

# LES BASES DE LA PRÉVOYANCE

## TON KIT DE PREMIERS SECOURS

Le kit de premiers secours, tout le monde connaît. Pansements, ciseaux, désinfectant... tu en as probablement un à la maison. Pourtant, rares sont les personnes qui savent exactement ce que contient leur kit et sont capables de s'en servir efficacement. Or le kit de premiers secours est indispensable. C'est une des bases du bon sens et de la prévoyance, mais aussi du secourisme. Chaque citoyen, dès l'enfance, devrait en avoir un et savoir l'utiliser. Pour soi, mais aussi pour son entourage.

Les blessures sont classées en fonction de leur nature, de leur profondeur et de leur étendue. Comme son nom l'indique, un kit de secours bien préparé permet de :

### 1. Faire face aux blessures de premier niveau

Ce qu'on appelle couramment la « bobologie ». Ce sont les blessures et petites urgences du quotidien qui ne concernent que l'épiderme (couche supérieure de la peau), comme :

- Une légère entaille à la main ;
- Une brûlure du 1<sup>er</sup> degré ;
- Une contusion ;

- Une épine ;
- Etc.

Rien de spectaculaire, seulement des maux fréquents qui nécessitent une solution simple mais rapide.

### 2. Stabiliser des blessures de deuxième niveau

Les blessures de deuxième niveau sont plus profondes et douloureuses. Elles détruisent l'épiderme et atteignent des vaisseaux, des cellules importantes, des terminaisons nerveuses, etc. C'est, par exemple :

- Un tournevis planté dans une main ;
- Une brûlure du 2<sup>e</sup> degré ;
- Des coupures profondes ;
- Etc.

Tu disposes dans ton kit des éléments nécessaires pour stabiliser ces blessures. Ce qui te laisse le temps de conduire le blessé aux urgences.

Ce kit de premiers secours est quasiment inutile pour les blessures de troisième niveau : plaie au saignement abondant, membre arraché, blessure due à une arme à feu, etc. Pour stabiliser ce genre de cas extrêmes, tu dois te tourner vers les traumas kits, ils disposent du matériel nécessaire



pour faire face aux urgences vitales.

Sur internet, tu trouveras une multitude de kits tout faits, plus ou moins complets, chers et qualitatifs.

Tu as généralement deux types de kits :

- Les kits avec une liste de matériel interminable et un équipement médical digne d'un bloc opératoire. Non, tu n'as pas besoin d'un scalpel, de seringues, d'un tensiomètre, d'une pompe d'aspiration... Fuis ces kits. Tu n'es pas chirurgien, ce matériel n'a pas sa place dans un kit de premiers secours et risque juste de te perdre.
- Les kits low cost. Certains se vantent d'avoir « + de 200 pièces ! » Mais tu n'y trouveras que des bandages, des pansements et des coton-tige. 60 bandages de formes et de tailles différentes, 40 pansements adhésifs pour le nez ou les yeux, 50 bâtons de coton, etc. Ce n'est pas cher et ça donne l'impression d'avoir une trousse bien remplie. Je te déconseille ces kits. Leur matériel est souvent de mauvaise qualité et il manque des éléments essentiels. Les pinces à épiler ne sont pas assez puissantes et se déforment au moindre effort. Les ciseaux sont ridicules, ils coupent à peine les pansements et sont incapables de couper des vêtements. Or, s'il y a bien un matériel que tu ne dois pas acheter au rabais, c'est ton matériel médical. Investis dans de la qualité, ça fera la différence le moment venu ! Dans tous les cas, ces kits seront rarement adaptés à ta situation.

Mieux vaut créer ton propre kit de premiers secours. C'est une étape importante de ta préparation et c'est le meilleur moyen de t'approprier tous les éléments. Or avec un kit, le plus important c'est de savoir s'en servir. Le moment venu, tu seras capable de trouver dans

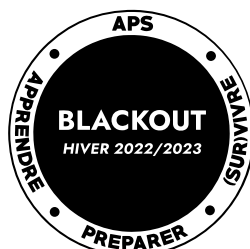
l'urgence où exactement est le matériel dont tu as besoin. Tu seras plus rapide, plus confiant et tu pourras porter secours efficacement au blessé.

Un kit de secours efficace s'adapte à son environnement ainsi qu'aux personnes auxquelles il est destiné. Néanmoins, il y a une base matérielle à avoir. Elle te permettra de faire face aux situations les plus courantes. Une fois les éléments de base rassemblés, libre à toi de l'adapter à ta situation.

### **Voici ce que ton kit de premiers secours doit absolument contenir :**

MATERIEL :

- 1 x Couverture de survie
- 6 x Compresses stériles
- 1 x Compresse brûlure
- 1 x Bandage stérile
- 10 x Pansements de différentes tailles
- 1 x Rouleau adhésif médical (tissé, ou une bande cohésive)
- 1 x Masque de protection FFP2
- 2 x Paire de gants jetable (clairs de préférence, tu ne distingueras pas de sang sur des gants noirs)
- 1 x Ciseaux
- 1 x Épingle à nourrice
- 1 x Pince à épiler
- 1 x Tire-tique
- 1 x Sifflet
- 4 x Sérum physiologique
- 1 x Grand flacon d'antiseptique (pour désinfecter tes mains avant de porter secours, et désinfecter les blessures de la victime)
- 1 x Baume du tigre (douleurs musculaires, menstruelles, maux de tête, etc.)



En fonction de tes besoins, de ton état de santé et de tes activités, pense à personnaliser ton kit de premiers secours, exemples :

- Traitement anti-allergies
- Inhalateur pour asthmatiques
- Traitement pour diabétiques (régulateurs d'insuline, petits sachets de miel, etc.)
- Pansements pour ampoules
- 2 x Tampons (idéal aussi en cas de saignement du nez)

**Protège ton matériel qui craint l'eau** (pansements, matériel, compresses, etc.). Tu peux utiliser une trousse imperméable ou mettre les éléments qui craignent l'eau dans des petites pochettes en plastique.

**Sans formation, un kit de secours ne sert à rien !** Avoir du matériel, c'est facile. Il te suffit de l'acheter et de constituer ton kit. Mais si tu n'es pas formé, que tu ne maîtrises pas les gestes de base qui sauvent et que tu ne sais pas utiliser ton matériel, alors ton kit est inutile. Désinfection de plaies, bandages, stabilisation de la victime... ça ne s'improvise pas. Si tu ne l'as pas déjà fait, je te recommande fortement de te former au secourisme.

Pour toi, pour tes proches, mais aussi pour tous les inconnus auxquels tu pourras avoir à porter secours. Se former à sauver des vies, c'est un acte citoyen. Tu seras capable de protéger tes proches des dangers du quotidien. Mais tu pourras aussi porter assistance aux blessés sur une scène violente, comme un accident de voiture ou un attentat. Dans l'urgence, devant l'horreur, il n'y a rien de pire que de rester figé et de ne pas savoir quoi faire.

## OÙ TE FORMER AU SECOURISME ?

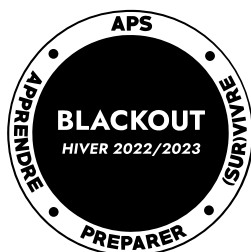
Voici quelques conseils pour te former.

### Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1)

La PSC1 est la formation de secourisme de base en France. En une journée, elle te permet d'acquérir les gestes essentiels pour réagir efficacement face aux situations à risque du quotidien. Malaises, traumatismes, pertes de connaissance, arrêts cardiaques, etc. Elle est diplômante et peut être nécessaire pour travailler dans certains secteurs.

Tu as trois options pour la suivre :

1. La Croix-Rouge. C'est sûrement l'organisme de secourisme le plus connu en France. Elle organise plusieurs types de stages, allant de l'initiation aux premiers secours (avec une formation spéciale pour les gestes sur les enfants et les nourrissons), jusqu'au PSC1. Les prix varient entre 10 € pour l'initiation et 60 € pour le certificat ;
2. Les pompiers. Les casernes organisent régulièrement des sessions de formation au secourisme. La formation de PSC1 est généralement facturée 65 € par personne et est accessible aux enfants dès 10 ans ;
3. La protection civile propose une multitude de formations, pour les particuliers et les professionnels. Il y a bien sûr la PSC1, mais aussi des formations plus poussées ou spécialisées dans certains milieux (notamment en milieu aquatique).



Tu trouveras plus d'infos sur les sites internet respectifs de ces structures. Ces formations te permettront de te préparer aux situations d'urgence les plus courantes. Tu pourras fournir les soins de premiers secours et utiliser ton kit efficacement.

Les gestes de secours sont très spécifiques et ne s'improvisent pas. Or, on ne les utilise qu'occasionnellement. Et sans pratique, ça s'oublie vite... Malheureusement, les trois structures que je t'ai présentées ne proposent pas vraiment de formations de rappel et de « perfectionnement ». **Il est donc conseillé de suivre à nouveau cette même formation tous les 2/3 ans.**

Si tu choisis bien tes stages et tes formateurs, c'est une très bonne solution pour te perfectionner, développer de nouvelles compétences, et adapter tes connaissances à tes besoins. Sauvetage en montagne pour les randonneurs, sauvetage en mer pour les pêcheurs, gestes de premiers secours sur les nourrissons pour les jeunes parents, etc.

Tu peux aussi entretenir tes connaissances avec tes proches. Simuler des scènes de perte de connaissance, d'arrêt cardiaque, d'étouffement, etc. et alterner les rôles. C'est seulement en te confrontant régulièrement à des situations d'urgences imprévues que tu conserveras les réflexes enseignés lors de ta formation. Cela peut même prendre une forme ludique ! Consacrer régulièrement quelques heures avec tes enfants à la formation au secourisme « maison » est un excellent moyen de les sensibiliser et de « dédramatiser » l'urgence. Leur parler des potentielles situations à risque auxquelles ils devront faire face, ce n'est pas les « traumatiser ».

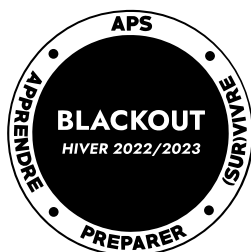
C'est les préparer à être autonomes, calmes et réfléchis le moment venu. Tu peux par exemple leur apprendre à :

- Désinfecter une plaie ;
- Appeler les secours ;
- Poser un bandage, « je te montre étape par étape comment faire, et tu essaieras à ton tour sur ma jambe, d'accord ? » ;
- S'assurer qu'une personne est consciente, ou non ;
- Etc.

Parce que c'est bien de te former au secourisme. Mais si tu te blesses alors que tu es le seul adulte, c'est peut-être de ton enfant que dépendra ta survie.

Idéalement, tu devrais avoir un kit sur toi en permanence. Les urgences et les catastrophes sont souvent imprévisibles. Dans la réalité, c'est rarement possible... Mais voici les endroits où il est indispensable d'en avoir un :

- Ton domicile. C'est là où tu passes la majeure partie de ton temps. Mets le kit en évidence dans un endroit stratégique, facile à atteindre. Tu dois pouvoir t'en emparer et le sortir rapidement ; un invité qui ne connaît pas les lieux doit pouvoir le repérer facilement. Ne le cache pas au fond d'une armoire, mais pose-le en évidence dans l'entrée.
- Ton véhicule. Non seulement pour toi, mais aussi pour tous ceux que tu pourrais croiser sur la route. Il doit être à proximité immédiate du conducteur. Les voitures ont souvent un kit tout prêt intégré. Mais d'expérience, il est souvent dans le coffre, difficile d'accès, et peu de gens savent où il se trouve (s'ils sont au courant qu'il existe).



## LE TRAUMA-KIT

Si le kit de premiers secours est réservé aux urgences relatives et à la « bobologie » du quotidien, le trauma-kit est réservé aux urgences vitales. Il rassemble tous les éléments indispensables pour prendre en charge une détresse vitale, notamment les risques d'hémorragies majeures.

C'est un kit relativement complet mais évolutif, que tu peux ajuster à ta situation et à tes activités (sportives, professionnelles, familiales, etc.).

## COMMENT UTILISER TON TRAUMA-KIT

Commence toujours par te familiariser avec son fonctionnement. Où est tel équipement, comment s'ouvre et se déplie la trousse, où sont toutes les poches, etc. Ça peut te sembler évident, voire futile, mais ce n'est pas dans la panique et face à une urgence vitale que tu veux découvrir comment s'utilise ton kit. Ces kits ont souvent de nombreuses poches, attaches et sangles. De plus, le matériel qu'ils contiennent est plus complexe d'utilisation qu'une simple trousse de premiers secours.

Tu dois être rodé et sûr de toi lorsque tu le sors. C'est le seul moyen d'être efficace dans l'urgence.

Prends le temps d'étudier chaque dispositif. Chaque élément de ton kit doit être prêt à l'utilisation. Un garrot, par exemple, ne doit pas être emballé. Tu perdrais de précieuses secondes à devoir le déballer avant de le poser sur la victime. Assure-toi aussi que tout le matériel soit fonctionnel.

## QUE DOIT CONTENIR UN TRAUMA-KIT ?

Les éléments indispensables pour gérer une urgence vitale :

- 1 x Garrot tourniquet
- 1 x Stylo dermatographique
- 1 x Pansement compressif d'urgence
- 2 x Couverture de survie (indispensable dans tout ce qui est traumatologie)
- 2 x Bande hémostatique
- 1 x Pansement pour les plaies thoraciques soufflantes
- 4 x Bande classique
- 6 x Épingle à nourrice
- 1 x Miroir
- 1 x Sifflet
- 1 x Petite lampe torche
- 1 x Couteau
- 1 x Sac à déchet

## LE GARROT TOURNIQUET

En situation d'urgence, le garrot tourniquet permet d'interrompre la circulation du sang dans un membre : il peut stopper une hémorragie massive en quelques secondes ! Il est utile face à une plaie qui saigne abondamment et où l'appui manuel ne suffit pas pour arrêter l'hémorragie.

Voici les situations dans lesquelles il convient de l'utiliser :

- Une section franche d'un membre ;
- Une hémorragie incontrôlable avec la présence d'un corps étranger qu'il ne faut pas bouger (balle, morceau de fer, de verre, etc.) ;
- Un contexte qui t'oblige à t'éloigner de la victime (plusieurs blessés, plusieurs blessures



sur un même blessé, une situation qui t'oblige à te replier).

Il en existe de plusieurs sortes, mais tous ont globalement le même fonctionnement. Voici comment tu dois procéder :

1. Pose le garrot entre la plaie et la racine du membre ;
2. Serre la première sangle ;
3. Verrouille pour que la pince ne se desserre pas ;
4. Tourne et serre le tourniquet jusqu'à l'arrêt du saignement ;
5. Bloque le système en plaçant le tourniquet dans sa logette ;
6. Refais un tour avec le reste du lien puis referme pour sécuriser avec le scratch blanc.

Une fois fixé, indique l'heure de pose sur le garrot (un espace avec la mention « TIME » est généralement dédié à cet effet) et sur le front de la victime, par précaution.



## Ne retire jamais un garrot !

Ton rôle est de stabiliser la victime et d'appeler les secouristes professionnels.

Ce sont eux, après la pose du garrot, qui se chargeront de prendre en charge la victime et de la soigner en milieu hospitalier. Fais attention à le ranger languette ouverte dans ton kit. Fermée, la bande adhésive te fera perdre du temps à l'application :

## LE PANSEMENT COMPRESSIF

Le pansement compressif à bague permet de stopper simplement et efficacement une hémorragie. Il a l'avantage de pouvoir être posé sur soi-même à une main, sans assistance. Il se présente sous-vide pour prendre le moins de place possible. Une fois déballé, il ressemblera à ça :



Il est composé de trois parties : un bandage élastique, une compresse et une bague en plastique. La compresse est à appliquer contre la plaie de la victime ; la partie en plastique vient compresser la plaie et le bandage est à enrouler autour du membre pour compresser et maintenir le dispositif. Tu verras que la partie bandage est attachée par des légers points de couture, tu vas

devoir insister pour la dérouler. Voici comment procéder :

1. Applique la compresse sur la plaie ;
2. Enroule le bandage autour du membre ;
3. La partie plastique doit arriver au-dessus de la source de l'hémorragie ;
4. Passe le bandage dans la partie plastique, serre bien et continue d'enrouler autour du membre ;
5. Bloque le bandage.

Tu exerces alors une pression 4 fois plus importante que les coussins des anciennes trousses d'urgence.

Attention toutefois, ne serre pas autant que pour l'application d'un garrot. Le principe du pansement compressif n'est pas de stopper entièrement la circulation sanguine, mais de « comprimer ».

## LA COUVERTURE DE SURVIE

La couverture de survie est indispensable pour prendre en charge tout traumatisé. Elle a un grand avantage : elle ne prend que très peu de place.

Ouvre-la entièrement et place-la sur la victime pour bien l'envelopper et garder les rayonnements du corps. Pense à protéger aussi la tête de la victime. La couverture de survie, ou « isothermique », est isolante et imperméable, elle permet de réduire les pertes de chaleur et de prévenir l'hypothermie (face dorée vers l'extérieur), et de protéger du

soleil (face argentée vers l'extérieure).

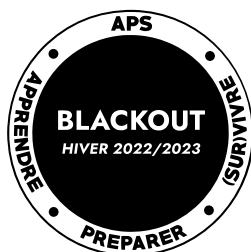
## LES BANDES HÉMOSTATIQUES

Toutes les hémorragies et plaies ne sont pas « garrotables ». Premièrement, le garrot reste une solution de dernier recours : toutes les hémorragies ne sont pas graves et urgentes au point de nécessiter un garrot. Il existe des solutions plus simples et moins périlleuses pour contrôler certaines hémorragies. Deuxièmement, le garrot est strictement réservé aux bras et aux jambes. Face à une plaie au tronc, au cou et à la tête, tu dois opter pour d'autres solutions. Les bandes hémostatiques en font partie : elles conviennent aussi bien aux membres, qu'à la tête et au tronc. Elles te permettront de colmater des plaies, notamment balistiques.

Seules, mais souvent en complément d'un bandage ou d'un pansement compressif d'urgence, les bandes hémostatiques permettent de contrôler et de stopper des hémorragies importantes.

Elles sont imbibées d'un agent hémostatique qui, au contact du sang, prend une consistance de gel qui accélère la coagulation du sang et arrête l'hémorragie.

Bien utilisées, elles peuvent stopper un saignement artériel. Il en existe de différentes tailles et pour différents saignements, de moyens à abondants. Les bandes hémostatiques sont habituellement destinées aux urgentistes et aux militaires. Leur application requiert un geste particulier qu'il faut maîtriser et qui ne convient pas à tout le monde. Mais elles ont toute leur place dans un trauma-kit civil, à condition de savoir les utiliser. Le mode d'emploi est toujours



indiqué sur les emballages, mais voici comment procéder :

1. Ouvre l'emballage et sors la bande par un coin ;
2. Insère la gaze DANS la cavité de la blessure (déposer ne suffit pas) ;
3. Remplis jusqu'à ce que la gaze se trouve au centre de la source du saignement ;
4. Une fois la cavité remplie, laisse le pansement s'imprégner du sang ;
5. Utilise une éponge / une bande classique pour assurer une pression continue jusqu'à l'arrêt du saignement ;
6. Si le saignement persiste, retire l'éponge et insère une nouvelle gaze dans la cavité de la blessure.

## PANSEMENT POUR LES PLAIES THORACIQUES SOUFFLANTES

Une plaie au thorax doit toujours être considérée comme grave. Si elle est ouverte, bouche-la avec ta main (protégée par un gant). Puis nettoie la partie du corps et applique le pansement avec valve, ou « occlusif ». Ce dernier sert à « boucher le trou » du thorax pour éviter que trop d'air ne s'infiltré dans l'espace entre les poumons et la paroi thoracique.

Un poumon collapsé se rétracte et se détache de la paroi, ce qui entraîne une accumulation d'air entre le poumon et la paroi thoracique. Or cette pression accumulée empêche progressivement la respiration et si rien n'est fait, elle vient presser

la trachée et le deuxième poumon et peut ainsi entraîner la mort.

Cela peut prendre quelques secondes à quelques heures. C'est ce phénomène que l'on observe en cas de blessure balistique (l'exemple le plus utilisé pour illustrer les plaies thoraciques ouvertes).

Dans ce cas (et tous les autres), assure-toi qu'il n'y ait pas de deuxième plaie ouverte. Dans le dos, les côtes, etc. Les pansements à valve se posent directement sur la plaie (valve au-dessus de la perforation), et collent même si le blessé est trempé d'eau ou de sang.

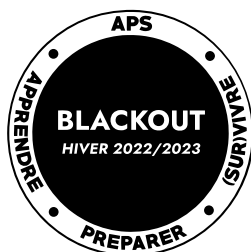
La valve empêche l'air de rentrer et lui permet de s'échapper si la pression s'accumule. Ces pansements peuvent être recouverts d'un vêtement et permettent au blessé de respirer convenablement en attendant que les secours arrivent.

## BANDES, ÉPINGLES À NOURRICE, COUTEAU

Si ces équipements paraissent dérisoires, ils te permettront de te débrouiller sur le moment. De quoi, avec les moyens du bord, fixer un bandage, réaliser une compression, un garrot, etc.

Un petit couteau bien aiguisé est un outil polyvalent à toujours avoir à disposition. Il te sera forcément utile en situation d'urgence.

Ouvrir un emballage, couper un bandage, réaliser un garrot, etc. Le ciseau est lui-aussi un incontournable des trauma-kit. Sa forme particulière est faite pour se glisser sous les





vêtements de la victime et les découper. Il est indispensable car de nombreux dispositifs d'urgence (pansements, couverture de survie, bandages, etc.) doivent être au contact de la peau de la victime. Or tu ne peux souvent ni déplacer ni tordre une victime en détresse dans tous les sens pour la déshabiller.

Tu peux aussi l'utiliser pour réaliser un garrot tourniquet de fortune, en guise de pièce rigide pour tourner et serrer le garrot.

Comme le couteau, les épingles t'aideront à jouer la débrouille dans plusieurs situations (fixer des bandages, réunir deux bandes, etc.).

## SIGNALE-TOI !

Le trauma-kit est un dispositif d'urgence vitale. Il te permet de porter secours à une victime en détresse et de la stabiliser en attendant l'arrivée des secours. Pas de la soigner.

Quand tu utilises ton trauma-kit, un des premiers gestes à faire est de prévenir les secours. Tout le monde doit être au courant que tu utilises ce kit. Fais-toi remarquer.

## LA SIGNALISATION LUMINEUSE

Tu as trois possibilités :

- Le miroir ;
- La lampe torche ;
- Le bâton lumineux.

## MIROIR DE SIGNALLEMENT

En pleine journée comme en pleine nuit, le miroir peut t'aider à signaler ta présence aux hélicoptères qui survolent la zone, mais aussi aux secours qui te recherchent à l'aide de projecteurs puissants. Il existe des miroirs de signalisation spécial « survie », incassables et avec un œil de visée qui reflètent la lumière sur plusieurs kilomètres. Arrange-toi pour capter le faisceau et renvoyer la source lumineuse vers les opérateurs.

## BÂTON LUMINEUX

La lampe et le bâton lumineux sont des signaux lumineux continus très utiles. Pense, dans la mesure du possible, à laisser une des sources lumineuses à une potentielle victime restée à l'arrière, de sorte qu'elle reste identifiable.

## LA SIGNALISATION SONORE

Dans un contexte d'urgence vitale, tout est permis pour te faire remarquer. Tu peux crier autant que tu peux ! Mais le plus simple et le plus efficace, c'est le **sifflet**. Par le son aigu, il te permettra de signaler ta présence aux équipes au sol sans t'épuiser à hurler.

C'est un indispensable de tout trauma-kit.



## OÙ POSITIONNER TON TRAUMA-KIT ?

Comme pour le kit de premiers secours, le trauma-kit doit se trouver dans un emplacement stratégique et facilement accessible. Tout le monde doit pouvoir le repérer et s'en servir, même s'ils ignoraient sa présence.

Utilise une trousse distinctive et place-la en évidence.

Je te conseille d'en avoir un dans :

- Ton domicile : près de l'entrée, en évidence.
- Ton véhicule : près du conducteur (personne n'ira le chercher dans le coffre)
- Ton sac lors d'activités à risques : randonnée extrême, escalade, travaux avec des machines potentiellement dangereuses, etc.

## PENSE À LE VÉRIFIER !

Comme dans tout stock, les éléments de ton trauma-kit ont des dates de péremption. Bandes hémostatiques, couvertures de survie... Je te conseille de vérifier tous les 6 mois / 1 an, pour t'assurer que ton matériel conserve une efficacité optimale.

