



Formation premiers soins

39eme RIVIERE TU du 17 octobre 2015

Docteur Eliza Pereira Barbosa

Plan

- 1. Introduction: présentation
- 2. Rappel d'urgence
- 3. Problèmes de santé au camp
 - A. Pathologies fréquentes:
 - Gastro et intoxication alimentaire vs « mal au ventre »
 - Température
 - Insolation
 - Toux
 - Coups de soleil
 - Saignement de nez
 - Hyperventilation
 - Constipation
 - Infection urinaire
 - Tiques et poux
 - Alcool
 - B. Accidents:
 - Noyade
 - Chutes
 - Plaies
 - Brulures
 - Morsures d'animaux
- 4. Pharmacie
 - A. Organisation
 - B. Contenu
- 5. Conclusion

1. Introduction

- Présentation: Dr Pereira Barbosa Eliza, médecin généraliste à Jambes. 0495/522905
- **AVERTISSEMENT: ce manuel ne remplace en aucun cas l'avis d'un médecin. Il vaut mieux consulter une fois de trop que trop peu!!!**

2. Urgences vitales

- ➔ Former le **112**: no d'urgence: préciser nom, adresse et type d'accident (fonctionne même sans crédit!).
- ➔ Massage cardiaque: staying alive
 - ➔ http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=ILxjxfB4zNk
- ➔ Position latérale de sécurité (PLS): pour les syncopes, perte de connaissances afin de libérer les voies respiratoires. Attention, en cas de traumatisme, ne pas appliquer cette position ni mobiliser le patient au risque de déplacer des fractures.
- ➔ Manœuvre d'Heimlich: pour toute inhalation de corps étranger ou fausse route (« avaler de travers »).

PLS



Manœuvre d'Heimlich



3. Problèmes de santé au camp

- A. Pathologies fréquentes:
 - Gastro et intoxication alimentaire vs « mal au ventre »
 - Température
 - Insolation
 - Toux
 - Coups de soleil
 - Saignement de nez
 - Crise d'hyperventilation
 - Constipation
 - Infection urinaire
 - Tiques et poux
 - Alcool
- B. Accidents:
 - Noyade –électrocution
 - Chutes
 - Plaies
 - Brulures
 - Morsures d'animaux

A. Pathologies fréquentes

- Gastro et intoxication alimentaire vs « mal au ventre »
- Température
- Insolation
- Toux
- Coups de soleil
- Saignement de nez
- Crise d'hyperventilation
- Constipation
- Infection urinaire
- Tiques et poux
- Alcool

Gastro et intoxication alimentaire vs « mal au ventre »

- **Gastro:** T° , nausées et/ou vomissements et/ou diarrhées. Veillez à une bonne hydratation: eau sucrée (coca, grenadine bien concentrée, tisane avec sucre). Petites gorgées tous les quart d'heure. Régime sec (biscotte, pain grillé, riz,...). Bannir les graisses, produits laitiers, crudités, sauces, ... Motilium 3/J. Si altération de l'état général: avis médical.
- **Intoxication alimentaire:** vomissement et/ou diarrhée. Une fois que le bol alimentaire est évacué, il n'y a plus de symptôme. Bonne hydratation. ATTENTION à l'hygiène et la chaîne du froid au camps!!!
- **« Mal au ventre »:** dans un contexte de cafard. Bien poser la question de la constipation à ne pas méconnaître (cfr infra)

Température

- $> 38.5^{\circ}$: avis médical
- État général: si altéré: avis médical
- Si $> 24H$: avis médical
- Traitement: paracétamol (perdolan, dafalgan) et/ou ibuprofène (nurofen, spidifen).
 - Doses: kids jusqu'à 12 ans: dose sirop avec pipette: le poids
 - $> 12ans$: paracétamol: 250mg 3/j et ibuprofène: 200mg 3/j avec repas.
 - adulte: paracétamol: 500mg 3/j et ibuprofène: 400mg 3/j avec repas

Insolation

➤ Prévention:

- Veillez à une bonne hydratation des animés en cas de chaleur.
- Mouillez les têtes et les couvrir.
- Préférez l'ombre pour les activités.

➤ Traitement: bonne hydratation (boire++++), repos à l'abri du soleil et rafraichir. Si maux de tête: paracétamol (voir doses supra).

Toux

- Si T° : >24h: avis médical (voir supra)
- Si difficultés respiratoires: avis médical
- Si sifflements: avis médical
- Si asthmatique: donner son traitement. Si persistance de la toux: avis médical.
- Sinon: ne pas s'inquiéter

Coups de soleil

- Traitement: flamigel ou flaminol hydro et bien hydrater. Protéger la zone (t-shirt longue manche, pantalon, ...)

Saignement de nez

- Introduire délicatement et jusque dans le fond de la narine de l'ouate hémostatique. L'ouate doit exercer une pression dans la narine afin d'être efficace. Retirer tout aussi délicatement l'ouate après 2h.
- Si le saignement persiste: avis médical.

Crise d' hyperventilation

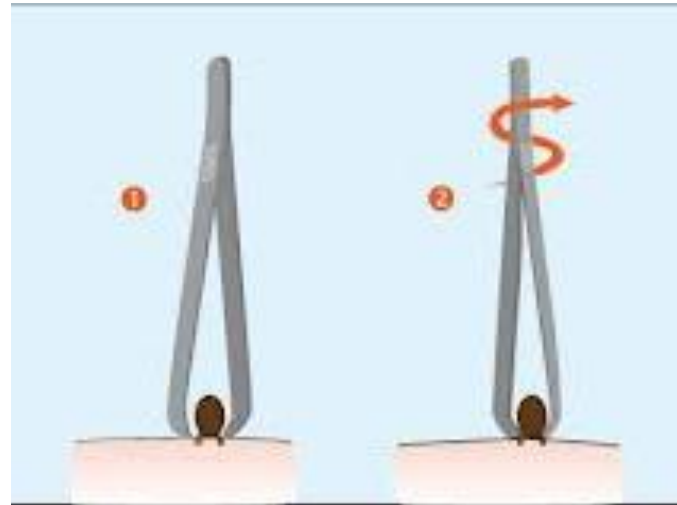
- Plutôt chez les filles.
- C'est une respiration rapide et peu profonde (pas toujours observable) qui provoque un déséquilibre entre l'O₂ inhalé et le CO₂ expiré. Ce déséquilibre provoque un malaise et un raidissement des muscles (crampes, tétanie). Pour rétablir l'équilibre: appliquer un sachet de pain sur le nez et la bouche pendant 6 respirations. Réitérer la manœuvre jusqu'à arrêt des symptômes.
- Contexte de stress et d'anxiété fréquent. Rassurer.

Constipation

- Symptomes: pas de selles depuis >72h, ballonnement, maux de ventre.
- Traitement: pruneaux!!

Infection urinaire

- Plutôt chez les filles.
- Symptômes: douleurs en urinant, douleurs dans le bas ventre, parfois sang dans les urines, urgences mictionnelles.
- ----→ avis médical, surtout si T.°



Tiques et poux

Enlever le tique, désinfecter, observer si une éruption cutanée apparaît. En cas de tache comme sur l'image: prévenir les parents en fin de camp pour un avis médical.

Alcool ↗



Toujours sous surveillance. Attention aux points d'eau (risque de noyade), attention au temps froid (risque d'hypothermie). Attention à la voie publique (risque d'accident). Si coma: avis médical. Vous êtes responsable l'un de l'autre.

Toujours 2 BOB: toujours minimum 2 personnes clean et présentes! N'oubliez pas que vous n'êtes pas dans un contexte « privé » mais bien avec des responsabilités juridiques! Les conséquences peuvent être très lourdes et vous les porterez à vie!!!

B. Accidents

- Noyade
- Chutes
- Plaies
- Brulures
- Morsures d'animaux

Noyade

- 112
- Position latérale de sécurité
- Bouche à bouche

Chutes

- Perte de connaissance: URGENCE: 112
- Sans perte de connaissance:
 - Surveillance nocturne: toutes les 3h.
 - Si vomissement: avis médical, urgences.
- Grosses plaies: urgences
- Suspicion de fracture ou foulure: urgences. Une personne qui ne dort pas à cause de la douleur, c'est une suspicion de fracture/foulure. Si l'articulation est gonflée et/ou bleue: urgences.

Plaies: soins

➔ Les trois étapes des soins de plaie

1. Laver la plaie et son pourtour

avec un savon de préférence antiseptique (ex. iso-Betadine® Savon Germicide). Bien rincer



Plaies: soins

2. Désinfecter la plaie et son pourtour

avec un antiseptique peu irritant et qui ne pique pas (ex. iso-Betadine® Dermique ou iso-Betadine® Gel).



3. Protéger la plaie avec un pansement.

Plaies: surveillance

- Désinfecter une plaie 1 à 2/j et panser.
- Une plaie de brûlure, suture, steristrip ne peut en aucun cas être mouillée une fois soignée et pansée.
- Si une plaie est rouge et/ou chaude et/ou gonflée et/ou avec un écoulement jaunâtre et/ou accompagnée de T° : avis médical pour risque de surinfection (-→ antibiotique).

Brûlures



- **Refroidir** la brûlure **le plus tôt possible** par "cooling" en respectant la règle des trois 20 :
 - En faisant ruisseler de l'eau froide (idéalement à **20° C** afin d'éviter tout choc thermique);
 - Pendant **20 minutes** ;
 - Le jet d'eau doit couler le long de la brûlure et ne pas la heurter (à **20 centimètres** de la plaie).

- Eau du robinet est la solution a privilégier

- Inutile après 15 minutes

- Influence considérable sur la guérison si elle est menée dans les premières minutes

- Si la brûlure est grave (elle est très étendue, ou bien située près d'un organe sensible, ou encore la peau est partiellement détruite), il faut prévenir les secours.

- Dans le cas d'une brûlure chimique, le ruissellement a pour but de laver le produit, il faut faire attention à ne pas contaminer de partie saine. On prévient systématiquement les secours.

Morsures d'animaux

➤ Avis médical: il faut des antibiotiques.

4. Pharmacie

- A. Organisation
- B. Contenu
- C. Médicaments

A. Organisation

- Lire attentivement la notice de chaque médicament
- Retirer tout produit périmé ou sur lequel la date de péremption n'est pas visible
- Stocker les médicaments soumis à prescription médicale dans un conteneur sous clef
- Ne donner un médicament soumis à prescription médicale que sur avis médical (ordonnance signée ou avis médical téléphonique)
- Vérifier la fiche médicale avant de donner un médicament
- **En cas de doute, demander un avis médical** en appelant un numéro d'urgence médical :
- En Europe : 112 (appel gratuit, interlocuteur dans votre langue maternelle)

Organisation:

- Mettre une affiche dans le tabou avec:
 - 112
 - Le no tel du médecin le plus proche (on peut éventuellement prendre contact avec lui au début du camps afin de s'assurer de sa disponibilité)
 - Police
 - Pompier
 - Centre antipoison

- Papier dans la pharmacie avec le contenu, les posologies respectives et les indications respectives

- Fiches médicales

B.Contenu

➤ **Minimum indispensable**

- Compresses: mélolin et stériles 5X5
- gants à usage unique
- paire de ciseaux
- Pansements
- savon liquide
- désinfectant
- thermomètre digital



Contenu

Si possible

- aiguilles stériles ou boîtes d'épingles
- aspi venin
- bandes Velpeau
- couverture isotherme
- crème après-soleil
- crème solaire haut indice de protection
- épingles de sûreté
- pansement adhésif imperméable
- pansement de type Compeed
- pince à épiler, pince à tiques
- rouleau de sparadrap hypoallergénique
- sérum physiologique
- cold pack
- eau oxygénée
- grand foulard ou triangle en tissu (stérile de préférence)
- peigne à poux
- rouleau de sparadrap standard
- serviettes hygiéniques (guides)
- tampons alcoolisés
- Quate hémostatique

C. Médicaments

- crème à l'arnica
- crème Eucéta[®] ou Fenigel[®]
- désinfectant (Cédium[®] ou Isobétadine[®])
- Flamigel[®]
- Motilium
- Paracétamol
- Ibuprofène

5. Conclusion

- Bon sens et aptitude secouriste (formations et réseau soin de santé).
- Communication (entre vous et avec parents)
- Attention, vous avez une responsabilité juridique, vous devez être irréprochables!!
- Une attention particulière à la sécurité et à la prévention: cela vous évitera bien des soucis!!
- Pas d'hésitation à avoir afin de recourir aux professionnels de la santé.

- Afin d'améliorer ce petit manuel, n'hésitez pas à me faire part de vos remarques et expériences. Merci et bon camps!