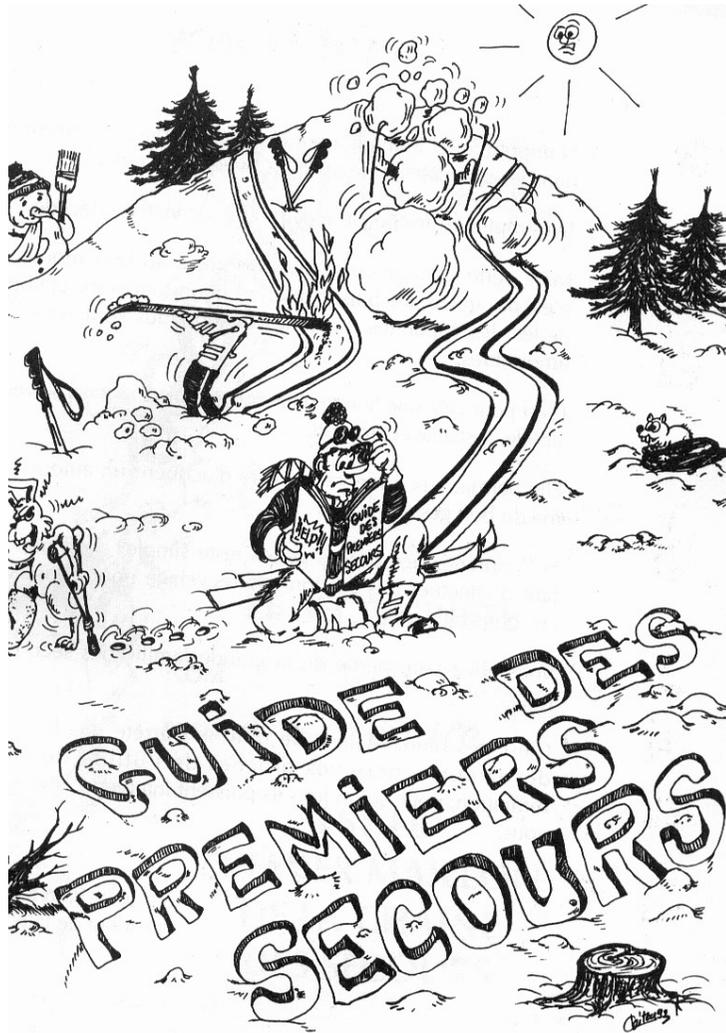


INITIATION AUX PREMIERS SECOURS



Ce livret appartient à :

PROTÉGER - ALERTE

LES DÉGAGEMENTS D'URGENCE

BILAN ET SURVEILLANCE

PERTE DE CONSCIENCE (PLS)

MALAISES

HÉMORRAGIES

PLAIES ET BRULURES

ATTEINTE TRAUMATIQUE DES OS ET ARTICULATIONS

MÉMENTO, HOMÉOPATHIE



Avertissement:

Ce livret a pour but de présenter le plus simplement possible (bien que les premiers secours ne soient pas forcément les plus simples à donner) les conduites à tenir en fonction des cas les plus fréquemment rencontrés. L'initiation proposée et ce présent livret ne remplacent en rien la formation «AFPS» (Attestation de Formation aux Premiers Secours) qui est dispensée par des organismes agréés (FFSS, Pompiers, Croix-Rouge, etc).

Avant toute action de secours,
il faut obligatoirement :

PROTÉGER

Qui ?

- Soi-même
- La victime
- Les autres (témoins)

ALERTER

Qui ?

- Sapeurs pompiers (18) :

s'il y a un problème de dégagement (gaz, noyade, etc) ou un accident de la circulation.

- Police (17) :

s'il y a un accident sur la voie publique ou un problème d'ordre public.

- SAMU (15) :

s'il y a un problème médical (malaise, intoxication, etc) ou une fracture grave.

Ces trois services sont complémentaires et inter-connectés.



Le message d'alerte doit contenir :

- la nature de l'accident et les risques éventuels
- le lieu exact
- le nombre de blessés, leur sexe et leur âge
- l'état des victimes
- les gestes effectués

Donner le numéro de contre-appel et attendre les instructions avant de raccrocher.

Notes Personnelles :

Les 3 techniques de **dégagement d'urgence** sont dangereuses.
Elles ne doivent être utilisées que pour soustraire une victime à un **danger vital, réel et immédiat**.

TRACTION par les CHEVILLES

- victime allongée sur une route à grande vitesse
- victime visible dans un local en feu
- victime menacée par un éboulement



SAISIE par les POIGNETS

- victime dans les escaliers, des éboulis
- victime ne pouvant être tractée par les chevilles



Notes Personnelles :

Bilan et surveillance

Il faut vérifier les 3 fonctions vitales :

CONSCIENCE (il réagit)

VENTILATION (il respire)

CIRCULATION (son coeur bat)

Le bilan ne doit pas prendre plus de 30 secondes.

Pour vérifier la conscience:

- questions simples (Vous m'entendez ? Où avez-vous mal ? etc)
- ordres simples (Ouvrez les yeux ! Serrez moi la main !)

Pour contrôler la respiration :

- Desserrer cravate, col et ceinture.
- Libérer les voies aériennes :

Basculer prudemment la tête vers l'arrière avec la main sur le front tout en soulevant le menton avec l'index et le majeur, pour libérer le passage de l'air vers les poumons de la victime.



Chez la victime inconsciente, la perte de tonus musculaire peut faire tomber la langue au fond de la gorge. La bascule de la tête en arrière permet de faire remonter la langue et d'aménager ainsi un espace au fond de la gorge permettant le passage de l'air. L'élévation du menton permet d'orienter l'épiglotte de la victime dans une position favorable au passage de l'air vers les poumons.

Le sauveteur se penche au-dessus de la victime en plaçant oreille et joue près de bouche et du nez de la victime, tout en regardant en direction des pieds de la victime.

Il écoute, observe et sent sur sa joue les mouvements ventilatoires pendant au moins 5-6 secondes.

Notes Personnelles :

Assurer la surveillance

On assurera la surveillance après avoir réalisé les gestes d'urgence nécessaires et après avoir alerté les secours.

- Parler à la victime (même si elle est inconsciente), la rassurer.

Le dialogue avec la victime permet de surveiller sa conscience, de plus la victime d'un accident a besoin de réconfort. Dans certains cas, les victimes inconscientes sont capables de percevoir ce qui leur est dit, et cette stimulation peut les aider à reprendre conscience.

- Compter le nombre de cycles respiratoires de la victime pendant une minute. Normalement, on a au repos :

adulte : 12 à 20 par minute,

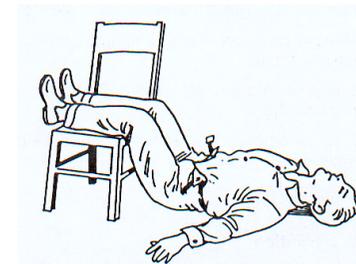
enfant : 20 à 30 par minute,

- Compter le pouls de la victime pendant une minute.

Normalement, au repos :

adulte : 50 à 80 pulsations par minute,

enfant : 80 à 120 par minute,



- Rechercher les autres signes de détresse vitale : pâleur, sueur, couleur bleutée ou cyanose des lèvres, ...

Notes personnelles :

Pour contrôler le pouls carotidien :

- Garder la tête de la victime basculée en arrière

Le sauveteur amène au niveau de la carotide de la victime la main qu'il avait sur le front lors du contrôle de la respiration.

Il place trois doigts sur la ligne médiane du cou, les ramène vers soi jusqu'à sentir le creux des muscles du cou, enfin il appuie doucement à 45° vers le bas.

Il contrôle le pouls carotidien pendant 5 à 6 secondes.

Les informations recueillies permettent de mieux renseigner les secours lors de l'alerte, ou à leur arrivée.

Couvrir la victime à l'aide d'un vêtement ou d'une couverture.

Recommandations pour toutes les baignades :

- NE JAMAIS SE Baigner SEUL

Avant la baignade :

- respecter le temps de digestion (recommandation 3h)
- Contrôler les horaires des marées
- Se baigner dans un lieu aménagé, s'informer et respecter la réglementation
 - drapeau rouge : "interdiction de se baigner"
 - drapeau orange : "Baignade dangereuse, mais surveillée"
 - drapeau vert : "Baignade surveillée et absence de danger particulier"
- Eviter les baignades dans une eau à moins de 18°C
- Favoriser les courtes baignades, de 10 à 30 minutes selon la température de l'eau.
- Attention aux courants près des barrages
- Prudence sur les rochers glissants

Pendant la baignade :

- Entrer progressivement dans l'eau en se mouillant la nuque et le ventre
- Plonger à la base des grosses vagues
- Ne pas surévaluer ses capacités
- Envisager à tout moment une crampe musculaire
- Possibilité de sortir rapidement de l'eau, ne pas s'éloigner du bord.



Notes Personnelles :

Une hémorragie entraîne une perte de sang importante, qui conduit à une détresse circulatoire et peut entraîner rapidement la mort.

TOUTE HÉMORRAGIE DOIT ÊTRE STOPPÉE AU PLUS VITE EN COMPRIMANT L'ENDROIT QUI SAIGNE

**NE JAMAIS RELACHER LA COMPRESSION LOCALE
MAINTENIR LA POSITION JUSQU'À L'ARRIVÉE DES SECOURS MÉDICALISÉS**

Conduite à tenir:

- la victime saigne
- je comprime la plaie le plus vite possible
- je l'allonge
- je fais un pansement compressif
- je lève les jambes (uniquement en cas de perte importante de sang)
- j'alerte et couvre la victime
- je continue à surveiller toutes les fonctions



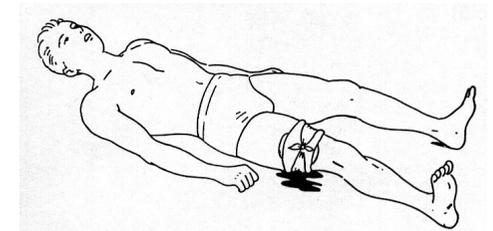
NE PAS DONNER À BOIRE

Devant l'impossibilité de faire une compression directe (corps étranger, etc) ou si celle-ci s'avère inefficace, l'hémorragie devra alors être stoppée par un point de compression à distance.

- derrière la clavicule (pour une hémorragie au bras)
- au pli de l'aîne (pour une hémorragie à la jambe)
- à la base du cou (pour une hémorragie située entre la base du cou et l'oreille)

En cas de saignement de nez spontané ou après un choc.

- Appuyer sur la narine qui saigne pendant 10 minutes.
- La victime doit être placée assise, légèrement penchée en avant.
- Ne pas l'allonger.
- Si le saignement ne s'arrête pas après 10 minutes, appeler un médecin.



Que faire quand la victime est inconsciente mais qu'elle ventile ?

Cette situation survient pour des raisons traumatique (choc, chute), médicale (plaie douloureuse), toxique (médicaments,...)

Conduite à tenir:

- La victime ne répond pas à des ordres et questions simples
- Assurer immédiatement le libération des voies aériennes
desserrer 3C (Col, Cravate, Ceinture)
basculer prudemment la tête en arrière
élever le menton

- On doit remarquer une amélioration de la ventilation

Si l'on entend des bruits, cela indique une gêne au passage de l'air dans les voies aériennes.

On cherchera à désobstruer rapidement les voies aériennes avec 1 ou 2 doigts et un mouchoir.

- Mettre en position latérale de sécurité (PLS)

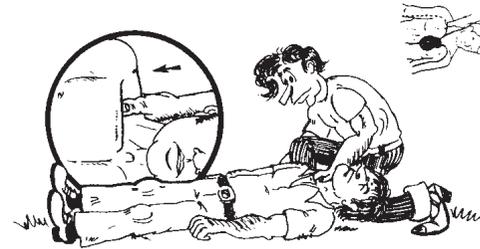
- Alerter

- Couvrir et surveiller

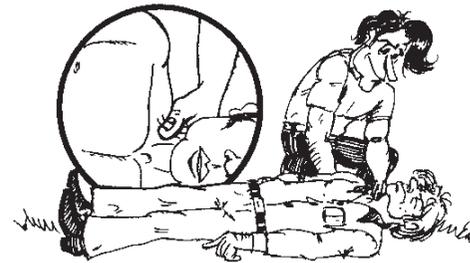


Les différents points de compression à distance :

Notes Personnelles :

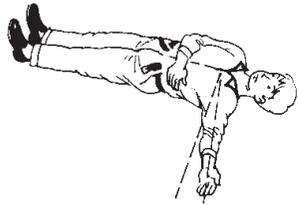


à la clavicule



au cou

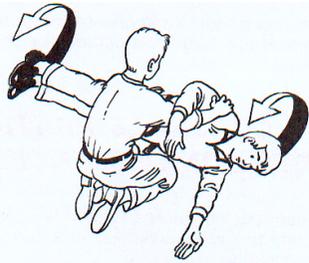
la PLS :



- S'agenouiller à la taille (de préférence à gauche)
- Mettre le bras au dessus de l'axe perpendiculaire et avec le dos de la main sur le sol.
- Placer une main sur la hanche de la victime et l'autre sur son épaule

- FAIRE PIVOTER LENTEMENT ET RÉGULIÈREMENT
LA VICTIME EN BLOC ET SANS TORSION

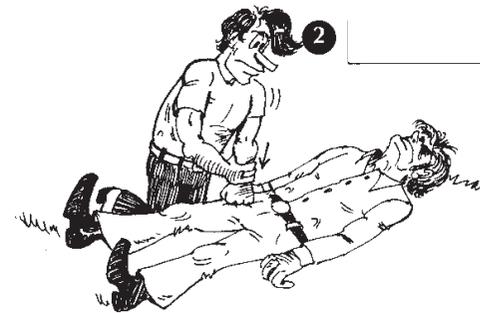
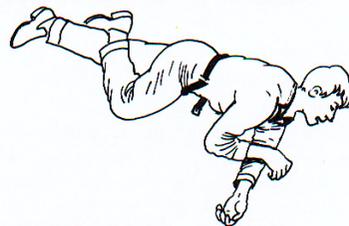
- La main au niveau de l'épaule vient se placer sur la hanche, l'autre vient saisir le creux du genou, fléchit la jambe sur la cuisse afin que le genou vienne en butée sur le sol et assure la stabilité du corps



(Le sauveteur garde les bras tendus et ne doit pas avoir à reculer)

- Se placer derrière la victime pour ramener sa tête avec précaution vers l'arrière et ouvrir la bouche
- Couvrir, Alerter et Surveiller

En cas de traumatisme de la colonne vertébrale, la PLS peut-être dangereuse, mais le risque de détresse prime sur l'éventualité d'une lésion nerveuse.



au pli de l'aîne

Le malaise est une sensation pénible traduisant un trouble du fonctionnement de l'organisme sans que le sujet qui l'éprouve puisse en identifier obligatoirement l'origine.

On posera **4 questions** pour apprécier la gravité du malaise:

- Où et depuis quand avez-vous mal ?
- Est-ce la première fois ?
- Prenez-vous des médicaments ?
- Avez-vous eu un accident récemment ?

Signes à rechercher en présence d'un malaise :

Les troubles exprimés :

- douleur serrant la poitrine
- maux de tête très violents
- douleur abdominale intense, prolongée et répétée
- sensation de faiblesse extrême, angoisse intense

Les troubles constatés ou à rechercher :

- Paralysie, même temporaire
- anomalies de la parole
- agitation importante, gestes inappropriés
- anomalie de perception du pouls carotidien
- sueurs abondantes sans notion d'effort
- nausées ou pâleur intense

Conduite à tenir :

- apprécier l'état des fonctions vitales
- apprécier les signes du malaise
- allonger la victime (3 positions d'attente)
- interroger sur son état de santé habituel
- alerter (15) et surveiller (couvrir et réconforter)

Position d'attente

Si la perte de sang a été importante, surélever les membres inférieurs. ils seront surélevés impérativement jusqu'à l'arrivée des secours.

Ne pas donner à boire.

Notes Personnelles :

Quelques malaises particuliers :

- Crise de nerf : énervement, cris

CAT : isoler, calmer en parlant (si on est responsable de la crise, ne pas essayer de calmer soi-même)

- Crise d'épilepsie : debout, peut crier, baver, avoir des convulsions, puis continue sur le sol, perd ses urines, va perdre conscience (mettre en P.L.S.) va s'endormir, ne se souviendra pas de sa crise

CAT : air frais peut parfois suffire à calmer ; mettre un mouchoir ou carton dans sa bouche (si possible) ; dégager les objets autour de lui, regarder s'il y a un médicament dans sa poche.

- Crise d'alcoolisme : marche et paroles " anormales " ; haleine sentant l'alcool

CAT : rester à côté, lui parler si inconscient : P.L.S. et alerter

- Crise de tétanie-spasmophilie : crise souvent psychologique, difficulté à ventiler (respiration haletante), angoissé, parfois agité, parfois perte de l'équilibre (ne recrache pas le CO₂, accumule l'O₂).

CAT : calmer ; 2 inspirations dans sac plastique + de CO₂= calme, alerter.

- Crise d'asthme : difficulté à respirer (généralement l'enfant connaît son traitement), causes multiples : efforts, pollen, acariens...

CAT : calmer, faire respirer lentement, voir si traitement (" ventoline ") ; alerter et faire évacuer si nécessaire.

- Insolation : coup de soleil sur la tête, vertige, chaleur, nausée ; maux de tête

CAT : allonger à l'ombre en demi-assis, rafraîchir le front, donner des petites gorgées d'eau fraîche, alerter

- Empoisonnement :

CAT : ne pas faire vomir, ne rien donner à boire. Rechercher le produit en cause puis téléphoner au centre antipoison (ou 15 ou 18).

Notes Personnelles :

Atteinte traumatique des os et des articulations

Lors de la suspicion d'un traumatisme du membre inférieur :

- Ne pas manipuler la victime, sauf nécessité d'un dégagement d'urgence.
- Caler le membre dans la position où il se trouve en utilisant tout ce que l'on peut trouver : sac, vêtement, ... Bien caler le creux sous le genou et le pied de la victime.



- Faire alerter ou alerter les secours (sapeurs pompiers).
- Réconforter et couvrir la victime ; la surveiller jusqu'à la prise en charge par les secours.

Lors de la suspicion d'un traumatisme du membre supérieur :

- Asseoir la victime.

Avec un vêtement non élastique :

Entourer le membre avec le vêtement, faire un tortillon au niveau du coude, terminer avec une épingle à nourrice maintenant le tissu au-dessus de la moitié de la main.

Avec un triangle de tissu (écharpe)

Passer une pointe du triangle sous le membre atteint puis l'amener jusqu'à l'épaule de la victime, placer le sommet de l'écharpe (angle droit) au niveau du coude, replier l'écharpe en passant la seconde pointe devant le membre atteint vers l'épaule opposée, joindre les deux sommets en réalisant un nœud sur le côté du cou de la victime.

- Le bras doit alors être légèrement au-dessus de l'horizontale.
- Laisser la moitié des doigts apparents.
- Alerter ou faire alerter les secours, surveiller.

Lors de la suspicion d'un traumatisme de la colonne vertébrale :

- Maintenir la tête et ne plus bouger.
- Pour cela se placer à genoux derrière la victime dans l'axe de son corps. Le sauveteur place ses coudes sur ses cuisses puis maintient la tête avec une main de chaque côté, la pointe des doigts au niveau de la moitié des oreilles.
- Réconforter et faire couvrir la victime.



Notes Personnelles :

Une lésion de la peau, c'est toujours une porte d'entrée des microbes avec une atteinte possible des tissus sous-jacents.

Plaies simples (petite coupure ou éraflure saignant peu et non située près d'un orifice naturel) :

- Se laver les mains avec du savon
- Nettoyer la plaie du centre vers l'extérieur avec un antiseptique
- Protéger par un pansement
- Surveiller si la plaie devient chaude ou rouge ou bien si elle gonfle ou reste douloureuse.

“Etes-vous vacciné contre le TÉTANOS ?”

Plaies graves

- Apprécier l'importance du saignement (et agir en conséquence)
- Allonger (sauf gêne ventilatoire)
- Alerter et Surveiller

Cas particuliers:

- Corps étrangers : NE PAS RETIRER le corps étranger inclus dans la plaie
- Plaie à l'abdomen : victime sur le dos, cuisses fléchies, jambes horizontales
- Plaie au thorax : Mettre en position demi-assis
- Plaie à l'oeil : allonger à plat dos, tête calée. Fermer les deux yeux, ne pas bouger. Ne pas couvrir les yeux, ne pas ôter le corps étranger.

Les brûlures sont des lésions de la peau, des voies aériennes ou des voies digestives provoquées par la chaleur, les substances chimiques, l'électricité, les radiations ou le frottement.

Brûlure simple:

- (surface de la cloque inférieure à la moitié de la paume de la victime)
- Arroser le plus tôt possible pendant 5 minutes en amont de la brûlure
- Refroidir selon la “ règle des 10-15 ”
 - Avec de l'eau à 10-15 degrés
 - A une distance de 10-15 cm
- Brûlure survenue il y a 10-15 minutes au maximum
- Ne pas percer les cloques
- Protéger par un pansement et surveiller comme une plaie simple.



Brûlure grave :

- ARROSER AU PLUS VITE
- Retirer tous les vêtements de la victime ainsi que les chaussures
- Ne pas ôter ce qui colle à la peau
- Allonger sur la région non brûlée
- Alerter les secours médicalisés
- Surveiller les fonctions vitales

Et l'homéopathie ?

Les médicaments proposés sont à utiliser à la dilution "9 CH", à raison de trois granules, trois fois par jour.

BELLADONA : Coups de soleil
Angines
Rougeole
Conjonctivite

GELSENIUM SEMPERVIRENS : Trac
Grippe
Migraine

ACONIT (Aconitum Napellus) : Fièvre
Angoisse
Diarrhée
Début de rhume ou d'otite

ARNICA : Traumatisme (coup, choc)
Fièvre avec courbatures

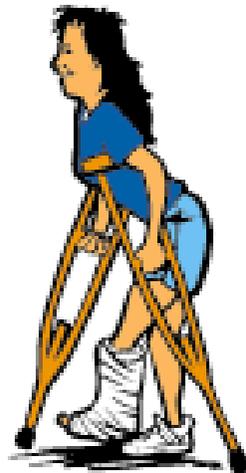
NUX VOMICA : Indigestion et embarras gastrique
Constipation
début de rhume
Crampes et rhumatismes
dépression (irritabilité, colère, impulsions diverses)

IGNATIA : Hyper-émotivité (chagrin, deuil)
Spasmes

BRYONIA ALBA : Vertiges
Maux de tête
Rhumatismes
Toux

BORAX : Aphtes

KALIUM PHOSPHORICUM : Fatigue
Préparation aux examens



LA FIÈVRE

La température normale du corps humain est d'environ 37 degrés, un peu moins le matin au réveil et plus le soir. La fièvre est l'augmentation de cette température, c'est le plus souvent une réaction de défense de l'organisme contre une infection microbienne.

a) *Prendre la température* (sujet au repos depuis 10 min.)

Placer le thermomètre dans la bouche pendant 5 minutes, lèvres serrées autour. À la lecture, rajouter 0,3 degrés.

- Prendre la température 2 fois par jour aux mêmes heures et établir une courbe.
- Nettoyer le thermomètre après chaque utilisation à l'eau tiède et au savon, et avant l'utilisation à l'alcool à 90°.
- Ne pas oublier de faire descendre le mercure en secouant le thermomètre avant chaque utilisation.

b) *conduite à tenir*

- Appeler le médecin si la fièvre, associée à d'autres symptômes, dépasse 38 degrés.
- Coucher la personne en pyjama, normalement couvert, dans une pièce à 18 ou 20 degrés.
- Si la température dépasse 39 degrés, donner au malade un bain court dans une eau dont la température est inférieure de 1 degré par rapport à celle du corps.
- Après avis médical, donner du paracétamol adapté à l'âge du malade. Prévenir le médecin de tout ce qui a été fait lorsqu'il arrive.

PLAIES ET BRÛLURES

- **Ampoule** : c'est une brûlure du 2e degré provoquée par un frottement. Ne pas percer.

Nettoyer, protéger, surveiller. Si la cloque est percée, traiter comme une plaie.

- **Brûlure grave** : destruction profonde de la peau (carbonisée), produit chimique ou brûlure électrique.

Évacuer d'urgence.

- **Coup de soleil** : sur les rougeurs, appliquer un lait après soleil ou de la biafine. Faire boire beaucoup, et cesser l'exposition solaire jusqu'à guérison. Si la rougeur est très douloureuse ou étendue, vérifier la température, et alerter un médecin si elle dépasse 39 degrés.

Pour la protection, il faut éviter le soleil entre 11h et 14h, ne jamais rester immobile en plein soleil, et utiliser une crème protectrice dont l'application sera renouvelée régulièrement et surtout après chaque bain.

- **Plaie simple** : petite coupure ou égratignure, superficielle et peu étendue. Se laver les mains, adapter la position du blessé, rassurer. Ôter les salissures avec de l'eau puis laver à l'eau et au savon. Désinfecter du centre vers l'extérieur avec une compresse imbibée d'un antiseptique non colore. Protéger par un pansement dans la journée et laisser sécher la nuit. Surveiller chaque jour. L'apparition d'un abcès rouge, gonfle, douloureux et chaud est un signe d'infection qui doit entraîner une consultation médicale.

- **Plaie grave** : ne pas y toucher. Allonger, alerter, surveiller et arrêter le saignement si nécessaire.

CE QUI GRATTE

a) *des boutons*

- **Eczéma** : ensemble de petits boutons rouges, très localisés, provoquant de fortes démangeaisons sans autre symptôme. Si l'enfant n'a pas une crème spécifique, voir le médecin.

- **Rougeole, rubéole, scarlatine, varicelle** : on les appelle les maladies infantiles.

L'éruption de boutons s'accompagne en général de fièvre et d'un état de fatigue. Consulter un médecin.

- **Urticaire** : réaction allergique provoquant des boutons et démangeaisons sur tout ou partie du corps.

Consulter un médecin, mais la cause est souvent difficile à déterminer.

b) *autres choses*

- **Gale** : parasite qui creuse des canaux dans l'épiderme, entraînant de très fortes démangeaisons, surtout nocturnes et des lésions dues au grattage. Consulter un médecin. Contagion très rapide.

- **Impétigo** : petites croûtes jaunâtres qui apparaissent lorsqu'un endroit que l'on gratte trop souvent s'infecte, souvent autour des lèvres, du nez ou des oreilles, ou bien, sur un bouton. Très contagieux, consulter un médecin.

- **Poux** : démangeaisons intenses sur la tête. Les lentes sont blanches et accrochées aux cheveux, les poux noirs et de forme allongée. Très contagieux. Traiter l'enfant, ses vêtements, sa literie. Contrôler les têtes de ses camarades.

Le renouvellement du traitement à huit jours d'intervalle est vivement conseillé.

RHUME, TOUX ET MAUX DE GORGE

- **Angine** : la gorge est très douloureuse et rouge ou rouge à points blancs, il y a des ganglions et une fièvre pouvant varier de 38°5 à 39°. Consulter un médecin.

- **Enrouement** : c'est une altération de la voix d'intensité variable, avec ou sans douleur.

Évaluer en fonction des circonstances :

Quelqu'un qui a crié la veille : guérison spontanée en quelques jours.

Un petit «coup de froid» avec léger mal de gorge : faire sucer fréquemment des pastilles pour la gorge, guérison en 3 à 4 jours, sinon consulter un médecin.

Associé à d'autres symptômes : voir laryngite.

- **Grippe** : c'est une infection virale très contagieuse par voie aérienne, dont l'incubation est courte (1 à 3 jours) et le début brutal, dont les principaux signes sont des frissons, une fièvre élevée et stable, des maux de tête, des douleurs musculaires, un écoulement nasal, une toux sèche. De toutes manières, elle impose une consultation médicale car ses complications peuvent être graves.

- **Laryngite** : mal de gorge, toux sèche et fièvre doivent l'amener à consulter le médecin.

- **Otite** : la douleur se situe généralement au niveau de l'oreille, mais elle peut aussi se manifester dans la gorge. Elle survient la nuit et s'accompagne d'une poussée de fièvre. Il faut appeler le médecin, qui, en général, conseillera la prise de doliprane ou paracétamol contre la douleur en attendant son arrivée.

- **Rhume** : infection virale la plus fréquente chez l'homme, qui se manifeste par le nez qui se bouche puis qui coule, puis toux, maux de tête, éternuements et parfois un peu de fièvre. Les complications sont peu fréquentes, mais c'est très contagieux. Il n'y a pas de traitement spécifique, mais on peut lutter contre les symptômes en utilisant du paracétamol, des gouttes pour le nez et un sirop pour calmer la toux.

Le malade doit boire abondamment et se moucher souvent, il est inutile de l'isoler. Si l'état général du malade empire, ou que le rhume traîne plus de huit jours, il conviendra de consulter un médecin.

- **Sinusite** : c'est lorsque les symptômes du rhume se compliquent d'une douleur et d'une sensibilité au niveau de la face, augmentée par l'effort et la position allongée. Un diagnostic médical s'impose alors.

- **Toux** : c'est un réflexe qui naît de l'irritation de la gorge. Ce n'est pas une maladie, mais un symptôme.

On distingue deux types de toux :

- *toux sèche* : toux d'irritation qui sert à se "gratter" la gorge. On peut la combattre par un sirop, mais il faut la surveiller et consulter un médecin si elle persiste.

- *toux grasse* : c'est une toux productive qui constitue un élément de défense et doit être respectée. Elle doit entraîner une consultation médicale.

Quelques conseils :

- Lors de l'apparition d'un symptôme tel que mal de gorge, toux, nez qui coule, il faut penser à vérifier la température du malade, surtout si plusieurs symptômes sont associés. Ne jamais prendre un rhume à la légère, la surveillance doit être attentive.

- En hiver, la sécheresse de l'air due aux appareils de chauffage peut entraîner des toux nocturnes. On peut y remédier en plaçant un linge humide sur les radiateurs, ou un récipient rempli d'eau à proximité.

MAUX DE TÊTE



Le mal de tête est assez délicat à évaluer, car ses causes peuvent être très diverses. Il faut donc toujours surveiller celui qui en est victime, même si l'atteinte semble banale.

- Vérifier d'abord si d'autres symptômes douloureux existent en même temps, car le mal de tête peut être révélateur d'autre chose.

- Associé à des étourdissements et nausées après une journée passée au soleil, il s'agit d'une **insolation**. Il faut allonger le malade, le faire boire, prendre sa température et alerter un médecin, car cela peut être très grave chez un enfant. Si sa peau est sèche et brûlante, la fièvre élevée et que des troubles de la conscience surviennent, il s'agit d'un état de déshydratation intense, et l'hospitalisation doit être immédiate. En attendant l'arrivée des secours, envelopper le malade dans un drap mouillé et lui donner à boire une cuillère à café d'eau toutes les 5 minutes.

- En cas de **coup sur la tête**, traiter l'hématome, et surveiller attentivement. Si d'autres troubles surviennent, même après plusieurs heures, on peut craindre un traumatisme crânien et des mesures d'urgence doivent être prises.

- Enfin, le **mal de tête banal** peut survenir les premiers jours passés en montagne à cause du manque d'oxygène, ou en fin de journée suite à un peu de fatigue. Administrer un paracétamol adapté à l'âge de l'enfant, et surveiller.

Ne pas oublier que le mal de tête est aussi une excuse facile pour échapper à "certaines situations". Il faut savoir l'apprécier en fonction des circonstances et de la personnalité de l'enfant, et le traiter éventuellement autrement que par les médicaments.

MAUX DE VENTRE

Comme les maux de tête, les maux de ventre peuvent recouvrir de nombreuses réalités.

Il faut là encore poser les bonnes questions.

En fonction des circonstances, on peut d'abord penser à :

Un repas trop copieux ou trop rapide

Des courbatures abdominales dues aux activités de la veille ou de l'avant-veille, auquel cas les douleurs se manifestent à l'effort.

Faire boire beaucoup, ça passera tout seul. Seule la prévention est efficace.

- **Constipation** : absence de selles. Les remèdes naturels sont l'ingestion de pruneaux, de fibres de toutes sortes et de beaucoup d'eau. Penser à en parler au cuisinier si plusieurs cas se produisent.

Chez l'enfant, ne pas traiter sans avis médical, indispensable si aucune amélioration n'apparaît.

- **Diarrhée** : selles liquides et fréquentes. Si elle ne dure que quelques heures, elle est sans gravité.

Donner un médicament adapté à l'âge de l'enfant, que le pharmacien vous aura conseillé, pendant une journée maximum. Si la diarrhée persiste, consulter un médecin.

- Un coup dans le ventre entraînant une douleur persistante est souvent grave.

- Si d'autres symptômes sont associés, tels que vomissements, nausées, fièvre, consulter un médecin.

On peut trouver :

Appendicite : voir la fiche sanitaire et opération en urgence

Indigestion : diète totale

Intoxication : il y a sûrement plusieurs malades.

- Enfin, si ce n'est rien de tout cela, penser que l'**anxiété**, le "cafard" ou l'inadaptation donnent aussi de terribles maux de ventre. Le traitement n'est pas des plus simples il faut trouver les mots qui consolent et qui rassurent.

DIVERS

- **Articulations**: penser à l'entorse, surtout si il y a un gonflement. Immobiliser le blessé, membre atteint surélevé. Refroidir l'articulation avec une poche de glace. Appeler le médecin.
- **Bleu, bosse** : Refroidir avec une poche de glace. Appliquer une pommade adaptée (Nifluril). Surveiller l'évolution.
- **Dents** : carie (voir un dentiste). La seule prévention est gingivite un brossage efficace après chaque repas. Lorsque les dents des enfants ou les dents de sagesse poussent, elles peuvent aussi faire très mal. Dans ce cas, utilise un doliprane adapté à l'âge du malade.
- **Fracture** : gonflement, douleur intense, impossibilité de bouger et parfois déformation. Immobiliser, alerter, rassurer.

- Froid :

Gerçures : peau craquelée et sèche, appliquer une crème hydratante, à demander au pharmacien.

Engelures : plaques rouges et démangeaisons au moment du réchauffement.

Ne pas frotter, appliquer du talc, consulter un médecin.

Gelures : peau rouge, dure, froide, et insensibilité. Traiter en urgence, sans chercher à réchauffer.

En prévention : Porter plusieurs vêtements amples, ne jamais rester immobile, boire suffisamment. Lors du refroidissement des mains, pas de réchauffement autre que naturel (abdomen, aisselles).

- **Mal des transports** : souvent appelé " mal au cœur ", sensation de nausées et parfois vomissements. Mettre au repos, faire boire un peu d'eau. Donner une goutte d'alcool de menthe sur un sucre, ou un chewing-gum à la menthe. Prévoir des sacs en plastique non transparents.

En prévention : Les enfants doivent rester calmement assis, de préférence dans le sens de la marche, et vers l'avant du car. Une petite animation, mais en aucun cas une agitation, leur permettra de " penser à autre chose ». Pour les enfants qui savent d'avance qu'ils seront malades, la distribution des cachets contre le mal des transports doit se faire environ une heure avant le départ (suivre attentivement la notice).

- Muscles :

Crampe : contraction intense et douloureuse d'un muscle. Étirer lentement l'endroit concerné.

En prévention : Boire suffisamment (été comme hiver). Efforts progressifs et adaptés.

Ne pas plonger dans l'eau froide. S'arrêter avant d'être fatigué.

Contracture : lors d'un mouvement brutal ou inhabituel, le muscle sollicité se contracte violemment, et une douleur persiste. Masser l'endroit en le chauffant et éviter le mouvement douloureux pendant quelques jours. Si la douleur reste intense et persiste, le muscle est peut-être déchiré, il faut consulter un médecin.

Courbatures : lors d'un exercice physique nouveau et inhabituel, les nouveaux muscles sollicités se font sentir en devenant durs et douloureux, pendant 2 à 4 jours. Le seul remède est de boire beaucoup, en continuant à bouger normalement, le réchauffement naturel du muscle diminuant la douleur. La prise d'Aspirine peut être efficace, mais attention aux allergies.

En prévention : Tout effort physique doit être entamé après un échauffement progressif et un temps d'adaptation. Il faut boire pendant l'effort, et ménager de nombreuses pauses durant lesquelles on mangera sucre.

- **Oeil** : *Blessure* : évacuer d'urgence.

Coup : c'est ce qu'on appelle : " l'œil au beurre noir ". Appliquer des compresses imbibées d'eau froide pendant une demi-heure juste après le coup. Puis surveiller que l'œil n'est pas atteint. Cela se résorbe en quelques jours, en passant par toutes les couleurs.

Inflammation : l'œil est rouge, douloureux, larmoyant, sensible à la lumière. Consulter un médecin.

En l'attendant, allonger le malade dans la pénombre, avec des compresses d'eau tiède sur les yeux pour soulager la douleur.

- **Torticolis** : douleur intense au niveau du cou, gênant ou empêchant les mouvements, souvent due à la prise d'une mauvaise position en dormant. Le repos est conseillé. Envelopper le cou avec des serviettes mouillées d'eau chaude. Un antalgique peut être administré.

LES BOUTONS

- **Acné** : gros bouton blanc sur le visage ou sur le corps. Surtout ne pas percer. Désinfecter à l'héxomédine.
- **Aphte** : situé dans la bouche, très douloureux. Faire pratiquer des bains de bouche. Demander conseil au pharmacien.
- **Folliculite** : petite pustule blanche non douloureuse à la base d'un poil. Ne pas y toucher. (Voir pharmacien)
- **Furoncle** : grosse pustule blanche très douloureuse à la base d'un poil, souvent dans une zone de frottement. Consulter un médecin. Ne pas y toucher.
- **Herpès** : situé sur les lèvres, appelé aussi bouton de fièvre. Favorise par le froid, le soleil ou la fatigue. Guérison spontanée en quelques jours. Surveiller. Demander une crème calmante au pharmacien. Très contagieux.
- **Orgelet** : petit bouton à la base d'un cil. Surveiller car l'œil est un endroit fragile. Appeler le médecin
- **Panaris** : infection se situant autour des ongles, le bout du doigt devient rouge, gonfle, dur et douloureux, parfois chaud. Ne pas percer. Consulter un médecin.
- **Verrue** : petite bosse dure sur les mains ou sous les pieds. Protéger car très contagieux - guérison peut être spontanée.

PIQÛRES ET MORSURES

- **Abeille** : le dard reste dans la peau, et à son extrémité se trouve une poche de venin qu'il ne faut pas percer. Retirer le tout en pressant la peau puis désinfecter. Attention aux allergies.
 - **Aoûtats** : petits acariens qui pullulent dans l'herbe en fin d'été. Les démangeaisons sont intenses, surtout au niveau de la ceinture, et les lésions de grattage fréquentes. Demander conseil au pharmacien.
 - **Couleuvre** : ce reptile mord à l'aide de deux crochets qui provoquent deux plaies profondes. Rassurer Désinfecter Consulter un médecin.
 - **Frelon** : souvent, le dard ne reste pas.
 - **Guêpe** : désinfecter. Attention aux allergies.
 - **Méduse** : le danger provient des tentacules dont le contact occasionne très souvent des douleurs intenses, de l'urticaire et un engourdissement. Laver la peau avec de l'alcool et saupoudrer de talc. Consulter un médecin en cas de nausées et vertiges.
 - **Moustiques** : provoquent un ou plusieurs boutons entraînant de fortes démangeaisons. Utiliser une crème spéciale à demander au pharmacien : et surveiller que le grattage n'entraîne pas d'infection. L'essence de citronnelle ou certaines plantes comme le géranium éloignent les moustiques.
 - **Scorpion** : ils sont rarement venimeux en France. La piqûre est douloureuse mais sans danger, sauf pour l'enfant en bas-âge. Désinfecter et surveiller.
 - **Taon** : la piqûre est très douloureuse et provoque un gros bouton. Désinfecter et surveiller les conséquences du grattage.
 - **Tique** : c'est une sorte de verrue brune accrochée à la peau, qui ne provoque aucune douleur, mais enfle au fur et à mesure qu'elle aspire le sang de sa proie. Anesthésier la tique au moyen d'un coton imbibé d'éther ou de pétrole. Retirez-la délicatement avec une pince, en saisissant au plus près de la peau et sans la déchirer. Désinfecter et surveiller. Une éruption, des douleurs articulaires, une faiblesse et des fourmillements des membres survenant dans les heures ou les jours suivant doivent faire consulter un médecin.
 - **Vipère** : la trace des crochets est constituée de deux petits points. La douleur est immédiate et un œdème apparaît progressivement. En France, ces morsures sont rarement mortelles. Ne pas paniquer et éviter les gestes dangereux. Rassurer le blessé, allonger, couvrir, immobiliser le membre atteint, désinfecter, noter l'heure, alerter. Ne pas inciser la morsure, ne pas sucer la plaie, ne pas faire boire d'alcool.
 - **Vive** : ce poisson s'enterre dans le sable ou la boue et seules ses épines acérées ressortent, provoquant une vive douleur, comme une brûlure, qui s'accompagne d'un œdème. Plonger rapidement la partie atteinte (souvent le pied) li dans un bain d'eau chaude, additionnée d'un antiseptique. Consulter un médecin rapidement. En cas de malaise ou de syncope, alerter les services d'urgence.
 - **Morsure de tout animal à dents** : désinfecter et consulter un médecin.
- Cas particuliers** : Contre la douleur provoquée par les piqûres d'insectes, le vinaigre est un " bon remède de grand-mère ". Chaque fois qu'il y a plusieurs piqûres, ou une piqûre dans la bouche, consulter rapidement un médecin.
- . En cas d'allergie, les réactions sont très rapides : la piqûre gonfle et la personne se sent mal. Ne jamais donner d'alcool, et alerter les secours d'urgence.