

# Aider à chaque pas

Les conditions météo invitent de nombreuses personnes et amoureux de la montagne à s'activer en plein air. Un manque de préparation ou un comportement imprudent peuvent entraîner de petites ou de grosses lésions.

Texte: Petra Zenhäusern/td; photos: James D. Walder

Une racine mal placée ou un caillou, et c'est l'accident. Une chute peut provoquer des écorchures, voire une entorse. En pareils cas, il est judicieux d'avoir des connaissances en premiers secours. La rédaction s'est penchée sur la question et explique ce qu'il faut faire si jamais, en dépit d'une bonne préparation, quelque chose devait tout de même se produire en promenade.

## Chute dans un lac de montagne

Un plongeon imprévu dans les eaux froides d'un lac de montagne peut entraîner une hypothermie si rien n'est fait aussitôt. Les nourrissons, les enfants, les personnes âgées ou encore les personnes alcoolisées sont particulièrement exposés. Tremblements et peau blême, froide et sèche ainsi qu'indifférence et désorientation sont des symptômes d'hypothermie.

### Premiers secours en cas d'hypothermie

- Maintenir le patient éveillé
- Donner l'alarme
- Éviter toute perte de chaleur supplémentaire: retirer les vêtements mouillés, envelopper dans une couverture de sauvetage ou une couverture conventionnelle, isoler du froid venant du sol, mettre un bonnet pour éviter que la tête ne se refroidisse davantage.
- Réchauffer lentement le patient, l'amener dans un endroit chaud, lui donner des boissons sucrées chaudes sans alcool.
- Si le patient est inconscient, donner l'alarme, procéder ensuite selon le schéma BLS-AED et le faire bouger le moins possible. Empêcher tout autre refroidissement à l'aide d'une couverture de sauvetage et ne pas réchauffer le patient activement.



Une chute dans un lac ou un torrent en été peut entraîner une hypothermie. Tremblements et lèvres bleues en sont des symptômes.

Ôter les vêtements mouillés et envelopper l'enfant en hypothermie dans une couverture de sauvetage pour le réchauffer.



## Chute en marchant

On entend par plaie une rupture localisée de la peau, due à un agent traumatique extérieur, comme une chute sur un sentier. À ce niveau, la peau ne peut plus assurer sa fonction de protection de l'organisme contre les microbes. En fonction de la profondeur de la plaie, de gros vaisseaux sanguins, des nerfs, des muscles, des os ou d'autres organes sont susceptibles d'être lésés eux aussi. Plus une blessure saigne, moins il y a de risque d'infection. Quelle que soit sa nature, le grand danger en cas de plaie est le tétanos!

En cas d'écorchures, seul le derme subit des lésions. Le nettoyage de la blessure est très important, car les impuretés qui s'y incrustent risquent de produire des cicatrices qui seront visibles plus tard, p. ex. noires en raison de l'asphalte.

### Premiers secours en cas d'écorchures

- Mettre des gants – sans latex en raison du risque allergique
- Ne pas toucher la plaie
- Laver avec de l'eau potable
- Appliquer un pansement



Nettoyer impérativement les écorchures, car sinon, des particules étrangères peuvent laisser des cicatrices teintées.

Dès que la plaie est nettoyée, appliquer une compresse stérile et non collante.

## Faux-pas

Un faux-pas et c'est l'accident. Les mécanismes traumatiques au niveau articulaire peuvent provoquer une entorse, une luxation, une déchirure ligamentaire voire une fracture dans l'articulation.

Lors d'une entorse, les parties de l'articulation sont déplacées violemment l'une par rapport à l'autre et brièvement séparées. Il se produit souvent une forte elongation des ligaments. Lorsque des vaisseaux sanguins sont lésés, un œdème apparaît.

## Premiers secours en cas d'entorse

Les entorses se traitent selon le schéma RICE:

### R – Rest (repos)

Éviter tout mouvement, immobiliser la partie du corps blessée.

### I – Ice (glace)

La glace fait régresser l'œdème et contribue à soulager la douleur. En cas de recours à des compresses instantanées froides ou à des poches de glace, éviter le contact direct avec la peau.

### C – Compression

Appliquer un pansement compressif sur l'articulation lésée. Contrôler régulièrement la circulation du sang, la sensibilité et la motricité.

### E – Élévation

Surélever la partie du corps blessée. Si les symptômes persistent, consulter un médecin.



Une entorse se traduit par des douleurs et une hypersensibilité au toucher ainsi que par une mobilité réduite jusqu'à la perte de fonction. La partie du corps lésée gonfle, puis une cyanose apparaît dans la région lésée.



La mère applique un pansement compressif à sa fille.

## Trop de soleil nuit

Les brûlures et ébouillantage peuvent être superficiels ou profonds. Une forte chaleur peut faire perdre beaucoup de liquide à l'organisme.

Le coup de soleil se manifeste typiquement entre 4 et 6 heures après le bain de soleil, et atteint son paroxysme au bout de 12 à 14 heures. Il se caractérise par un rougissement superficiel, éventuellement aussi par un gonflement ou une formation d'ampoules, des douleurs et des démangeaisons. En cas de coup de soleil sur le visage, les yeux peuvent également être atteints. La rapidité avec laquelle un coup de soleil se produit dépend du type de peau, de la durée d'exposition au rayonnement et de l'indice UV, c.-à-d. de l'intensité du soleil.

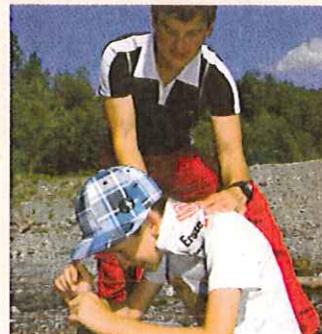
Traiter les zones de la peau atteintes dans l'idéal avec des enveloppements humides, par exemple du sérum, et des crèmes ou des gels.

## Premiers secours en cas de coup de soleil ou de brûlures

- Refroidir avec de l'eau, quel que soit le degré de la brûlure. La qualité de l'eau est secondaire. Ne pas enlever les vêtements qui collent à la peau.
- Le refroidissement doit durer jusqu'à ce que la douleur diminue (souvent 15 minutes et plus).
- La zone atteinte peut être refroidie: sous le robinet, en plongeant la partie atteinte dans l'eau, en l'arrosant, avec des compresses à renouveler fréquemment, surtout sur le visage.
- Traitement médical:  
Brûlures du 1<sup>er</sup> degré: si accompagnées de fièvre et de malaise  
Brûlures des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> degrés: toujours



Un coup de soleil est déjà une brûlure du 1<sup>er</sup> degré.



Rafrâchir le coup de soleil pour diminuer les douleurs.

## Ampoules

Les ampoules sont une fonction protectrice de la peau. Un frottement important et une pression permanente font se soulever l'épiderme, la couche supérieure des trois couches cutanées. Une cavité se forme qui se remplit d'une lymphe transparente. Les causes les plus fréquentes des ampoules aux pieds sont des chaussures ou chaussettes mal adaptées, des pieds humides ou une marche inhabituelle (descente d'une montagne, longue randonnée).

### Traitement des ampoules

- Ampoules non douloureuses, intactes: soulager des pressions et protéger
- Ampoules douloureuses, intactes: laver, désinfecter, percer de petits trous à la base de l'ampoule au moyen d'une aiguille stérile, vider l'ampoule et la recouvrir avec un pansement stérile. Surveiller l'apparition de signes d'infection.
- Ampoules ouvertes: laver, désinfecter, laisser la peau si elle ne gêne pas et recouvrir d'un pansement stérile. Surveiller l'apparition de signes d'infection.



Les secouristes ne doivent traiter que les ampoules dues au frottement.



Il existe des pansements spéciaux pour les ampoules que l'on applique directement sur celles-ci. Laisser le pansement en place jusqu'à ce qu'il se détache de lui-même. Ne pas oublier de nettoyer la plaie auparavant.

Les photos pour l'article et les informations techniques présentées ici résultent d'une collaboration avec la section de samaritains de Malans.

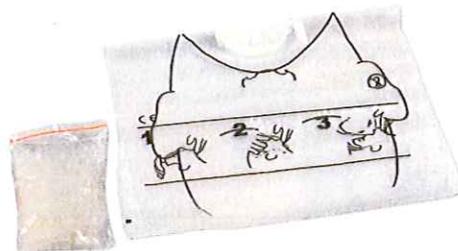
## Offre du mois

Offre valable jusqu'au  
17.9.2012

Toujour à portée de la main

### Porte-clés Samaritain

avec serviette protectrice et une paire de gants en vinyle



Art. 3508

**CHF 4.90**

à partir de 10 pièces achetées CHF 4.50

Prix avec TVA frais d'envoi CHF 9.- pour commande inférieures à CHF 200.-.

**S+** samaritains

**Commande**  
**Porte-clés Samaritain**

Quantité Art. 3508

No. client

Section/Ass. cant.

Nom

Prénom

Rue

NPA/Lieu

Téléphone

E-mail

Envoyer à:  
Alliance suisse des samaritains  
Service des ventes, Case postale,  
4601 Olten

Téléphone 062 286 02 85  
Fax 062 296 03 71  
e-mail shop@samariter.ch  
http://shop.samariter.ch