comme une plaie. Réaliser un pansement comme une plaie.

Brûlures du 3ème degré (Peau noire ou carbonisée, perte de substance (trou), perte de sensibilité (anesthésie)) :

Ne pas toucher.

Appliquer des compresses stériles et un bandage non serré.

HOSPITALISATION obligatoire.

Coup de chaleur, insolation, malaise sans perte de connaissance :

Ne plus s'exposer au soleil. Faire boire de l'eau pas trop froide et par petite quantité. Prendre un sucre ou une boisson sucrée.

Se reposer à l'ombre.

HOSPITALISATION en cas de perte de connaissance ou de vomissement.

Faire appel à un médecin si la température est supérieure à 38.5°C.

Coup sur la tête :

Il n'y a pas lieu d'aller consulter un médecin s'il n'apparaît pas de signe tel que :

- Perte de la sensibilité ou de la motricité d'un membre.
- Trouble de l'équilibre.
- Perte de la mémoire.
- Perte de connaissance.
- Altération de la vision.
- Vomissement.
- Troubles du comportement, somnolence.

Malaise avec perte de connaissance :

Mettre en position latérale de sécurité (PLS).

Tirer la tête en arrière s'il n'a pas eu de traumatisme du rachis cervical (nuque).

Alerter les secours.

Traumatisme d'un membre (entorse, suspicion de fracture) :

Immobiliser le membre (attelle pas trop serrée).

HOSPITALISATION pour effectuer une radio.

En cas de fracture ouverte (l'os est visible et « sort »

de la peau), désinfecter la peau comme pour une plaie superficielle et HOSPITALISATION en urgence après avoir emballer avec des compresses stériles et une bande pas trop serrée.

Piqûres d'insectes :

Appliquer du parfenac. Si l'inflammation (rougeur et gonflement) s'étend à tout le membre, faire appel à un médecin. Si apparition de difficultés respiratoires avec sensation d'étouffement, HOSPITALISATION en urgence.

Morsures de vipères :

Une règle d'or : le blessé ne doit en aucun cas bouger, faire des efforts, faire quoi que ce soit qui puisse activer sa circulation sanguine. Essayer de le rassurer afin qu'il ne panique pas (activation de la circulation sanguine avec le stress). Allonger-le en PLS et lui recommander de ne pas bouger. Courir chercher les chefs (qui sont en principe le plus proche) ou un médecin afin que soit fait un sérum. Laisser ensuite le blessé se reposer. Il est bon de savoir qu'une personne normalement constituée, si elle est seul et sans secours possible, peut s'en remettre à cette condition : rester allongée sans bouger. En vingt-quatre heures le venin est résorbé et la fièvre est tombée. Il n'est même plus à redire que tous les procédés qu'on voit dans les films, bandes dessinées et autres histoires de grand-mère sont totalement inefficaces, voire dangereux (incision au couteau, brûlures sur la morsure et aux autres fantaisies).

Ampoules :

Eviter de les percer si elles ne sont pas gênantes.

Ne pas laisser un fil à l'intérieur !
Percer avec une aiguille désinfectée à l'alcool à 70°.
Désinfecter l'ampoule comme pour une plaie superficielle et appliquer un pansement.

Principaux bandages et écharpes :

Les bandages sont destinés à maintenir des pansements ou à immobiliser un membre. Ils ont été calculés pour être efficace, et rouler piètrement une bande autour d'un membre n'est pas le bander. Une écharpe sert à immobiliser le membre supérieur, le membre inférieur, le pied, la cheville...Mais surtout, elle emballe (emballage). Pour poser une bande, on fait d'abord deux tours morts circulaires, le 1er oblique, afin de pouvoir rabattre la partie qui dépasse sous le deuxième. On veillera à ne pas trop serrer la bande pour qu'elle n'arrête pas la circulation, mais on la serrera assez fort pour qu'elle ne glisse pas (attention aux bandes Nyles qui serrent facilement). Pour enlever une bande, on enroule la bande en même temps qu'on défait le bandage. Une bande n'a pas à traîner dans la boue.

Mais de clairs dessins qui valent mieux que de longs discours...

-figure 0 : début de bandage

-figure 1 : bandages d'entorse, bandage de cheville

Faire deux tours morts circulaires autour du talon et du cou-de-pied (A), continuer par des « huit » autour

du pied et de la cheville et arrêter par deux tours morts à la cheville.

-figure 2 : bandage du doigt

Faire deux tours morts circulaires au poignet, passer sur le dos de la main et du doigt. Faire deux retournements comme l'indique la figure 2 (A et B), puis faire des « huit » autour du doigt et de la main (C). Terminer par deux circulaires au poignet.

-figure 3 : bandage de la main

Opérer comme pour le doigt, mais autour de la main à la place du doigt.

-figure 4 : tortue du coude.

Faire deux tours morts circulaires sur le coude demi fléchi. Faire ensuite des « huit » croisés au pli du coude, en allant progressivement du centre vers les extrémités du membre.

-figure 5 : tortue du genou

Même technique que pour le coude.

-figure 6 : les emballages et écharpes.

Les écharpes sont des bandages improvisés avec un morceau de linge quelconque (mouchoirs, serviettes, foulards...) qui, en triangle, peuvent rendre les mêmes services de protection et d'immobilisations que les bandages.

-figure 7 : emballage de mains

Le sommet de l'écharpe étant disposé vers le poignet, rabattre la base sur les doigts (A). Ramener les pointes sur le dos de la main (B), les croiser puis les nouer sur le poignet. Dans ce bandage, le pouce peut être ou non immobilisé.

-figure 8 : emballages des pieds.

Mettre le pied à plat sur le triangle, le sommet dirigé vers l'avant (A), rabattre le sommet sur le haut du pied. Ramener les pointes sur le dos du pied où elles se croisent pour venir se nouer sur la cheville (B et C).

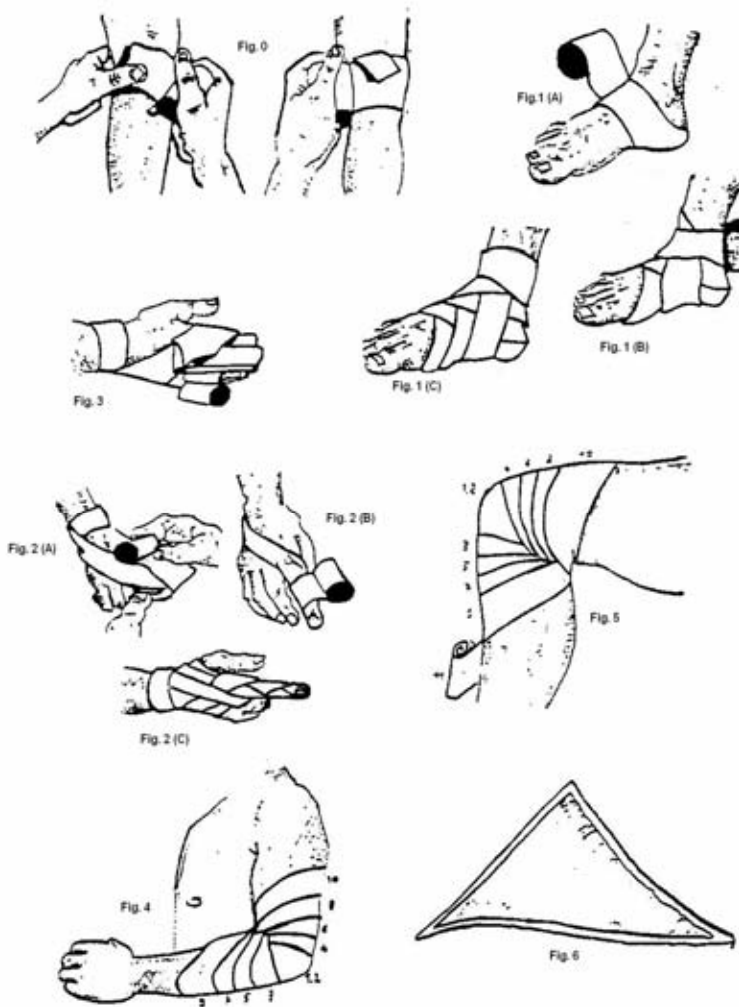
-figure 9 : emballage de genou

Placer le sommet du triangle en haut, sur la face intérieure de la cuisse, la base du triangle se trouve ainsi au-dessus du genou. Croiser les pointes derrière le genou puis les nouer en avant de la cuisse.

Écharpe du coude : opérer exactement de la même façon que pour l'écharpe du genou.

-figure 10 : écharpe du bras et contre écharpe :

L'écharpe (A) se place facilement comme le montre la figure. Ne pas oublier, avant de la poser, de combler le creux de l'aisselle et de faire attention que le bras et l'avant-bras forment un angle droit devant la poitrine et que la main soit toujours bien soutenue. La contre écharpe assure une meilleure immobilisation du bras. Elle est constituée par une seconde écharpe placée horizontalement. Le sommet, en bas, est fixé à l'écharpe simple, à hauteur du coude. Les deux pointes sont nouées sur le côté de la poitrine.



-figure 11 : Point de compression à la carotide. N'employer ce point de compression qu'en dernier ressort et faire attention de ne pas compresser les deux carotides à la fois, de chaque côté du cou.

-figure 12 : comprimé dans la « salière », à côté de l'épaule, à l'extrémité de la clavicule.

-figure 13 : compresser à mi-chemin du coude et de l'aisselle, à l'arrière du biceps.

-figure 14 : debout, compresser l'aîne avec le point.

-figure 15, 16 et 17 : c'est le même geste à reproduire, sous l'aisselle, derrière le coude, derrière le genou. Les pouces doivent être bien côte à côte et non pas l'un devant l'autre.

-figure 18 : une parenthèse pour montrer la PLS (Position Latérale de Sécurité), position dans laquelle on doit mettre toute personne ayant perdu connaissance. Pour le point de compression à la cuisse : le poing appuie de toutes ses forces sur l'intérieur de la cuisse, entre l'aîne et le genou. Au sujet de la PLS, on ne l'effectue que quand on sait la faire ou quand on est certain qu'il n'y a pas de fracture.

