



## La trousse de Premiers Secours

De nombreux incidents apparemment bénins (coupures, brûlures, ecchymoses...) peuvent être dangereux, simplement parce que vous ne disposez pas du matériel nécessaire à la réalisation des **premiers soins**.

Ne soyons pas négligent avec sa santé et celle de ses proches, voici une liste non exhaustive de ce qui est nécessaire pour assurer efficacement les premiers soins !

**Attention**, les trousses de premiers secours doivent être accessibles en tout temps. Il n'est donc pas recommandé de les placer dans des endroits ou des locaux fermés à clé !

### Liste indicative

- Antiseptiques cutanés (en dosettes à usage unique).
- Compresses stériles (en conditionnement individuel).
- Pansements pré-découpés (en conditionnement individuel).
- Sparadrap hypoallergénique.
- Bandes extensibles.
- Ciseaux à bouts ronds (il est recommandé de les désinfecter avant et après chaque utilisation).
- Pince à échardes (il est recommandé de les désinfecter avant et après chaque utilisation).
- Gants à usage unique.

### Le contenu de la trousse peut-être éventuellement complété par:

- Une pommade pour les brûlures superficielles et peu étendues.
- Ouate hémostatique pour les saignements de nez et petites plaies superficielles.
- Pommade pour les contusions.
- Couverture isothermique.
- Coussin hémostatique d'urgence.
- Doigtiers de protection.
- Produit de rinçage pour les yeux (en dosettes à usage unique).
- Kit «membre sectionné» pour section de doigt ou de main.

Vous pouvez prévoir également un **masque** de poche pour la ventilation par **bouche-à-bouche** (à masque !) d'une victime en arrêt respiratoire.

Rappelons que la fonction du secouriste est d'assurer les premiers gestes essentiels à une victime et d'empêcher l'aggravation de ses détresses en attendant l'arrivée des secours. Mais attention, le secouriste n'a pas à administrer de médicaments sans l'avis préalable du **Centre 15 (SAMU)**.

En revanche, l'utilisation d'**antiseptiques** est fortement conseillé dans le cas de blessures et coupures ; mais attention à l'alcool qui assèche la peau, et à ne pas utiliser un antiseptique coloré qui masquerait l'aggravation de la blessure ou coupure.

Enfin, le **lavage des mains** représente le meilleur moyen d'éviter la propagation des microbes **avant et après** toute intervention.