La trousse de secours du randonneur



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 :

1. de poursuivre la rando dans de bonnes conditions, avec tout le groupe.

2. 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.

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

Dans le cas de randonnée en groupe, il faut distinguer deux types de trousse de secours :

1. la trousse de l'animateur (et/ou du groupe), qui n'est pas en charge de l'infirmerie. Il doit emporter la trousse collective contenant uniquement du matériel.

2. la trousse du randonneur, qui sert à ses maladies personnelles. Il doit emporter son matériel de base et ses médicaments.

La trousse de secours idéale :

1. désinfectant incolore pour nettoyer une plaie souillée,

2. éosine aqueuse en dosette,

3. sérum physiologique en dosette pour laver les yeux,

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

5. 5 compresses stériles de petit format,

6. 5 compresses stériles de grand format,

7. du sparadrap,

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

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

10. 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...

11. une bande collante non élastique (Strapal®) pour faire un strapping sur une entorse de cheville (Attention ! Il faut être secouriste pour réaliser ce bandage.),
12. une bande de type Velpeau® normale,
13. une paire de petits ciseaux bien coupants,
14. des épingles à nourrice,
15. une aiguille et une pince pour enlever des échardes,
16. une pommade apaisante contre les piqûres d'insectes (ou d'orties),
17. une crème à l'arnica en cas de coups, un tube de granulés d'arnica,
18. des comprimés antalgiques à dissoudre dans la bouche, éviter l'aspirine qui peut être allergène,
19. quelques bonbons ou morceaux de sucre enveloppés individuellement
20. Un retire tique

Si vous partez plusieurs jours :

1. de l'ultralevure contre les diarrhées ou vomissements,
2. un antibiotique à large spectre,
3. un collyre,
4. une pommade contre les coups de soleil et les brûlures,
5. un anti-inflammatoire

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.

Toutes les informations concernant les vaccinations souhaitables ou obligatoires, en Europe et à l'étranger, sont accessibles sur :

1. le site portail de l'Administration française : www.service-public.fr

2. le site de l'Institut Pasteur : www.pasteur.fr