



# Tip Top Info 14

Samaritains de Vernier

Alexandre Genolet, 31.07.10

## Contusion

### 1/ Préambule

Dans le cadre du thème de la collecte 2010, «1<sup>er</sup> secours aussi pour les bricoleurs», la section des samaritains de Vernier vous propose 3 Tip Top info : lésions oculaires (N°13), coupures (N°15), brûlures (N°16) et celui-ci.

33'000 accidents de bricolage nécessitent des soins médicaux chaque année en Suisse.

### 2/ Définition

La contusion est un traumatisme généralement provoqué par un impact (coup ou choc).

En général sans conséquence mais douloureux.

### 3/ Lésions possible durant du bricolage

Les principales sources de contusion lors du bricolage sont :

- un coup. Par exemple, coup de marteau sur les doigts, ..... etc,
- un choc. Par exemple, renversement d'un objet sur soi, ... etc.

### 4/ Mécanisme

Les vaisseaux capillaires étant endommagés, du sang se répand dans les tissus avoisinants. De ce fait, peut apparaître un «bleu» (ecchymose) et éventuellement un gonflement. Toutefois, le saignement n'est pas extériorisé.

### 5/ Conduite à tenir

Appliquer le schéma RICE

Rest (repos)

Ice (glace)

Compression

Elévation

C'est à dire :

Eviter de bouger la partie du corps atteinte.

Appliquer du froid (glace) de manière à faire régresser l'œdème et diminuer la douleur.

Appliquer un pansement comprimant sur la zone atteinte.

Surélever la partie du corps atteinte.

Faite retirer les bijoux (bague, montre).

Ne pas hésiter à consulter votre pharmacien qui pourra vous conseiller de la crème ou des comprimés anti-inflammatoires.

### 6/ Attention

Une contusion peut cacher un traumatisme plus important (par exemple fracture), en cas de doute consulter votre médecin.

### 7/ Surveillance

Si les symptômes persistent, consulter votre médecin.

### 8/ Prévention

Même dans le bricolage un échauffement peut-être nécessaire. Restez vigilant à ce que vous faites.

Portez des gants de travail et des chaussures adaptés.

### 9/ Sources

Cours de samaritain de l'ASS.

Cours Sauveteur de l'ASS.

