

La trousse de secours

Glissée dans le sac à dos, la trousse de secours est là pour faire face aux petits pépins du quotidien de la marche ou attendre les secours en cas de blessure sérieuse. Suivant l'état du malade ou du blessé, la trousse de secours doit permettre :

De poursuivre la rando 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'où la nécessité, avant le départ, d'étudier des "voies de dégagement" sur la carte IGN ou en reconnaissance sur le terrain.

D'attendre les secours, avec pour corollaire la notion d'alerte et la nécessité de connaître les voies de dégagement évoquées ci-dessus.

La trousse de secours idéale pour un accompagnateur :

désinfectant incolore et neutre pour nettoyer une plaie souillée,

sérum physiologique en dosette,

des gants jetables en latex fin,

une couverture de survie (à vérifier régulièrement, car elle a une durée de vie limitée),

lot de pansements prédécoupés de taille et de formes diverses, dont certains imperméables,

5 compresses stériles de petit format,

5 compresses stériles de grand format,

du sparadrap,

des petites bandes collantes de suture, du genre Stéristrip, à employer sur une plaie désinfectée, et avant de la montrer à un médecin,

pansements contre les ampoules et protections de type « deuxième peau »,

de la bande collante élastique (type Élastoplast), de 6 cm de large, qui servira à tout : protéger un pansement, réparer la bretelle d'un sac à dos...

une bande collante non élastique (Strapal) pour faire un strapping sur une entorse de cheville (Attention

il faut être secouriste pour réaliser ce bandage.),

une écharpe en tissu fin pour mettre un bras en « écharpe » justement,

pansement compressif (celui-ci va être fourni par l'Association des Compagnons)

une bande de type Velpeau normale,

une paire de petits ciseaux bien coupants,

des épingles à nourrice,

une aiguille et une pince pour enlever des échardes,

une pommade apaisante contre les piqûres d'insectes (ou d'orties) style Apaysil,

une crème à l'arnica en cas de coups, un tube de granulés d'arnica,

des comprimés antalgiques à dissoudre dans la bouche, éviter l'aspirine qui peut être allergène,

quelques bonbons ou morceaux de sucre enveloppés individuellement.

Si vous partez plusieurs jours :

de l'ultra-levure contre les diarrhées ou vomissements,
un antibiotique à large spectre,
un collyre,
une pommade contre les coups de soleil et les brûlures,
un anti-inflammatoire

La trousse de secours du randonneur :

Il doit emporter ses médicaments personnels habituels : Exemple : pour le diabète, l'asthme, les problèmes de tension, les allergies, etc.

En ce qui concerne sa propre trousse de secours, il peut prendre modèle sur celle de l'accompagnateur, en prenant moins de compresses stériles et en enlevant les différentes bandes style Élastoplast ou Strapal, l'écharpe et le pansement compressif.

Par contre, une crème solaire écran total est indispensable.

En règle générale :

Si vous voulez vous constituer une trousse de secours à partir de zéro, il existe des trousses toutes faites sur le marché. Ça peut être une bonne base que vous pouvez ensuite modifier selon vos besoins.

Pour vous donner une idée de poids, la trousse de secours minimaliste devrait peser moins de 200 g environ pour ne pas alourdir le sac à dos...)

Vérifiez de temps à autre les dates de péremption des différents éléments de votre trousse de secours car c'est quelque chose que l'on a tendance à oublier.

Quand vous utilisez un élément de votre trousse de secours, veillez à le remplacer et/ou le nettoyer si nécessaire.

Pensez à protéger le contenu de votre trousse de secours des intempéries. Ça peut être une bonne idée de le mettre dans un sac étanche ou tout simplement dans un sac congélation.

Maintenant, voici deux recommandations presque plus importantes que la liste elle-même :

1. Il est important d'avoir une trousse de secours bien préparée, mais il est selon moi beaucoup plus important d'être bien formé aux premiers secours et de savoir comment réagir face à des situations d'urgence. Je vous recommande donc fortement de vous former, il serait « dommage » de ne pas pouvoir porter assistance à une personne par faute de connaissances.

2. Une trousse de secours n'est pas la solution miracle qui vous permet de prendre tous les risques imaginables. Je vous rappelle qu'il vaut mieux prévenir que guérir et qu'il est important de prendre toutes les mesures de sécurité nécessaires pendant une randonnée (et sa préparation).

Petit rappel : Vaccinations :

De façon générale et pour la pratique de toute activité sportive, il est bien entendu préférable de tenir à jour ses vaccinations. Penser notamment pour la randonnée à

faire les rappels contre le tétanos, une maladie grave – parfois mortelle – qui peut être contractée à l’occasion d’une plaie, même modeste, souillée par de la terre, du métal rouillé ou des excréments d’animaux.