

## Pensez à actualiser votre trousse de secours

Voici les beaux jours et avec eux l'envie de chausser chaussures et sac à dos pour se lancer dans des nouvelles randonnées. Cela amène à penser à son équipement, toujours avec la même préoccupation de ne rien oublier d'indispensable et de se charger au minimum.

Parmi les éléments à prendre en compte, il y a la trousse de secours. Est-elle bien constituée ? Répondra-t-elle à toutes les situations susceptibles d'être rencontrées ? Qu'est ce qui est encore valable ? Qu'est ce qu'il faut remplacer ?

Je vais essayer ici de vous apporter quelques pistes de réflexion, étant bien entendu qu'en fin de compte, vous aurez à vous positionner en fonction de vos habitudes et de vos attentes.

La trousse ne peut pas être identique pour tous les randonneurs et dans chaque club de marche. Elle va dépendre, tout d'abord, du type de randonnée envisagé :

- une randonnée à la journée, ou de quelques heures, se fera le plus souvent dans un environnement où les possibilités de rencontrer d'autres personnes ou de bénéficier de secours seront préservées. Dans un tel contexte, la question principale sera de savoir si les randonneurs seront, ou non, encadrés par des accompagnants.

- une randonnée de plusieurs jours, dans un secteur touristique mais sauvage pourra conduire à connaître une plus grande autonomie et donc à devoir compter davantage sur ses propres ressources. Dans toutes les circonstances, la constitution de votre trousse de secours sera aussi le fruit d'un compromis entre le nombre de situations potentielles qu'on souhaite couvrir et le poids dont on veut se charger, ainsi que l'encombrement possible.

On peut concevoir l'organisation de votre trousse comme l'addition « à géométrie variable » selon les circonstances, de trois modules :

1°/ un module de « pharmacie personnelle » couvrant tous les médicaments dont vous avez régulièrement besoin quotidiennement, dans le cadre du traitement d'une ou plusieurs pathologies ;

2°/ un module de secours « de base » comportant le nécessaire pour faire face aux petits ennuis pouvant survenir en cours de randonnée ;

3°/ un module de secours « renforcé » comportant ce qu'il faut pour assurer la prise en charge efficace d'un blessé, ou d'une situation menaçant la vie du pratiquant, dans l'attente du relais des secours par des professionnels.

La constitution finale de la trousse de secours utilisée lors d'une randonnée donnée, se fera donc soit en additionnant deux ou trois modules, préalablement constitués, et sans y apporter de modifications, soit en prélevant dans chaque module les éléments pertinents pour constituer la trousse finale.

### **La Pharmacie personnelle :**

Elle est le reflet de la situation propre à chaque randonneur, pouvant aller d'une pharmacie pratiquement nulle à une situation très riche. Il faut la constituer à partir des médicaments habituellement indispensables de façon quotidienne. Pour réduire leur volume, il vaut mieux ne pas emmener les emballages, mais conserver le produit sous son blister d'origine, à condition d'être capable de bien identifier les médicaments les uns par rapport aux autres. Vérifier aussi les dates de péremption pour ne pas avoir de mauvaises surprises si le circuit doit durer quelques jours. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre médecin, si vous avez des doutes sur les produits à emporter ou si certains doivent bénéficier de conditions de conservation particulières (température ; lumière du jour). Évitez de débiter un nouveau traitement avec un médicament que vous ne connaissez pas déjà. Des effets secondaires imprévus pourraient gâcher votre sortie.

## Des pistes pour améliorer l'agrément de vos randonnées

Ces mêmes contrôles seront à répéter régulièrement tout au long de votre saison de marche pour vous assurer de la bonne conservation des produits.

Si vous avez des inquiétudes sur votre capacité de mémorisation de votre ordonnance, transcrivez ses indications principales (noms et quantités à employer) sur une feuille de papier qui accompagnera votre pharmacie principale.

Rappelons aussi que cette période de préparation doit être le moment de vous poser la question de votre niveau de forme actuel (fatigue ; maladie récente en convalescence ; douleurs traînantes ; essoufflement ...) et d'en parler si besoin avec votre médecin, pour établir un plan de remise en forme. A côté de cette pharmacie de traitement, très personnelle, vous pouvez prévoir quelques médicaments d'usage courant, avec les mêmes principes de conservation et d'identification, sous la réserve qu'ils ne soient pas contre indiqués avec vos autres traitements éventuels et en évitant d'en donner à d'autres randonneurs qui auraient peut-être des contre-indications méconnues :

PARACÉTAMOL (plutôt en comprimés)

ASPIRINE

### La trousse de secours de base (pour la « Bobologie courante ») :

Cette trousse est destinée à couvrir, autant que possible, les petits incidents courants qui peuvent survenir en cours de randonnée, sources d'inconfort, sans mettre en péril sa poursuite.) :

#### a/ pour les agressions cutanées :

- crème barrière contre les coups de soleil

- moyens antiseptiques pour nettoyer les petites plaies, les coupures, les ampoules, les coups :

→ **crème antiseptique**, type FLAMMAZINE®

→ **antiseptique liquide**, type CHLOREXIDINE®, soit en petit flacon plastique avec jet (ne pas oublier d'étiqueter le flacon et de noter la date de péremption) soit en sachet individuel à reconstituer avec de l'eau

→ **Sérum Physiologique**, soit en petit flacon plastique, soit en dosettes individuelles, pour laver les blessures, aider à décoller un pansement. Il peut être une bonne alternative pour nettoyer les yeux, en cas de projections, de corps étranger

→ **éosine aqueuse à 2 %** (solution antiseptique rouge - qui tache les vêtements -) à employer sous forme liquide ou en poudre en doses individuelles

- collyres antiseptiques, de formulation la plus neutre possible (se faire conseiller par votre médecin ou votre pharmacien). Le Sérum Physiologique, le DACRYOSERUM® peuvent s'y substituer

- moyens de lutte contre les agressions :

→ **gel d'arnica** pour les traumatismes superficiels

→ **gel OSMO SOFT®** pour traiter des coups de soleil ou des brûlures légères

→ **crème répulsive contre les moustiques**

→ **crème DEXERYL® ; dermo corticoïde** (sur prescription médicale)

- moyens de traitement « mécaniques » :

→ **tire tiques** : la tique est le grand ennemi du randonneur, susceptible de lui transmettre la maladie de LYME, par piqûre sur les parties découvertes de la peau. Le tire tique

## Des pistes pour améliorer l'agrément de vos randonnées

(disponible en pharmacie) permet de retirer la tique fixée, de façon non traumatisante, ce qui évitera qu'elle injecte plus facilement ses toxines dans le sang

- **pince à échardes**
- **aiguilles à coudre** : une fois désinfectées, elles pourront aider à retirer une épine ou une écharde
- **petite paire de ciseaux**, à la fois pour pouvoir couper des éléments de pansement et pour couper les tissus morts d'une plaie désinfectée

### b/ moyens de pansements :

Ce sont tous les petits moyens permettant de confectionner un pansement courant de protection d'une plaie, d'une ampoule et de la protéger contre la poussière. Leur quantité et leur variété dépendent de la place dont vous disposerez et la durée de votre randonnée. En cas de sortie en groupe, il sera possible d'envisager la répartition des fournitures entre plusieurs randonneurs :

- **compresses de gaze stérile en emballages individuels, de tailles 5X5 cm et 10x10 cm** (elles permettent à la fois de couvrir une blessure et de l'emballer en les dépliant)
- **compresses en in-tissé**, en emballages individuels, de mêmes tailles que ci-dessus. Elles sont plus absorbantes en cas d'écoulements, mais ne peuvent pas être dépliées
- **bandes de maintien tissées** pour stabiliser un pansement, les plus résistantes à l'usage et récupérables après lavage étant les bandes VELPEAU® liseré bleu (en coton) ou liseré rouge (avec de la laine), largeur 10 cm
- **bandes élastiques collantes, largeur 8 ou 10 cm**, type ELASTOPLAST® ou EXTENSOPLAST®, pour fixer un pansement sur des zones mobiles, ou stabiliser une articulation après une foulure (mais ne vous risquez à poser un strapping que si vous connaissez bien la méthode, sous peine de blesser les téguments)
- **assortiment de petits pansements adhésifs** protecteurs de diverses tailles, sous emballages individuels, de préférence étanches à l'eau
- **rouleau d'adhésif cutané hypo allergénique, de largeur 25 mm** sur support permettant de la couper facilement
- **épingles de nourrice** pour fixer une grande variété de bandes
- **pansements spécifiques pour les ampoules**, sous emballages individuels
- **gants de protection** sous emballage individuel, stériles ou non, de préférence en nitrile (éviter autant que possible le latex qui peut être source d'allergie rapide pour vous ou pour la personne que vous pansez)

### c/ Éléments divers :

- **pelote de ficelle**, à toutes fins utiles
- **un crayon et quelques feuilles de papier, ou un petit calepin**, pour pouvoir prendre des notes et transmettre des informations
- **un petit mémo des gestes des premiers secours**, car il est toujours utile de pouvoir se rafraîchir la mémoire en cas de besoins
- s'assurer d'avoir **un téléphone en bon état de marche** (batterie) et d'avoir au préalable chargé dessus une application permettant d'**obtenir en temps réel les coordonnées UMTS** du lieu où on se trouve (plus rapide que de calculer sa position sur une carte de randonnée, quand on est retenu par les soins à apporter à un blessé)
- **des pastilles désinfectantes pour pouvoir traiter l'eau**, en cas de besoin.

## Des pistes pour améliorer l'agrément de vos randonnées

Les emballages à utiliser :

doivent permettre de visualiser facilement le contenu de chaque emballage, afin de ne pas perdre de temps en recherches. Éventuellement, étiqueter le contenu de chaque emballage, en précisant le nombre d'unités présentes, les dates de péremption éventuelles. Si vous disposez de suffisamment de place, vous pouvez regrouper dans un même emballage des produits ayant des usages similaires, ou, au contraire, constituer des unités de traitements rassemblant les produits utiles au traitement d'une plaie par exemple.

Emballages souples, avec fermeture par zip ; sacs de congélation fermés par un bracelet élastique ou thermo-soudés ; flacons en plastique souple avec bec verseur ; boîtes rigides à aliments avec couvercle hermétique pour les produits les plus fragiles aux chocs.

### La trousse de secours de renfort :

Il s'agit d'une trousse qui ne vous sera pas personnelle, mais plutôt portée par le ou les encadrants de votre randonnée, sauf situation très particulière. Son but est d'apporter les moyens de faire face le plus efficacement possible à une situation où un participant serait blessé de telle façon qu'il devrait être pris en charge par des secouristes professionnels, ou bien présenterait une urgence vitale. Dans tous ces cas, il s'agit de mettre la victime en protection et dans les meilleures conditions pour attendre l'arrivée des secours. Son contenu devra être d'autant plus varié et développé que votre circuit se fera dans des secteurs plus éloignés des villages, des routes, des moyens de communication.

#### a/ pour assurer une contention après entorse :

- **bandes cohésives à allongement court**, type ELASTOPLAST® ou URGO STRAPPING® en largeurs de 8 ou 10 cm (pour une cheville ou un poignet)
- **bande de strapping du genou DJO®**, noire ou blanche, largeur 8 cm, longueur 1,40 m
- **kit d'attelles gonflables MEDISAFE** : lot de quatre attelles gonflables (main/poignet ; bras complet ; pied/cheville ; jambe entière) + pompe de gonflage en pochette de rangement taille réduite

#### b/ pour faire face à un saignement durable :

- **un mémento sur les modalités de réalisation d'une compression** en cas d'hémorragie externe (compression sur le point de saignement ; compression à distance)
- **des gants**, stériles ou non, pour pouvoir entrer en contact avec la zone de saignement de façon prolongée
- **Tampon hémostatique Coalgan®**, en boîtes de 5 sachets pour arrêter des saignements cutanés modérés, ou des saignements de nez

#### c/ pour faire face à une détresse respiratoire :

- **masque de secourisme** pour pratique de la respiration artificielle, qui permet d'interposer une interface propre lors de la pratique du bouche à bouche

#### d/ pour assurer la survie :

## Des pistes pour améliorer l'agrément de vos randonnées

- **couverture de survie** (voir à ce sujet l'article joint : Les intérêts de la couverture de survie).

### e/ pour permettre les transmissions :

- un téléphone en état de fonctionnement, et disposant d'un GPS et d'une application informant en temps réel sur les coordonnées UMTS du lieu
- une fiche de liaison permettant de transcrire les informations utiles au transfert entre les premiers secours et la prise en charge par secouristes professionnels (voir modèle de fiche d'alerte)

Terminons cet article en rappelant quelques évidences. Vous n'êtes ni médecin, ni secouriste professionnel. Même si vous emmeniez plusieurs kilogrammes de trousse de secours, vous ne seriez pas en mesure de faire face à toute situation et vous ne retrouveriez sans doute pas immédiatement tous les gestes pertinents. Votre meilleure protection reste encore la prévention et la préparation de vos randonnées : évaluer avec autant d'objectivité que possible votre état de forme du moment et en tirer les conséquences ; analyser le profil de la randonnée prévue, ne pas sous-estimer les difficultés et rechercher des circuits en rapport avec vos capacités ; savoir avec qui vous randonnerez (personnes d'expérience ou débutants, état de santé à problèmes, nombre et compétences des encadrants ; ne pas hésiter à harmoniser vos trousse entre plusieurs randonneurs et / ou vos encadrants ; ne pas partir avec des équipements neufs, jamais portés – chaussures notamment-.