

Beste de savoir

Les soins non urgents

12 août 2019

Table des matières

1. Reconnaître la gravité	1
2. Traiter une plaie	4
3. Traiter une brûlure	6
4. Traiter une déshydratation	6
Contenu masqué	9

Bien le bonjour !

Dans ce court tutoriel, je vous propose d'apprendre à reconnaître la gravité d'une blessure, et à traiter les moins graves d'entre elles.

Avant de commencer, je précise que les techniques données ici sont celles enseignées dans le diplôme français **PSE1** selon le référentiel en vigueur en 2016 et sont susceptibles de varier au cours du temps. Elles ont été quelque peu adaptées pour « coller » à un usage hors postes de secours. Toutefois et par acquit de conscience, j'en ai conservé la plupart des recommandations (tel que le port de gants) : libre à vous de décider si vous devez les appliquer ou non en fonction du contexte. Aussi, n'oubliez pas de garder un esprit critique : secourir, c'est rester simple et rationnel.



Si le sujet des gants vous intéresse, vous pouvez aller voir cet article très complet sur le sujet : [Comment protéger efficacement ses petites penottes ?](#) ↗ .

Enfin, n'oubliez pas que ce tuto n'a pas pour vocation d'être un guide exhaustif, et que vous n'êtes pas obligés de le lire en entier et dans l'ordre pour en comprendre le contenu.

#Sommaire

1. Reconnaître la gravité

En secourisme, on considère généralement deux seuils de gravité pour un problème médical : le seuil « simple » et le seuil « grave ». Ce dernier devra être suivi rapidement (voire très rapidement) d'un appel aux secours, tandis que le premier pourra être traité à la maison par vous-même ou par un proche. Au moindre doute, on considérera que l'on est en face d'un problème grave. Pour déterminer ce seuil de gravité, on se base sur une liste de critères : si l'affection satisfait à au moins l'un d'entre eux, elle est alors considérée comme grave.

Je ne traiterai pas de l'appel aux secours dans ce tutoriel, celui-ci ayant déjà été abordé ici : [Comment alerter les secours ?](#) ↗ . Je rappelle juste que les principaux numéros d'urgence sont le 112 en Europe de l'Ouest, et le 911 en Amérique du Nord.

1. Reconnaître la gravité

Les plaies Une plaie est une blessure de la peau dont la profondeur est variable, mais qui s'étend au moins jusqu'au derme, c'est-à-dire la partie vivante de la peau. Elle laisse généralement échapper du sang, et la peau du pourtour est souvent rougeâtre.

Une plaie est considérée comme grave si elle est (au moins un de ces critères) :

- profonde ;
- étendue (sauf dans le cas où elle est superficielle) ;
- multiple (de nombreuses plaies localisées) ;
- accompagnée d'un corps étranger (tel qu'un couteau) ;
- hémorragique.

Pour ce dernier point, un petit éclaircissement me semble utile. On dit qu'un saignement est hémorragique quand il ne s'arrête pas spontanément au bout de quelques secondes. Puisqu'il est inutile et dangereux d'attendre sans rien faire devant une plaie qui saigne, on dit aussi qu'une plaie est hémorragique si le saignement se poursuit après une compression. Pour vérifier cela, protégez votre main avec un gant ou un mouchoir et appuyez fermement sur la plaie. Si le saignement se poursuit, il s'agit d'une plaie grave. Dans ce cas, continuez d'appuyer fermement et appelez les secours.

Aussi, toute plaie présentant un gros corps étranger, tel qu'un couteau ou un tournevis, sera considérée comme grave. Dans ce cas, la compression sera bien sûr impossible. Mais n'essayez surtout pas de retirer le corps étranger, cela risquerait d'aggraver une blessure interne. Ce cas est abordé plus en détails dans le tuto sur l'appel aux secours (cité plus haut), j'y reviendrais également dans la section idoine de ce tuto. Bien sûr, les gravillons et la terre à la surface d'une écorchure ne font pas une plaie grave. Toutefois, s'ils ne partent pas facilement, il est avisé de demander à un médecin de s'occuper de la plaie.



Si la plaie est due à une morsure, désinfectez-la au plus vite en suivant toutes les précautions sur la stérilité dans la section sur les plaies. Au moindre signe suspect, ou si la morsure vient d'un animal sauvage, montrez-la au plus vite à un médecin.

Les brûlures La gravité d'une brûlure est définie en fonction de plusieurs critères, qui permettent d'obtenir un « degré de brûlure ».

Degré	Critères	Guérison
1 ^{er}	Peau rouge et sèche, très douloureuse, sans cloques.	En quelques jours, sans cicatrice.
2 ^e simple	Peau rouge, humide, brillante, douloureuse. Cloques intactes.	2 à 3 semaines.
2 ^e profonde	Peau rougeâtre, cireuse, douce. Picotements.	Plus d'un mois, cicatrices probables.
3 ^e	Peau grise ou noire, indolore. Peau inélastique.	Très longue.

Une brûlure peut également avoir plusieurs causes :

- la chaleur () ;

1. Reconnaître la gravité

- un produit chimique (acide puissant par exemple) ;
- le froid (glace carbonique ou azote liquide par exemple).

Toute brûlure ayant pour cause un produit chimique ou le froid sera d'emblée considérée comme grave, et devra être suivie sans délai d'un appel aux secours. Pour les brûlures par la chaleur, une brûlure d'un degré supérieur ou égal à deux sera également considérée comme grave. Une brûlure sera également grave si elle est située sur ou près d'une muqueuse, sur une articulation ou sur le visage. Enfin, un dernier critère de gravité est l'étendue de la brûlure. Pour l'estimer, on prend toujours la victime comme référence. Si la brûlure est plus grande que la main de la victime (ou la moitié pour les jeunes enfants), elle est considérée comme grave. Cette surface représente environ 1 % de la surface totale de la peau (quel que soit l'âge), ce qui permet de pouvoir quantifier la surface de peau atteinte.

Il est à noter que les conseils donnés ici pour les brûlures simples s'appliquent également aux brûlures graves, à la différence qu'il faudra aussi appeler les secours sans délai.

i

Chose contre-intuitive : une brûlure peut être grave sans pour autant provoquer une douleur intense : c'est même le contraire. En effet, une brûlure légère excitera fortement les récepteurs de la douleur, et sera donc très douloureuse. En revanche, une brûlure intense les détruira, et la douleur ne sera donc pas perçue. Un « proverbe » de secourisme dit : « Une brûlure, plus ça fait mal, moins c'est grave ».

En préhospitalier, on croise souvent la règle dite « des neuf de Wallace ». Cette dernière permet d'estimer le pourcentage de la surface de la peau atteinte. On considère ainsi que chaque bras et chaque côté de chaque jambe représente neuf pourcents chacun de la surface totale de la peau. Le ventre, le thorax, le haut et le bas du dos représentent eux aussi respectivement 9 %, etc. En voici un aperçu plus visuel.

☉ Contenu masqué n°1

i

Pour les petites brûlures, on se basera plus volontiers sur la taille de la main de la victime, qui représente 1 % (doigts inclus).

##La déshydratation Bien connue et trop souvent sous estimée, la déshydratation se produit bien évidemment quand le corps manque d'eau pour assurer ses fonctions les plus importantes (à commencer par celle qui consiste à vous maintenir en vie). L'eau est extrêmement importante pour le corps humain, à tel point qu'elle figure en quatrième position dans la règle des trois (version longue), qui définit les points essentiels à la vie. Selon celle-ci, on ne peut pas survivre plus de...

- 3 secondes sans attention (traverser la route sans regarder, mal faire un nœud d'escalade) ;
- 3 minutes sans oxygène (typiquement, la noyade) ;
- 3 heures sans régulation thermique (dehors par une nuit d'hiver) ;
- 3 jours sans boire (une longue randonnée par temps chaud) ;
- 3 semaines sans manger.

2. Traiter une plaie

Source : [Deux checklists](#), par David Manise [↗](#).

La déshydratation se mesure classiquement en pourcentage d'eau perdue, que l'on peut estimer grâce à ce tableau.

Niveaux	Symptômes
1 : 2 %	Elle commence évidemment par une sensation de soif, suivie par une certaine fatigue. C'est le premier niveau, celui où nous sommes tous très fréquemment quand nous restons un moment sans boire.
2 : 6 %	Au second niveau, des maux de têtes apparaissent, un manque de tonus général, une sensation de bouche sèche et des nausées. L'urine devient jaune foncée et diminue en volume, la peau devient sèche et rêche. La victime peut avoir du mal à se déplacer. Boire devient urgent.
3 : 12 %	Enfin, si aucune hydratation n'est apportée, la victime peut alors perdre connaissance. Son rythme cardiaque et respiratoire diminue, sa peau est complètement sèche, froide et plissée. L'urine peut devenir marron et est réduite à un très faible volume, voire inexistante. Une hospitalisation devient urgente sous peine de décès.

Toute déshydratation avec des symptômes du stade 3 devra être suivie d'un appel aux secours, ou d'une visite urgente à l'hôpital local. Dans l'idéal, une personne au stade 2 devra aussi voir un professionnel de santé qui s'assurera de sa bonne rémission.

2. Traiter une plaie

L'importance du traitement d'une plaie varie en fonction du contexte et de sa cause. Une micro-coupure faite chez soi dans un milieu salubre ne sera pas aussi grave que la même coupure faite dans des bois humides lors d'une longue randonnée, car le risque d'infection n'est pas le même. Ainsi, la procédure donnée ici vous paraîtra (et sera) superflue pour de la « bobologie » classique chez soi, mais par acquit de conscience, je préfère donner ici la procédure complète, telle qu'enseignée au [PSE1](#).

###Matériel nécessaire

- Une paire de gants vinyle / latex / nitrile (optionnel, pour les endroits insalubres).
- De l'eau propre.
- De l'eau savonneuse (optionnel).
- Du désinfectant.
- Deux compresses stériles (une seule si le désinfectant est vendu en tant que compresse imprégnée).
- Un pansement.

i

Pour le désinfectant, je vous conseille de la Bétadine ou de la Chlorhexidine. Pour plus de renseignements sur le sujet, vous pouvez voir cette vidéo du [Pharmacien](#) [↗](#) : [Comment empirer vos petites blessures et coupures](#) [↗](#).

###Procédure

2. Traiter une plaie

Pour commencer, découvrez la plaie de tout vêtement et inspectez-la pour vérifier qu'il n'y a pas de corps étrangers. Faites couler un petit filet d'eau propre au-dessus afin de faire un premier nettoyage et d'enlever la terre et les éventuels gravillons. Cela a aussi le mérite de calmer la douleur. Si la plaie est sale ou provoquée par un objet insalubre (caillou, outil de jardinage par exemple), vous pouvez rajouter de l'eau savonneuse pour plus d'efficacité.

Ouvrez le sachet contenant la première compresse stérile, sans toucher cette dernière. Il y a normalement des coins que vous pouvez attraper sur le sachet pour ce faire. Attrapez la compresse par les coins et repliez-la, un peu comme un parachute, puis utilisez-la pour nettoyer une dernière fois la plaie des éventuels corps étrangers. Vous pouvez repasser un petit filet d'eau (voire de liquide physiologique) si vous le jugez nécessaire.

Si votre désinfectant est contenu dans un flacon ou un pulvérisateur, appliquez-en quelques gouttes (ou quelques pulvérisations) sur une compresse que vous aurez ouverte comme précédemment. Sinon, attrapez la compresse imprégnée en la tenant par les coins, si possible sans en toucher le milieu (c'est plus ou moins facile selon les emballages).

Maintenant, utilisez votre compresse pour désinfecter la plaie. Commencez par utiliser un de ses coins pour désinfecter le pourtour, puis utilisez le centre pour la plaie en elle-même. Essayez de ne pas utiliser deux fois le même endroit de la compresse, car tout ce qui touche la peau ou la plaie est considéré comme « contaminé » (l'inverse de stérile).

C'est le moment de poser un pansement. Trouvez-en un d'une taille adaptée à la plaie, et attrapez-le par les côtés adhésifs, puis « pliez-le » afin d'enlever le film de protection au centre. À ce moment, vous devriez avoir les pouces côte-à-côte, tenant les côtés du pansement avec vos index. Vous pouvez alors utiliser vos majeurs pour tirer le film de protection afin de découvrir la partie protectrice blanche du pansement. Posez-la sur la plaie.

Il ne vous reste plus qu'à plier le pansement pour « dérouler » le film qui recouvre les parties adhésives et à les laisser se placer sur la peau.



Si la plaie présente un gros corps étranger (disons, plus gros qu'un gravillon), il s'agit alors d'une plaie grave. Dans ce cas, ne touchez pas au corps étranger et appelez les secours. S'il y a une hémorragie et si vous y êtes formés, vous pouvez poser un garrot — technique réapparue depuis peu¹ dans les diplômes de secourisme « grand public ».

Ce pansement devra être changé régulièrement. Il n'est pas nécessaire de refaire toute la procédure. Toutefois, si la plaie est apparue dans un contexte insalubre, il peut être salvateur de la désinfecter à nouveau le lendemain si l'on craint une infection.

Si la plaie devient rouge, chaude, gonflée ou plus douloureuse, demandez à la victime de consulter un médecin : il peut s'agir d'une infection. Il en est de même si la plaie est due à une morsure.

3. Traiter une brûlure

i

Toute cette procédure paraît bien lourde pour une simple coupure faite à la maison, et elle l'est effectivement. Si la plaie est propre et que rien ne vous fait craindre une infection, vous pouvez vous contenter de la nettoyer à l'eau claire et d'y appliquer un petit pansement pour accélérer la guérison.

3. Traiter une brûlure

Venons-en maintenant aux brûlures. Je précise que les conseils qui suivent s'appliquent également aux brûlures graves, à la différence que ces dernières doivent être suivies en même temps et le plus rapidement possible d'un appel aux secours.

Matériel nécessaire

- De l'eau propre et fraîche.
- Une chaise.

Procédure

Comme pour tout problème du domaine du secourisme, le premier geste à avoir est de soustraire la victime à la cause de sa blessure. Éloignez-la donc de la source de chaleur ou éteignez-la si vous le pouvez. Ensuite, allez quérir une chaise et asseyez la victime près d'un point d'eau, idéalement un évier ou un lavabo. En effet, il est fréquent que les victimes de brûlures aient aussi des malaises : le fait d'être assis leur évitera de s'évanouir et de chuter.

Ensuite, arrosez la brûlure avec de l'eau fraîche (20°C est une bonne moyenne, évitez juste l'eau glacée qui risque d'être douloureuse) sans pression, en la faisant ruisseler le long de la zone atteinte. Cet arrosage doit durer au moins une minute pour être pleinement efficace. Cependant, il ne devra pas excéder une dizaine de minutes pour éviter un risque d'hypothermie, sauf volonté de la victime.

Si la victime se sent mal, allongez-la sur place et rassurez-la, puis appelez les secours. Même chose si elle éprouve une difficulté respiratoire.

Si la brûlure n'est pas superficielle et qu'une rougeur apparaît, il est conseillé de poser un pansement pour la protéger, ce qui aura aussi l'avantage de limiter les frottements, et donc d'accélérer la guérison. La surveillance est ensuite la même que pour une plaie.

4. Traiter une déshydratation

Pour traiter une déshydratation, plusieurs options s'offrent à vous, selon le matériel dont vous disposez et l'état général de la victime. Je vous recommande plutôt le plan B.

Plan A

- De l'eau.
- Des Sels de Réhydratation Orale (SRO), trouvables en pharmacie.

1. Voir [l'article sur l'actualité 2016 en secourisme](#) ↗.

4. Traiter une déshydratation

Cette méthode est la plus « médicalement correcte », si je puis dire. C'est aussi celle qui coûte le plus cher.

Plan B

- Une bonne bouteille de jus de pomme (non fermenté).

Cette méthode est moins chère que la première, et sûrement plus « précise » que la troisième qui suit. Le jus de pomme a en effet, et selon une étude publiée très récemment, toutes les caractéristiques pour en faire un bon fluide de réhydratation. À noter qu'à défaut de jus de pomme, vous pouvez aussi utiliser du jus d'orange. Par contre, prenez-en un de bonne qualité.

i

Cette solution est encore plus avantageuse quand la déshydratation fait suite à une gastro-entérite, car elle sera légèrement nutritive mais entraînera moins de nausées, en plus de compenser les pertes d'eau et d'électrolytes. Si le cas se présente, vous pouvez aussi rajouter une pincée de sel dans la bouteille de jus de pomme.

Plan C

- Encore de l'eau.
- Du sel.
- Du sucre.

Versez une demi cuillère à café (jamais plus) de sel et deux cuillères à soupe de sucre dans un litre d'eau, et mélangez le tout.² C'est prêt ! Vous voilà avec une solution de réhydratation qui, si le dosage n'est pas très précis, a au moins le mérite de ne pas coûter grand-chose et d'utiliser des ingrédients trouvables à coup sûr dans une cuisine.

Parfois utile Pour les personnes alitées (souvent le cas des enfants), il peut être utile de prévoir un moyen d'hydratation qui ne nécessite pas de se relever. Si le cas se présente, vous pouvez alors tenter d'utiliser une paille ou une grosse seringue (disons 5mL).

Procédure

Buvez (ou donnez à boire) régulièrement de petites quantités de liquide. Il est généralement recommandé de laisser un délai d'environ cinq minutes entre deux prises, et de ne prendre qu'une ou deux gorgées à la fois. Le corps pourra alors réchauffer et assimiler l'eau plus rapidement que si elle était prise en grande quantité.

Surveillez régulièrement la personne, et laissez-lui des périodes de sommeil si elle en ressent le besoin. Si son état vous préoccupe, ou qu'il ne s'améliore pas quelques heures après le début de l'hydratation (qui ne doit pas se terminer avant une rémission complète), rendez-vous à l'hôpital local. Si son état empire ou qu'elle souffre de symptômes du stade 3 (voire la section idoine au début de ce tuto), appelez les secours pour demander un avis médical, ou rendez-vous aux urgences.

!

Si à un moment, la personne est « dégoûtée » de l'eau et n'arrive plus à la boire, ne l'y forcez pas. Il y a en effet un risque qu'il s'agisse d'une hyponatrémie, c'est-à-dire

4. Traiter une déshydratation



d'une carence en sodium. Ce scénario est surtout probable si celle personne a un régime pauvre en sel, ou si elle a bu une trop grande quantité d'eau non salée (selon la procédure ci-dessus). Le corps a en effet besoin d'électrolytes pour maintenir ses fonctions, et ceux-ci ne sont pas assez présents dans l'eau potable ordinaire (ils sont normalement apportés par l'alimentation).

Si le cas se présente, donnez plutôt un fruit ou un légume à manger, qui apportera à la fois de l'eau et des nutriments.

Sources : [Survivre à la canicule](#), par David Manise [↗](#) et [Hyponatrémie sur Wikipédia](#) [↗](#) .

Merci de m'avoir lu !

Si vous avez la moindre question ou remarque, n'hésitez pas à m'en faire part dans les commentaires de ce tuto !

##Sources et références

- [Référentiel national PSE1 \(édition 2010\)](#) [↗](#)
- [Référentiel technique PSE1/PSE2 \(édition 2014\)](#) [↗](#)
- [Étude sur l'efficacité du jus de pomme pour la réhydratation \(2016\)](#) [↗](#)

##Crédits et licences

Ce tuto est publié sous la licence « Creative Commons By NC 4.0 rezeMika ».

Son logo provient quant à lui de Pixabay et est placé sous licence « Creative Commons Zero 1.0 msumuh » ([source](#) [↗](#)).

Je tiens également à remercier Zodda pour son retour lors de la version bêta de ce tuto, ainsi que Gabbro pour son travail de validation ! Enfin, je remercie également SpaceFox et Hugo pour leurs retours après publication.

2. Source de la recette : [http://fr.wikihow.com/préparer-une-solution-de-sels-de-réhydratation-orale-\(SRO\)](http://fr.wikihow.com/préparer-une-solution-de-sels-de-réhydratation-orale-(SRO)) [↗](#)

Contenu masqué

Contenu masqué n°1

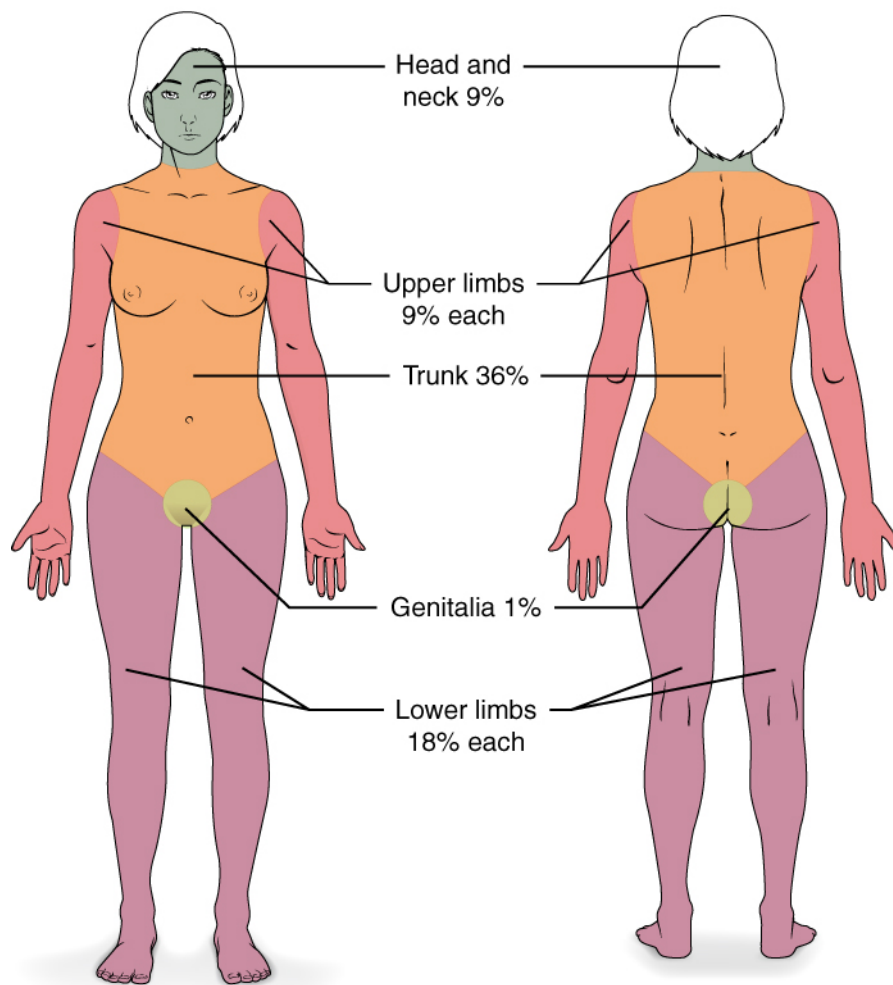


FIGURE 4. – Règle des neuf de Wallace. Image [Wikipédia](#) par OpenStax College, licence CC-BY.

[Retourner au texte.](#)

Liste des abréviations

PSE1 Premiers Secours en Équipes, niveau 1. 1, 4, 8