

## La trousse de premiers soins de l'unité

### Matériel

(il peut être libre d'accès au local ou dans la tente infirmerie).

<p><i>Accessoire :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une paire de ciseaux</li> <li>• Une pince à échardes</li> <li>• Un Tire-Tic</li> <li>• Une boîte de gants non stériles</li> <li>• Un savon</li> <li>• Un thermomètre auriculaire ou frontal (pas de thermomètre rectal)</li> <li>• Des verres en plastiques.</li> <li>• Une petite cuillère</li> <li>• Des mouchoirs en papier</li> <li>• Une lampe frontale</li> <li>• Une couverture de survie</li> </ul>	<p><i>Matériels de soins :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des compresses stériles (7,5 x 7,5 et 10 x10 cm)</li> <li>• Des bandes extensibles (5,7, 10 cm de large)</li> <li>• Des pansements (à découper et prédécoupés)</li> <li>• Un rouleau de pansements cohésifs.</li> <li>• Un rouleau de sparadrap hypoallergique de 2,5cm de large.</li> <li>• Des pansements seconde peau.</li> <li>• Deux bandes élastiques de contention (type Elastoplaste).</li> </ul>
---	---

### Pharmacie

Il s'agit d'une liste nécessaire, mais pas forcément suffisante.  
 Vous avez le droit à tous les médicaments vendus sans ordonnance.  
 (impérativement sous clé quelque soit la tranche d'âge).

<p><i>Médicaments d'usage local :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un flacon de solution antiseptique (pour les plaies)</li> <li>• Un tube de pommade contre les piqûres d'insectes.</li> <li>• Un tube de crème contre les brûlures.</li> <li>• Un tube de gel réfrigérant contre les contusions</li> <li>• Un tube de crème solaire haute protection UV (indice supérieur à 15)</li> </ul>	<p><i>Médicaments par voie orale :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une boîte de paracétamol 500mg pour fièvre et douleurs ordinaires.</li> <li>• Une boîte d'antihistaminiques (pour les démangeaisons et piqûres d'insectes)</li> <li>• Une boîte de médicaments contre la diarrhée.</li> <li>• Une boîte d'antispasmodiques (douleurs abdominales).</li> <li>• Quelques morceaux de sucre.</li> </ul>
--	--

## La trousse de premiers soins d'équipe

Matériel pour les activités en autonomie (explo, week-end...)

Cette trousse est remise à un jeune qui a été formé par l'assistant sanitaire.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une paire de ciseaux</li> <li>• Un rouleau de sparadrap</li> <li>• Une pince à échardes</li> <li>• Une ou deux bandes</li> <li>• Des compresses antiseptiques</li> <li>• Quelques pansements adhésifs prédécoupés</li> <li>• Du paracétamol (douleurs et fièvres)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques compresses stériles (sachets individuels)</li> <li>• Quelques flacons unidoses d'antiseptique (chlorhexidine aqueuse)</li> <li>• Tube de pommade contre les piqûres d'insectes.</li> <li>• Tube de crème contre les brûlures</li> <li>• Quelques pansements seconde peau (ampoules)</li> </ul>
---	--

## Des précisions sur les médicaments d'usage locale

### Les basiques

Type de soins :	Nom :	Conseil d'utilisation :
<b>Désinfecter une plaie.</b>	Solution antiseptique de type chlorhexidine aqueuse : <i>Plurexid®</i> ou <i>Septivon®</i>	Flacon de 250 ml : une fois ouvert ne pas conserver au delà du camp. <u>Attention à la Bétadine®</u> , très efficace, mais très tachant et quelques allergies à l'iode.
<b>Démangeaisons d'insectes</b>	Antiprurigineux local : <i>Eurax®</i> , l' <i>Onctose-hydrocortisone®</i> ou <i>Apaisyl®</i>	
<b>Produit contre les brûlures</b>	<i>Biafine®</i>	Pour des brûlures du premier degré et coup de soleil. La <i>Flammazine®</i> contient un antibactérien, utilisable pour les brûlures du 2 <sup>nd</sup> degré et en cas d'infection. <u>Dans le doute sur la gravité d'une brûlure, consulter un médecin.</u>
<b>Ceux qui se discutent :</b>		
Saignement de nez	<u>Pas besoin de Coalgan®</u>	Conduite à tenir : s'asseoir, se pencher en avant pour éviter que le sang coule dans la gorge. Se moucher une fois pour éviter un caillot. Comprimer pendant 10 min avec un doigt. Si ça persiste ou si les saignements sont récurrents, consulter un médecin.
Contusions	Gel réfrigérant : <i>Arnicaadol®</i>	Eventuellement pour les douleurs musculaires : <i>Dolal®</i> , <i>Hémoclar®</i> , pommade <i>Arnica®</i> , crème <i>Arnican</i> <u>Pas d'anti-inflammatoire locaux : interdit au moins de 15 ans.</u>
Piqûre d'insectes	Eventuellement <i>Aspivenin®</i> si utilisation rapide.	Aucune efficacité pour les morsures de serpents. Efficacité reste contestée.

<b>Les médicaments par voie orale.</b>		
<b>Les basiques :</b>		
<b>Type de soins</b>	<b>Nom :</b>	<b>Conseils d'utilisation.</b>
<b>Fièvres, douleurs ordinaires</b>	Paracétamol : <i>Doliprane®</i> , <i>Effergal®</i> , <i>Dafalgan®</i>	Existe sous diverses formes. Posologie : 30-40kg (plupart des 8-11) : 500mg 3 à 4 fois par 24h. 40-50kg (plupart des 11-14) : ne pas dépasser 6 unités par 24h. Plus de 50kg : 2 unités de 500mg 3 à 4 fois par 24h.
<b>Allergies et démangeaisons</b>	Antihistaminique : cétirizine, sous forme d'un comprimé de <i>Zyrtecset®</i>	Utilisable uniquement à partir de 12 ans. Si les symptômes persistent après 24h consulter un médecin.
<b>Diarrhée (attention risque fort de déshydratation).</b>	Lactéol® ou Smecta®	2 à 3 fois par jour. Faire boire beaucoup d'eau. Si la diarrhée est intense et très liquide, ou si elle reste importante au bout de deux jours (plus de 4 fois par jour), consulter un médecin.
<b>Douleurs abdominales, douleurs liées au règles.</b>	Le phloroglucinol ( <i>Spasirex®</i> , <i>Spasfon®</i> )	Un comprimé à laisser fondre dans la bouche en cas de douleur ou à diluer dans un verre d'eau (2 maximum par jour pour les 8-11, 3 pour les 12-14, 4 ensuite). Si les douleurs ne se calment pas rapidement, consulter un médecin. Médicament largement utilisé chez la femme enceinte, et d'une efficacité modérée, il ne risque pas de masquer un problème grave.
<b>Ceux qui se discutent :</b>		
<b>Vomissement</b>	La métopimazine, le <i>Vogalib®</i> , est le seul anti-nauséeux vendu sans ordonnance.	Il peut rendre service mais peut donner de manière exceptionnelle des complications de types contractures (cou, mâchoire...) L'intérêt est limité et ce médicament ne dispense pas de consulter un médecin si les vomissements sont intenses ou ne passent pas au bout de quelques heures.
<b>Douleurs abdominales, douleurs liées aux règles. Fièvres</b>	L'ibuprofène ( <i>Advil®</i> , <i>Nurofen®</i> , <i>Nuréfex®</i> , <i>Antarène®</i> ...)	A dose normale et de manière imprévisible peut entraîner des tableaux d'insuffisance rénale aigue. <u>L'ibuprofène est en vente libre mais il est déconseillé aux assistants sanitaires de l'utiliser de leur propre initiative. Si une adolescente en a besoin pour des migraines ou des règles douloureuses, il vaut mieux qu'elle se fasse prescrire ce médicament par son médecin.</u>
<b>Douleurs abdominales, douleurs liées aux règles. Fièvres</b>	Aspirine : ( <i>Aspégic®</i> )	Elle peut provoquer des saignements ou des allergies. Eviter d'en donner.

Voici une liste extraite du Guide de l'assistant sanitaire en accueil de scoutisme qui tord le cou aux idées reçues. Quelles conduites à tenir face à des ampoules ? Face à des tiques ? Face à un ongle incarné ? Face à une diarrhée ? Face à une douleur musculaire ? Face à une allergie ? Face à un accident ? Comment gérer un enfant diabétique ? Que faire si on pense à de la maltraitance ?

Toutes les réponses en détail pour partir sereinement en camp dans ce petit livret disponible à la boutique de Jambville ou sur le site internet : <http://www.laboutiquedescoutisme.com/>

Vous y trouverez en plus des axes et des pistes en lien avec le projet pédagogique pour faire grandir vos jeunes dans l'axe de développement Sport et Santé.

