



FEDERATION FRANÇAISE DU MILIEU MONTAGNARD

Association fondée en 1978 sous l'appellation Fédération Française de la Moyenne Montagne

Siège national : 18, rue Saint Polycarpe 69001 LYON Tél. 04 78 39 49 08

Site : www.ffmm.net Courriel : secretariat@ffmm.net

La trousse de premiers soins

1. Généralités :

Suivant l'état du malade ou du blessé, la trousse de premiers soins doit permettre :

- De poursuivre la randonnée dans de bonnes conditions, avec tout le groupe.
- D'évacuer le blessé, en cas de blessure plus grave, vers le point d'arrivée s'il est proche, ou vers le point d'accès le plus proche.
- D'attendre les secours, avec pour corollaire la notion d'alerte et la nécessité de connaître des voies de dégagement étudiées sur la carte IGN ou lors d'une reconnaissance sur le terrain.

L'accompagnateur doit emporter une trousse de premiers soins pour chaque randonnée, quelle que soit sa durée. Cette précaution indispensable ne dispense pas les randonneurs de porter leur trousse individuelle dont la présence sera vérifiée par l'accompagnateur avant le départ. Encore faut-il avoir informé les randonneurs bien avant le départ.

L'accompagnateur de randonnée doit être en tout temps prévoyant pour son groupe. Il devra l'être encore plus pour une randonnée de plusieurs jours. Les quintes de toux qui au refuge empêchent tout le monde de dormir, une diarrhée prolongée qui affaiblit un participant au point de rendre impossible la poursuite de la randonnée... ces affections, souvent bénignes, compromettront le bon déroulement de la randonnée.

Un pharmacien pourra vous conseiller sur le choix des produits en tenant compte de leur rapidité d'action et de leur emballage qui doit être adapté au sac à dos.

2. Trousse individuelle du randonneur pour une randonnée d'une journée :

Médicaments personnels : Médicaments spécifiques à sa pathologie personnelle, après conseil pris auprès de son médecin pour savoir si son état de santé permet la pratique de la randonnée.

a. Petit matériel :

- 1 couverture de survie.
- 2 paires de gants jetables.
- 1 paire de petits ciseaux, 1 pince à écharde, 1 pince tire-tiques.
- 1 boîte de pastilles pour rendre l'eau potable.
- 4 épingles à nourrice, 1 briquet, 10 mouchoirs en papier.
- Morceaux de sucre emballés individuellement.

b. Désinfection des petites plaies, ampoules :

- 1 désinfectant incolore (flacon ou dosettes).
- 10 compresses stériles 40 x 40 cm.

c. Pansement :

- Pansements adhésifs individuels (différentes tailles).
- Pansements anti ampoules "seconde peau".
- 1 rouleau de sparadrap (2 à 3 cm de large).
- 2 bandes élastiques non collantes, largeur 6 cm.
- 1 paire de petits ciseaux.

d. Courbatures, foulures :

- Bande élastique collante (1).
- Pommade anti inflammatoire ou set de froid à usage unique (2)

e. Divers :

- Brûlures solaires : 1 tube de crème spécialisée (3)
- Coup de soleil : Pommade spécifique
- Conjonctivite : Collyre. Sérum physiologique en dosettes.
- Saignement de nez : Coalgan® ; comprimés de Solupred® effervescent (fondent sous la langue)
- Douleurs et fièvre : Comprimés de paracétamol ou d'ibuprofène (anti inflammatoire).
- Piqûres d'insectes : la chaleur (d'une cigarette à 1 cm de distance) est d'une totale efficacité sur les piqûres de guêpes ou autres insectes. Elle inactive et détruit le venin.

f. Pour une randonnée de plusieurs jours :

- Diarrhées, vomissements : médicament spécifique.
- Infection : antibiotique à large spectre.

Observations :

1. La bande élastique collante (Elastoplast®) ne peut servir à confectionner un strapping qui est un geste médical. Son utilité se limite au maintien de bandes ou de pansements.
2. Les sets de froid que l'on met au congélateur ne sont pas adaptés à une randonnée de plusieurs jours.
3. Ne jamais oublier de préciser dans l'équipement à emporter :
 - 1 crème de protection solaire (peau et lèvres).
 - Lunettes solaires et gants.

L'aspirine est à proscrire des trousse de secours car elle est très allergisante et son effet n'est pas meilleur que les profènes.

3. Complément pour la trousse de l'animateur :

a. En plus des éléments de sa trousse personnelle, l'accompagnateur doit emporter :

- Téléphone portable (à n'utiliser qu'en cas d'urgence).
- Papier + crayon.
- Compresse hémostatique d'urgence (coussin + bande).
- Antihistaminique (contre réactions allergiques).
- Sutures cutanées (bandes collantes) de 5 mm pour fermer les plaies.
- Attelle modelable ou attelle de sac (efficace au niveau de la cheville).
- Sérum physiologique en dosettes.
- 1 crochet tire tique.
- Sets de froid, à usage unique.

b. Ajouter pour une randonnée supérieure à un jour :

- Toux : 1 tube de comprimés contre la toux.
Estomac : 1 tube de comprimés anti gastralgiques.
Diarrhée : 1 tube de comprimés parégoriques.
Conjonctivite : 1 collyre spécialisé contre les effets des U.V.

NB : choisir de préférence des tubes et des flacons en plastique.

