



Cette revue technique se veut une aide précieuse lors de la préparation du Coureur des Bois de façon individuelle ou en unité en étant un recueil théorique sur un thème particulier.

Cette revue n'est pas sensée être exhaustive mais si vous estimez qu'un sujet devrait y être ajouté ou qu'une erreur s'est glissée, n'hésitez pas à le faire connaître auprès de l'auteur ou de l'éditeur responsable.

Nous espérons que ce livret vous aura apporté beaucoup et principalement l'envie de consulter les livres mis en référence. Si vous le photocopiez, faites le dans son intégralité. Vous pouvez le diffuser en autant d'exemplaires que vous le désirerez à condition que ce livret reste gratuit ou que le prix de vente ne couvre que les frais de photocopie.

L'équipe du Coureur des Bois remercie vivement tous les bénévoles qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de ce recueil (auteur, co-auteurs, relecteurs, ...)

Sincèrement de la gauche.



Editeur responsable:  
ASBL Beavers Lodge Biesme  
Section du Coureur des Bois  
C/O Horé François  
rue de Gerpinnes 137  
5621 HANZINNE



Version: 2003-01

Auteurs Maki - Cédric Médard

---

**Table des matières**

1. Introduction	3
2. Comment appeler les secours?	3
2.1. Numéros d'appel	3
2.2. Que faut-il dire?	4
2.3. Important	4
3. Approche de la victime	5
3.1. Est-elle consciente?	5
3.2. Respire-t-elle?	5
3.3. Son cœur bat-il?	6
3.4. Important	6
4. Agir en présence...	7
4.1. ... d'une plaie simple	7
4.2. ... d'une plaie grave	7
4.3. ... d'une hémorragie abondante et visible	8
4.4. ... d'un membre arraché ou sectionné	8
4.5. ... d'une hémorragie exteriorisée	9
4.6. ... d'une brûlure	10
4.7. ... d'un détresse respiratoire	12
5. Les fractures, les entorses et les luxations	13
6. Les emballages	15
6.1. Pour couvrir	15
6.2. Pour immobiliser	16
7. Autres soins	17
7.1. Coup de soleil—insolation	17
7.2. Gelures	17
7.3. Tiques	18
7.4. Piqûres d'insectes	18
7.5. Diarrhée	19
7.6. Crise d'asthme	19
8. Que faire si tu ne sais pas quoi faire	20
8. Trousse de premier secours	21
10. Références	23
10.1. Livres	23
10.2. Sites internet	23
11. Glossaire	24
12. Notes	25

## 1 Introduction

A notre niveau à tous, après avoir prévenu les secours, nous pouvons agir en les attendant. Cela peut soulager la victime pendant une attente qui semble interminable ou tout simplement lui sauver la vie.

## 2 Comment appeler les secours ?

## 2.1 Numéros d'appel

- 
- A cartoon illustration of a firefighter in a yellow uniform and helmet, spraying water from a hose. The firefighter is positioned on the right side of the page, with a large black cloud-like shape behind them.

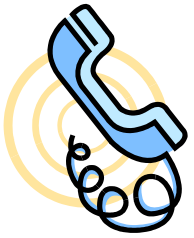
- 

- 
- A black and white illustration of a car accident scene. Two cars are involved in a collision on a road. A police officer, wearing a uniform and a hat, stands to the right, holding a notepad and a pen, appearing to be taking notes or issuing a citation. The scene is depicted in a simple, stylized manner.

- 

## 2.2. Que faut-il dire?

Tu dois signaler au minimum:



1. qui tu es,
2. le type d'accident (malaise, roulage, noyade, incendie, ...),
3. le type de blessure (fracture, commotion, ...),
4. la localisation exacte de l'accident (rue, n°, commune, borne kilométrique, sens du roulage, coordonnées Lambert et repères s'il s'agit d'un bois, d'une prairie, ...),
5. le nombre de victimes,
6. une description apparente des victimes (bébé, enfant, femme enceinte, victime consciente, respiration, victime coincée, ...),
7. une description du danger imminent (incendie, risque d'explosion ou d'effondrement, ...)



Petit moyen mnémotechnique:

**Q**ui **A**ccident **B**lessure **O**ù **N**ombre **V**ictime **D**anger

## 2.3. Important

- toujours appeler les secours le plus tôt possible, mais après avoir recueilli les données nécessaires et écarté tout danger immédiat,
- ne raccroche jamais le premier ! Attends que le préposé mette fin à la communication,
- si tu envoies quelqu'un d'autre faire l'appel, demande lui de revenir. Si elle ne revient pas, considère que les secours ne sont pas appelés,
- enfin, tente de reconnaître si la victime est consciente et agit.

## 12. Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 11. Glossaire

- **Terme1:** Définition .....Définition .....Définition .....Définition  
.....Définition .....Définition .....Définition .....Définition  
.....Définition .....Définition .....Définition .....Définition  
.....Définition .....Définition .....  
Définition .....Définition .....Définition .....Définition .....Définition  
.....Définition .....
- **Terme2:** Définition .....Définition .....Définition .....Définition  
.....Définition .....Définition .....Définition .....Définition  
.....Définition .....Définition .....Définition .....Définition  
.....Définition .....Définition .....
- 

### 3. Approche de la victime

Pour déterminer si la victime est consciente, vérifie toujours ses **fonctions vitales**.

### 3.1. Est-elle consciente?

- parle à la victime, dis lui qui tu es, demande lui ce qui s'est passé, ...
- stimule la victime, c'est-à-dire secoue lui légèrement l'épaule, donne-lui la main, donne-lui des ordres brefs et précis (« ouvre les yeux »,...), frappe dans les mains au-dessus de son visage,...  
➔ Si elle ne réagit pas, elle est inconsciente.



### 3.2. Respire-t-elle?

- désserre les vêtements qui peuvent gêner la respiration de la victime (col, foulard, écharpe,...)
- vérifie s'il n'y a rien dans la bouche
- ouvre les voies respiratoires de la victime en basculant légèrement sa tête vers l'arrière.  
Si tu suspectes que la victime a un traumatisme du crâne ou de la colonne vertébrale, pousse simplement le menton vers l'avant sans bouger la tête !
- Vérifie si la victime respire : mets ton oreille près de sa bouche, et vois si son thorax se soulève, essaye d'entendre le bruit de sa respiration et de sentir son souffle sur ta joue.



### 3.3. Son coeur bat-il?

vérifie si la victime a un pouls ou un pouls carotidien (de préférence):



En règle générale, il faut mettre la victime en Position Latérale de Sécurité (PLS)

- Cette position permet d'assurer les voies respiratoires d'une victime que l'on est obligé de laisser seule (pour aller chercher des secours, s'occuper d'autres victimes,...). Dans cette position, la tête de la victime est sur le côté et prudemment basculée vers l'arrière.
- **Conditions** : victime inconsciente, qui respire, qui a un pouls, qui ne présente pas de traumatisme à la tête ni à la colonne vertébrale, ni au bassin, et qui doit être laissée seule un moment.
- Cette position peut aussi être utilisée pour une victime consciente qui vomit.
- Pour placer la victime en PLS, procède comme ci-dessous:



### 3.4. Important

En général évite toujours de déplacer la victime sauf en cas de danger immédiat (incendie, effondrement,...) dans ce cas, procède comme ci-dessous.

## 10. Références

### 10.1. Livres

- Le dossier du secouriste de la Croix-Rouge de Belgique, 1999
- Manuel du Brevet Européen des Premiers Soins de la Croix-Rouge de Belgique, 1999
- Cours théorique destiné aux sauveteurs aquatiques, LFBS, L-L-N, 2000

### 10.2. Sites internet

- <http://membres.lycos.fr/stjosephwaterloo/fichiers/badges/badgesecourisme/secourisme.htm>
- <http://www.pennhealth.com/ency/article/000043.htm> (anglais mais très (trop) poussé)
- ...

Il faut toujours garder un œil critique sur ces sites car ils pourraient éventuellement comporter quelques erreurs...

De plus, il faut prévoir:

- 1 pochette de 10 bandes adhésives antiseptiques
- Des compresses stériles ( $\pm$  10 pièces) de 6 x 5 cm
- 1 flacon d'Iso-Bétadine dermique (125 ml)
- 1 boîte de 10 sachets (15 ml) d'Hacdil-S
- 1 pince à épiler
- 1 savon
- 1 essuie propre
- 1 crème à l'Arnica pour les piqûres d'insecte, coup de soleil, bleus, et irritation de la peau (ex: Eucéta)

Pour le grand camp, il est bon d'y ajouter:

- Quelques médicaments à utiliser avec prudence et accord de ton chef pour luter contre le mal de tête, la nausée, la diharée et autres petits problèmes fréquents.
- Une pommade pour les inflammations de la peau et des veines (ex: hirudoïde)
- Une pommade cicatrisante pour le traitement des plaies infectées, des brûlures légères et des ecchymoses (ex: Cécatisane)
- Crème solaire



Cette liste n'est pas exhaustive et vaut pour une patrouille. A toi d'en modifier son contenu en fonction des besoins (nombre de personne, saison, durée du camp ou week-end, maladies connues des participants, ...)



## 4 Agir en présence ...

### 4.1. ... d'une plaie simple



Une plaie simple est une plaie peu étendue (moins que la paume de la main de la victime), peu profonde, peu ou pas souillée, sans tissu écrasé, sans corps étranger (sauf écharde superficielle), saignant peu ou pas, et sans trouble de la sensibilité ou de la motricité. Si l'un des points est présent, il s'agit d'une plaie grave.

#### Soins :

- réconforte, rassure la personne ;
- examine la plaie ;
- nettoie la plaie au savon, avec des compresses stériles ou à défaut un linge propre (NE JAMAIS UTILISER D'OUATE) , allant du centre de la plaie vers l'extérieur, puis nettoie les alentours ;
- mets un antiseptique incolore ;
- recouvre la plaie d'une compresse stérile ou d'un pansement adhésif ou, dans les cas minimes, laisse à l'air libre.

### 4.2. ... d'une plaie grave

Une plaie est dite grave si l'un des points cités ci-dessus est présent.

#### Soins :

- couvrir stérilement la plaie (sans tenter de nettoyer ou d'enlever un corps étranger) ;
- diriger la victime vers un centre de soins ;
- en attendant le transport, positionne la victime (assise ou couchée) en fonction de la localisation de la plaie et réconforte-la.





### 4.3. ... d'une hémorragie abondante et visible



Pour stopper une hémorragie visible, compresse directement la plaie et lève le membre atteint. Pour comprimer la plaie, utilise un linge propre et sec ou, mieux, une cartouche de pansement compressif.

#### **Soins :**

- dès que possible, couche la victime, les jambes surélevées ;
- localise l'endroit précis d'où le sang s'écoule ;
- positionne le pansement sur la plaie et compresse avec les mains à travers le pansement (ou, à défaut, compresse directement avec tes doigts);
- maintiens la partie qui saigne plus haut que le cœur ;
- maintiens la compression directe avec les mains suffisamment longtemps (environ 10 min.) avant de fixer le pansement;
- si ça saigne toujours, compresse avec ton poing l'artère qui se trouve en amont de la plaie (aisselle, aine, ...) ;
- dirige-la vers un centre de soins et reconforte-la.

### 4.4. ... d'un membre arraché ou sectionné

La priorité est d'abord la victime, ensuite le membre amputé.

#### **Soins :**

- agir comme précédemment en compressant la zone d'arrachement ou de section. Ne pas faire un garrot !

#### **Conservation du segment :**

- place le segment dans un sac plastique sec, propre et fermé ;
- dépose ce sac dans un récipient (ou un autre sac plastique) contenant de l'eau et des glaçons.

## 9. Trousse de premier secours

Trousse personnel en plastique BTAQ



Tu n'as pas besoin d'être une pharmacie ambulante mais, suivant le danger potentiel relatif à l'activité que tu prévois, tu devrais jamais te défaire d'un minimum de matériel de premier secours.

Même dans la vie civile, ne fut-ce que quelques pansements dans ton portefeuille peuvent te tirer d'embarras (petite plaie qui saigne...).

Voici la liste du minimum obligatoire pour une trousse de secours qui doit équiper toutes les voitures:

- Une cartouche de pansement stérile individuel de 7 x 10 cm
- Une cartouche de pansement stérile individuel de 12 x 14 cm
- Un pansement de gaze triangulaire stérile de 1,30 m de base
- Une bande cambric de 7 cm x 5 m
- 2 épingles de sûreté
- 1 ciseaux à pansements 16 cm
- 1 paire de gants d'examen n°8 (mais il vaut mieux prévoir plusieurs paires (de 6 à 10))
- Sparadrap micropore 2 cm (1 rouleau)
- 2 bandes Stellastic (10 cm et 7 cm)
- 2 bandes Velpeau (10 cm et 7 cm)



## 8. Que faire si tu ne sais pas quoi faire?

En cas de blessure, choc, traumatisme, problème respiratoire, il faut toujours:

1. Garder ton calme.
2. Regarder ce qui c'est passé, faire un bilan.
3. Ecarter tout danger immédiat (ranger les outils qui peuvent blesser d'autres personnes, couper le moteur ou l'électricité, signaler le danger aux autres véhicules, personnes,...).
4. Appeler les secours et leur demander conseil.
5. Vérifier les fonctions vitales (voir point 3).
6. Ne pas bouger la victime (sauf danger immédiat), ne jamais retirer le casque d'un motard.
7. Ne jamais donner à manger ou à boire à la victime, même si elle le demande.
8. Couvrir la victime pour éviter qu'elle se refroidisse (même s'il fait chaud, une victime peut avoir froid!).
9. Ne pas fumer autour de la victime et l'empêcher de fumer si elle le désire.
10. Rassurer la victime, lui parler, ne pas lui montrer que tu as peur ne pas l'inquiéter davantage. Au besoin, dis lui comme dans les films qu'elle va s'en sortir, que tout va bien, ... même si ce n'est pas vrai! N'oublie jamais que tu ne dois faire que ce que tu es certain de devoir faire! N'invente jamais de soins pour épater la galerie ou pour ne pas t'avouer incompetent (on ne sait pas tout connaître!) car **tout acte mal fait peut être plus grave qu'un acte non fait!**

## 4.5. ... d'une hémorragie extériorisée

C'est le cas d'une hémorragie dont tu ne vois pas la plaie, mais uniquement le sang qui s'écoule (exemple: le saignement de nez)

### Soins :

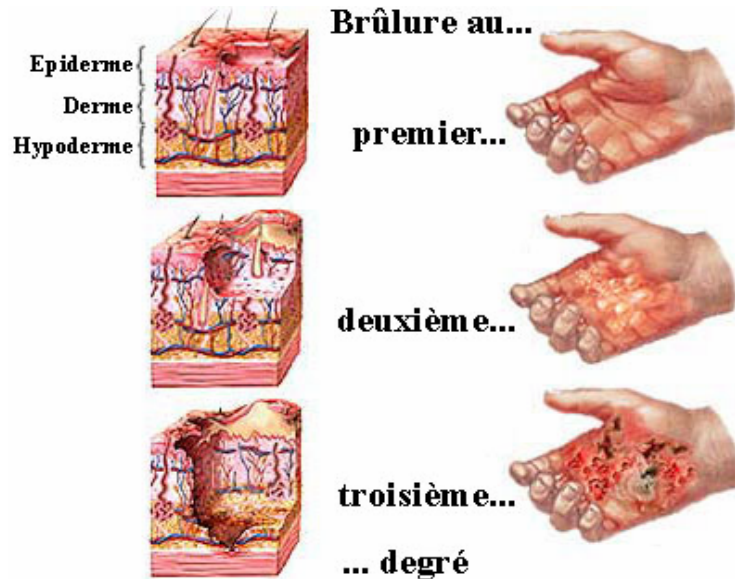
- dans la mesure du possible, renseigne-toi sur la cause du saignement : irritation, choc, hypertension, traumatisme crânien ou facial ;
- faire asseoir la victime, la tête légèrement penchée vers l'avant;
- comprime les parties molles de son nez, éventuellement avec un sachet de glaçons emballé dans un linge, et utilise un linge propre et sec pour absorber le sang. Attendre l'arrêt du saignement ;
- si le saignement se poursuit au-delà de 10 min, ou si la personne prend des médicaments, la faire voir par un médecin ou l'envoyer à l'hôpital;
- Si l'écoulement est dû à un traumatisme crânien ou facial, couche la victime sur le dos, tête tournée du côté de la narine qui saigne. N'arrête surtout pas l'hémorragie, libère les voies respiratoires, contrôle les fonctions vitales et couvre-la en attendant les secours.



## 4.6. ... d'une brûlure

Les brûlures peuvent être regroupées en 3 catégories :

- 1er degré : peau rouge et douloureuse ;
- 2ème degré : cloques ou ampoules remplies de liquide transparent ;
- 3ème degré : peau cuite, raide, cartonnée, peau carbonisée.



### Soins des brûlures simples :

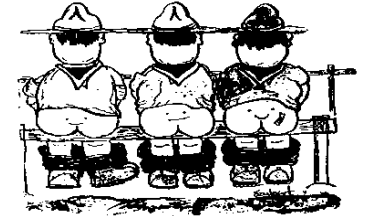
- passe la brûlure sous eau courante et fraîche ( $\pm 15-20^\circ$ ) durant une quinzaine de minutes en dépliant les articulations ;
- mets un antiseptique incolore sans percer les cloques ;
- sèche les abords de la brûlure ;
- recouvre d'une compresse ou d'un bandage stérile. Dans les cas minimes, laisse à l'air libre.
- **A ne pas faire:** mettre un corps gras, des glaçons, de l'eau non potable, souffler, percer une cloque (sauf au pied si elle est petite et que tu n'as pas le choix), enlever les vêtements qui collent.

## 7.5. Diarrhée

C'est le genre de petit problème gênant que l'on n'ose pas dire et pourtant... ça peut-être contagieux! Cela peut survenir lors de changement alimentaire, eau infectée ou par une autre personne peu scrupuleuse.

### Soins :

- Prendre un médicament contre la diarrhée comme ..... ou .....
- Boire beaucoup d'eau (en bouteille si possible) pour éviter la déshydratation
- Bien laver les toilettes après ton passage, planche y compris
- Te laver les mains fréquemment et essentiellement après ton passage à la toilette et avant de manipuler des aliments



## 7.6. Crise d'asthme

Les personnes sujettes à ce problème savent ce qu'elles doivent faire et possède en général un puff (aérosol doseur) qui va dilater leurs bronches et les aider à respirer. Les crises peuvent être longues et impressionnantes. Cela est rare mais une crise d'asthme peut entraîner la mort.

### Soins :

- Donner à la personne son puff, la laisser choisir sa position et l'amener dans un endroit calme.
- Si elle n'a pas son puff, l'aider à respirer calmement, la réconforter et, au besoin, appeler un médecin.
- Lui éviter de faire des efforts et de la stresser davantage.



### Soins:

- Enlever les vêtements mouillés
- Réchauffer PROGRESSIVEMENT à l'aide de vêtements chauds et secs, de couvertures, de mains chaudes,... Pas sur un radiateur ou trop près d'un feu et ne pas frictionner une partie gelée).
- Donner à boire une boisson chaude et sucrée (jamais d'alcool... de toute façon banni à jamais lors d'un camp ou d'un week-end!)

## 7.3. Tiques

### Soins:

- Endormir la tique à l'éther
- L'enlever à l'aide d'une pince à épiler
- Vérifier que tout soit bien enlevé (tête comprise)
- Désinfecter à l'aide d'un antiseptique incolore
- Surveiller l'endroit de la piqûre



## 7.4. Piqûres d'insectes

### Soins :

- Enlever le dard s'il est encore dans la plaie à l'aide d'une pince à épiler sans écraser le réservoir à venin
- Nettoyer à l'aide d'un antiseptique incolore (l'utilisation locale de vinaigre apaise la douleur)
- Surveiller l'endroit de la piqûre (risque d'infection) et l'état général de la victime (risque d'allergie)
- Vérifier si la personne est vaccinée contre le tétanos
- En cas de réaction allergique (gonflement violent) ou de piqûre à la gorge (dans ce dernier cas, faire sucer des glaçons pour limiter le gonflement), se rendre immédiatement dans un centre de soins.



## Soins des brûlures graves :

Considère qu'une brûlure est grave:

- si elle est causée par un agent chimique, un courant électrique,
- si son étendue est supérieure à la paume de la main de la victime,
- si elle est située à un endroit critique
- ou si elle est du 3ème degré.



Dans ce cas :

- passe la brûlure sous eau courante tiède durant 15 min. (20 min. pour un brûlure chimique. Dans ce cas, retire les vêtements atteints sous l'eau) ;
- couvre stérilement la brûlure ;
- dirige vers un centre de soins ;
- couvre la victime pour lutter contre le refroidissement.

## 4.7. ... d'une détresse respiratoire

Il est possible que pendant un repas joyeux, un scout avale de travers. Si cela n'a pas l'air de passer, tu dois désobstruer la victime.

### Désobstruction (manoeuvre de Heimlich)

Tu dois entamer cette manoeuvre le plus rapidement possible, pour éviter que la victime ne perde connaissance.

Se positionner :

- place-toi derrière la victime et veille à ce qu'elle soit plus basse que toi, de préférence assise.

Positionner ses mains :

- entoure la taille de la victime avec les avant-bras, en passant sous ses aisselles ;
- forme un poing avec une main, le pouce au-dessus des doigts, dirigée vers la victime ;
- place ce poing fermé juste au-dessus de son nombril ;
- renforce la pression du poing à l'aide de ton autre main.



Effectue des compressions sèches :

- fais des compressions sèches vers l'arrière et vers le haut, en éloignant les coudes des côtes de la victime ;
- encourage-la à tousser sans intervenir.

## 7. Autres soins

### 7.1. Coup de soleil – insolation



Il peut arriver qu'après une longue marche au soleil, un scout se sente mal (mal de tête, nausées,...) et présente ou non des rougeurs douloureuses sur le corps.

Cela peut-être une **insolation**.



#### Soins:

- faire asseoir la victime à l'ombre, mais pas dans les courants d'air
- lui rafraîchir la tête et les tempes
- lui donner à boire de l'eau légèrement salée ( $\pm$  9g/litre)

En cas de coup de soleil, traiter comme une brûlure simple, mais appliquer une crème après soleil au lieu de l'antiseptique si la brûlure n'est pas trop grave.

Pour éviter ces problèmes, rien de tel que la crème solaire et le chapeau! De plus, évite les expositions prolongées aux heures plus chaudes.

### 7.2. Onglées - Gelures



Sous l'action du froid, les doigts deviennent blancs, avec une sensation d'engourdissement, de "doigts morts". L'onglée s'installe sournoisement, sans douleur. C'est le premier stade de la gelure.

Par contre, la gelure est la conséquence du gel des tissus et de l'arrêt de la circulation (brûlure par le froid). Si c'est vrai que tu en rencontreras rarement, il arrivera plus souvent que tu

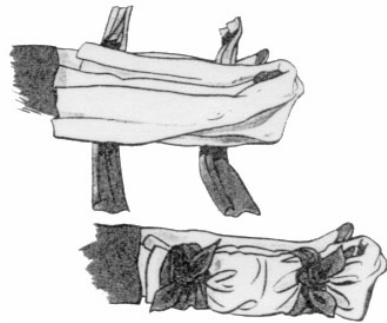
rencontres quelqu'un qui a eu très froid aux pieds ou aux mains au point qu'ils deviennent bleus. Cela est dû au fait d'une trop longue période d'exposition au froid (ex: attente statique ou période trop longue avec des vêtements mouillés alors qu'il gèle).





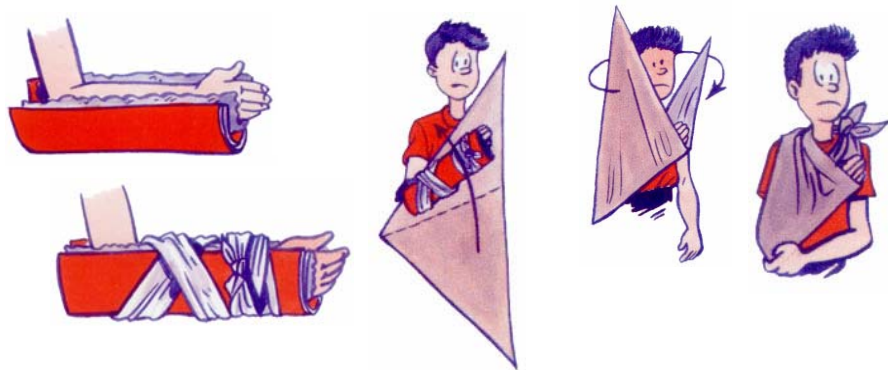
## 6.2. Pour immobiliser...

### ... au niveau d'un membre inférieur:



### ... au niveau de l'avant-bras (rigide):

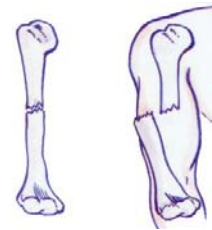
la gouttière (improvisée à l'aide de papier journal)



### ... au niveau du bras

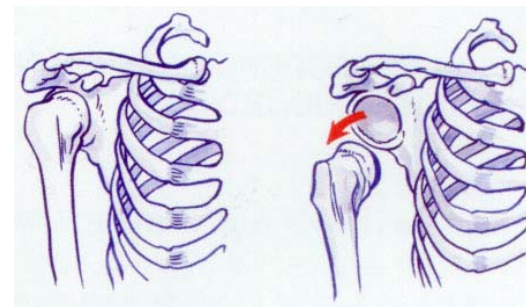


## 5. Les fractures, les entorses et les luxations



Les **fractures** sont des atteintes d'un ou plusieurs os, caractérisées par une rupture, totale ou partielle.

Les **entorses** sont également des atteintes articulaires mais sans déboitement. Il s'agit donc d'un mouvement naturel forcé, ou les ligaments sont distendus, voire déchirés.

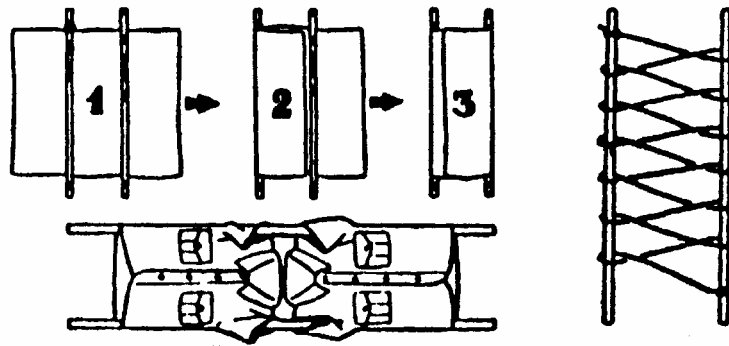


Les **luxations** sont des déboitements articulaires, parfois avec déchirure des ligaments et déplacement des extrémités osseuses. Elles surviennent aux grosses articulations: hanche, épaule, genou, coude et parfois pouce.

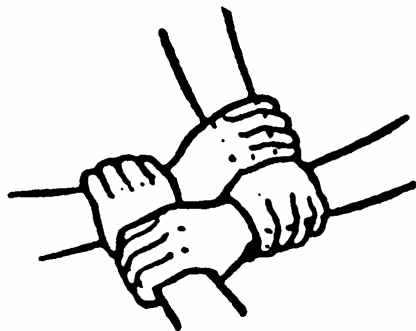
**Soins :** dans tous les cas, faire respecter le principe d'immobilité (voir « exemples de moyens pour immobiliser »)

**Attention :** Les cas où il y a risque de fracture de la colonne vertébrale (chute d'un arbre, d'une construction en bois,...) doivent susciter une attention renforcée; ce type de traumatisme peut avoir des conséquences particulièrement graves. Dans toute situation où tu suspectes une telle fracture, il est impératif de faire comprendre à la victime qu'elle doit rester immobile et de ne laisser personne la déplacer. Tout mouvement inconsidéré peut avoir pour conséquence une lésion ou une section de la moelle épinière et entraîner une

Si le scout est dans un bois, une prairie,... et que l'on est obligé de le déplacer, voici un exemple de brancards simple à réaliser:



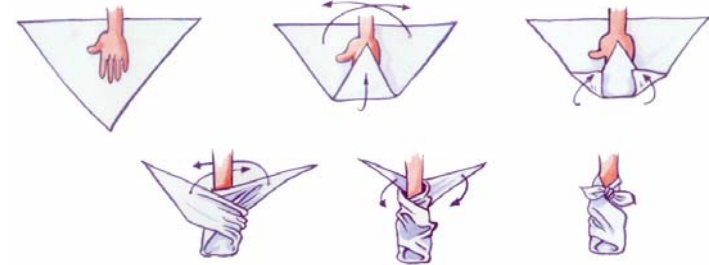
Si la victime est consciente et qu'elle est capable de se tenir avec ses bras, 4 mains suffiront pour faire 'la chaise'.



## 6 Les emballages

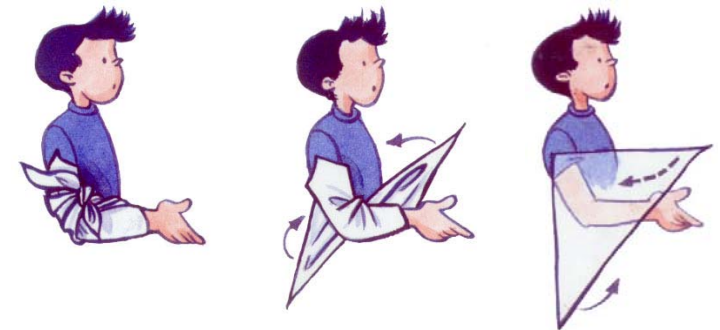
### 6.1. Pour couvrir...

#### ... une main ou un pied



#### ... une articulation:

épaule,  
coude,  
genou,  
talon .



#### ... un segment de membre ou une articulation tendue.

