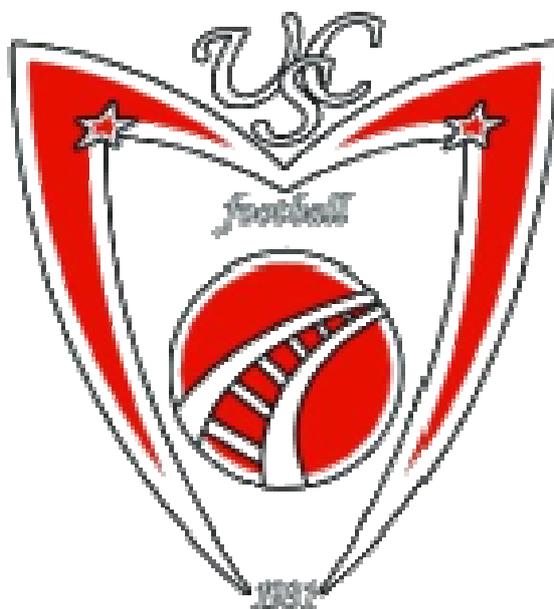


USC MEZIDON Football



MON PETIT LIVRET DE « BOBOLOGIE »

(Ou comment soigner les petits « bobos » !)



Saison 2016/2017

LA BOBOLOGIE

(Mais qu'est-ce que c'est ?)



✓ Qu'est-ce que la « Bobologie » : 

C'est l'ensemble des petits « Bobos » qui surviennent au quotidien et qui sont sans conséquence !

Des gestes simples permettent alors de faire face à ces petits « Bobos »...

✓ Comment faire face à une situation de « Bobologie » : 

Il faut rester calme et, surtout, ne pas paniquer. Une seule question à se poser : puis-je soigner moi-même ou devons-nous appeler un médecin ? Consulter pour chaque « Bobo » est un non-sens en santé publique, il faut donc connaître les signes nécessitant une consultation. Les petits « Bobos » nécessitent rarement une visite médicale et le bon sens prime donc sur cette nécessité !

➤ LES DIFFERENTS TRAUMATISMES :

1. LES PETITES PLAIES :



- *Toute plaie n'a pas besoin de consultation médicale. Dans un premier temps, il convient de :*
 - ✓ *Laver avec de l'eau savonneuse et désinfecter la plaie avec une lotion antiseptique.* 
 - ✓ *Enlever tout débris qui pourrait être à l'origine d'une infection.* 
 - ✓ *Nettoyer la plaie en utilisant de préférence une compresse stérile plutôt que du coton qui peut laisser des fibres dans la plaie.* 
 - ✓ *Appliquer ensuite un pansement, à changer tous les 2-3 jours.* 
 - ✓ *Veiller que la plaie soit suffisamment aérée et conserver une certaine humidité pour faciliter la cicatrisation.* 
- *Si le saignement est léger mais persistant, il convient de :*
 - ✓ *Comprimer quelques instants pour calmer l'hémorragie,*
 - ✓ *Utiliser un pansement type « Steri-Strip » en rapprochant les bords si la plaie n'est pas trop profonde.*
- *Il faut savoir que certaines parties du corps saignent plus que d'autres, l'arcade sourcilière par exemple.*

- Lorsque la plaie a cicatrisée, il peut persister un hématome, collection de sang sous la peau.
- On consultera un médecin si l'un des points suivants est présent :
 - ☑ Hémorragie persistante plus de 5 mn,
 - ☑ Plaie profonde (plus de 5 mm de profondeur),
 - ☑ Si les bords de la plaie ne sont pas joints spontanément (cicatrice inesthétique),
 - ☑ Présence de possible corps étranger dans la plaie,
 - ☑ Localisation à conséquence esthétique (visage...),
 - ☑ Trouble nerveux ou ligamentaire (perte de sensibilité ou de motricité),
 - ☑ Vaccins non à jour, en particulier celui contre le tétanos,
 - ☑ Morsure (l'infection est quasi-systématique sans antibiotique). Dans certaines régions du monde, la rage est toujours présente. S'il y a morsure par un chien, il faut dans ce cas contacter le centre antirabique de la région. Les informations sont disponibles sur le site de l'Institut Pasteur.

2. LES CONTUSIONS SANS PLAIE (Ecchymose ou « Bleu ») :



- Une ecchymose, souvent appelée « bleu », est un petit épanchement de sang très superficiel et visible sous la peau.
- Bien souvent, ce n'est qu'une simple contusion musculaire ou articulaire.
- Appliquer immédiatement du froid pendant 15 minutes (envelopper de la glace dans un linge avant de l'appliquer sur la zone contusionnée, afin d'éviter l'enflure) et mettre au repos la zone traumatisée. Cela s'avèrera suffisant dans la plupart des cas. 
- Des préparations disponibles sans ordonnance permettent un traitement local de l'ecchymose (Arnican...à appliquer sur la zone douloureuse par un massage léger) ou des gélules homéopathiques à ingérer (Arnica Montana).  
- Il faut consulter un médecin uniquement si :
 - ☑ La douleur est importante et dure plus de 30mn,
 - ☑ Il n'est plus possible d'utiliser la zone traumatisée (impossibilité de poser la jambe, impossibilité de tourner la tête...),
 - ☑ Le choc était violent,
 - ☑ Il y a eu perte de connaissance ou un trouble neurologique, perte de sensibilité ou de motricité.

3. LES CHUTES :



- Elles sont fréquentes et nécessitent de consulter un médecin si :
 - ☑ La chute est importante,
 - ☑ Le choc a été violent, ou s'il a eu lieu sur une région sensible, le visage ou les parties génitales,
 - ☑ Il y a eu perte de connaissance,
 - ☑ Les douleurs sont persistantes ou localisées ce qui peut évoquer une fracture,
 - ☑ La personne est âgée.

4. LES FOULURES :



- Il faut d'abord apprécier le degré de foulure : si vous pouvez bouger le membre foulé (cheville, poignet), il s'agit probablement d'une entorse bénigne.
- Dans ce cas, il faut :
 - ☑ Mettre l'articulation au repos, 
 - ☑ Appliquer de la glace (cf. « Ecchymose »), 
 - ☑ Mettre en place une compression (bande élastique ou adhésive) et, pour la cheville, mettre l'articulation en élévation. 
- Il est préférable de consulter un médecin si :
 - ☑ Vous ne parvenez pas à bouger l'articulation et qu'elle gonfle, c'est peut-être une entorse plus importante.

5. LE SAIGNEMENT DE NEZ :



- Une épistaxis est toujours impressionnante mais presque jamais grave.
- Il faut :
 - ☑ Rester assis, tête penchée en avant.
 - ☑ Se moucher vigoureusement et comprimer avec 2 doigts ses 2 narines pendant 10 mn.
- On consultera un médecin si :
 - ☑ La cause est inexpliquée,
 - ☑ Le saignement persiste malgré la compression,
 - ☑ Vous prenez un traitement anticoagulant.



6. LES BRÛLURES:



A. Les brûlures thermiques :



- Une brûlure thermique est souvent sans gravité et se manifeste par la présence d'une rougeur.
- Il convient de :
 - ✓ Laisser la zone brûlée sous l'eau tiède (20 à 25°) à 10-15 cm au dessus pendant 15 minutes ou jusqu'à disparition de la douleur, 
 - ✓ Appliquer de la pommade hydratante et renouveler l'opération 2 ou 3 h après. 
 - ✓ En cas de cloque, percer et laisser le toit de la cloque en place pour protéger la plaie.  
- On consultera un médecin si :
 - ✓ La brûlure est étendue (plus d'une paume de main de la victime),
 - ✓ La localisation est esthétique (visage, cou...) ou fonctionnelle (articulations, parties génitales...),
 - ✓ La brûlure est profonde.
 - ✓ Il s'agit d'un nourrisson ou d'une personne diabétique.
 - ✓ La douleur persiste après plusieurs jours, qu'elle gonfle ou rougit.

B. Les coups de soleil :



- Les coups de soleil doivent être considérés comme des brûlures simples.
- Il convient de simplement refroidir la zone et appliquer un corps gras et appliquer en couche généreuse une crème hydratante et apaisante, puis une crème hydratante émolliente les jours suivants.  
- Il faut surveiller la température et consulter un médecin en cas de fièvre de plus de 39°. 

7. LES PIQÛRES:



A. Les piqûres d'insectes :



- Les piqûres d'insectes sont bénignes en France.
- Les guêpes, abeilles, moustiques, araignées ou taons sont les principaux responsables.

- Il suffit de soulager avec un antalgique simple (paracétamol) et d'appliquer du froid (glace dans un linge).  
- Consulter néanmoins un médecin si :
 - ✓ Vous êtes allergique aux piqûres de cet insecte,
 - ✓ Les piqûres très nombreuses,
 - ✓ Vous présentez dans les suites réaction alarmante (vertiges, malaise, difficultés pour respirer, gonflement du visage ou de la gorge...),
 - ✓ La piqûre a eu lieu dans une localisation problématique (gorge, partie génitale...).

B. Les piqûres de serpent :



- En France, le plus souvent les piqûres de serpent sont sans gravité.
- Il est conseillé de :
 - ✓ Désinfecter la plaie, 
 - ✓ Soulager avec un antalgique simple (pas d'aspirine), 
 - ✓ Bien s'hydrater 
 - ✓ Appeler les secours en cas d'urgence.
- Il existe des pompes à venin (Aspivenin) disponible en pharmacie. 
- Il faut consulter en cas de :
 - ✓ Malaise,
 - ✓ Sueurs froides,
 - ✓ Palpitations,
 - ✓ Pâleur,
 - ✓ Soif importante,
 - ✓ Petites taches rouges sous la peau.

8. LES AMPOULES :



- Afin de soigner une ampoule, il convient de :
 - ✓ Evacuez le contenu,
 - ✓ Maintenez le toit de l'ampoule, ce qui permet de protéger la plaie, 
 - ✓ Recouvrez avec un pansement hydrocolloïde ou gras, 
 - ✓ Ne désinfectez pas la plaie, mais lavez-la simplement avec du sérum physiologique ou de l'eau du robinet et du savon ; les antiseptiques altèrent les pansements hydrocolloïdes.  

- *Le fait de percer l'ampoule soulage considérablement la douleur.*
- *Si l'ampoule est douloureuse, préférez le paracétamol à l'aspirine.* 
- *Pour prévenir tout risque de complications, il est important de veiller à ce que sa dernière injection antitétanique ne remonte pas à plus de 10 ans.* 
- *En cas de doute, il ne faut jamais hésiter à appeler les services d'urgence pour un conseil ou une orientation.*



MA PETITE PHARMACIE



(Les produits nécessaires pour soigner les petits « Bobos »)

✓ Différents produits sont à conserver dans la pharmacie familiale en prenant soin de ne pas les laisser à la portée de jeunes enfants :

- Des médicaments à base d'aspirine ou de paracétamol contre la douleur et la fièvre. 
- Une crème ou un gel anti-inflammatoire (sauf si ce produit vous a été prescrit pour un traitement particulier)  ainsi que des gélules homéopathiques (Arnica Montana). 
- Du sérum physiologique pour laver les yeux, les plaies ou encore le nez. 
- Un collyre antiseptique (une fois ouvert, le collyre ne se conserve pas longtemps). 
- Une solution désinfectante (antiseptique). 
- Une pommade apaisante contre les brûlures et les coups de soleil. 
- Des compresses stériles (plutôt que du coton qui laisse des fibres dans les plaies). 
- Du sparadrap et des pansements micro-aérés.    
- Une bande autoadhésive pour maintenir le pansement sans coller à la peau ou un filet de maille à enfiler comme une chaussette.  
- Des pansements gras (tulle gras) pour les brûlures et les plaies superficielles. 
- Un thermomètre. 
- Une pince à échardes. 
- Une pince pour retirer les tiques. 
- Des pansements hydrocolloïdes. Ce sont des pansements imperméables à l'eau, mais qui maintiennent l'humidité et n'adhèrent pas à la plaie. 

D'une manière générale, pour tous les produits liquides et pour les pansements, préférez les emballages unitaires.

Ayez les bons produits dans votre pharmacie familiale, utiles pour soigner les bobos du quotidien. Découvrez les bons réflexes à avoir, ce qu'il faut appliquer et comment vous y prendre.



Lavez-vous toujours les mains avant de faire les soins !

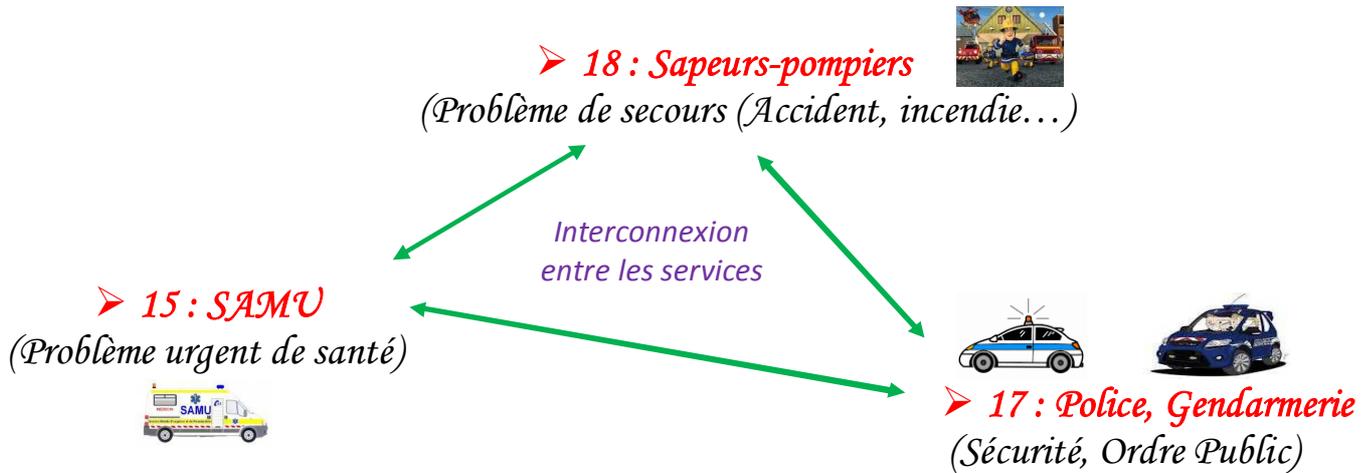




LES NUMEROS UTILES



✓ LES NUMEROS D'URGENCE QUE JE PEUX COMPOSER SI BESOIN :



➤ **112 : Européen** (Numéro d'appel unique des urgences sur le territoire européen, destiné aux étrangers circulant en France ou aux Français circulant en Europe).



➤ **114 : Toute personne sourde ou malentendante** (Victime ou témoin d'une situation d'urgence qui nécessite l'intervention des services de secours, peut composer ce numéro, accessible par fax ou SMS).

☑ En cas d'appel, voici les informations nécessaires à indiquer si possible :

- Mon identité et le numéro du téléphone d'où j'appelle.
- Nature du problème : maladie ou accident.
- Risques éventuels : incendie, explosion, produits chimiques...
- Localisation très précise de l'évènement.
- Nombre de personnes concernées.
- Description de l'état de chaque victime.
- Premières mesures et gestes effectués.
- Je réponds aux questions posées par les secours et « J'attends les instructions avant d'interrompre la communication. Je suis les consignes données par les secours et organise leur accès sur les lieux de l'accident, au plus près de la victime ».



✓ Le numéro de téléphone de mon médecin traitant :



✓ Le numéro de téléphone de ma pharmacie :

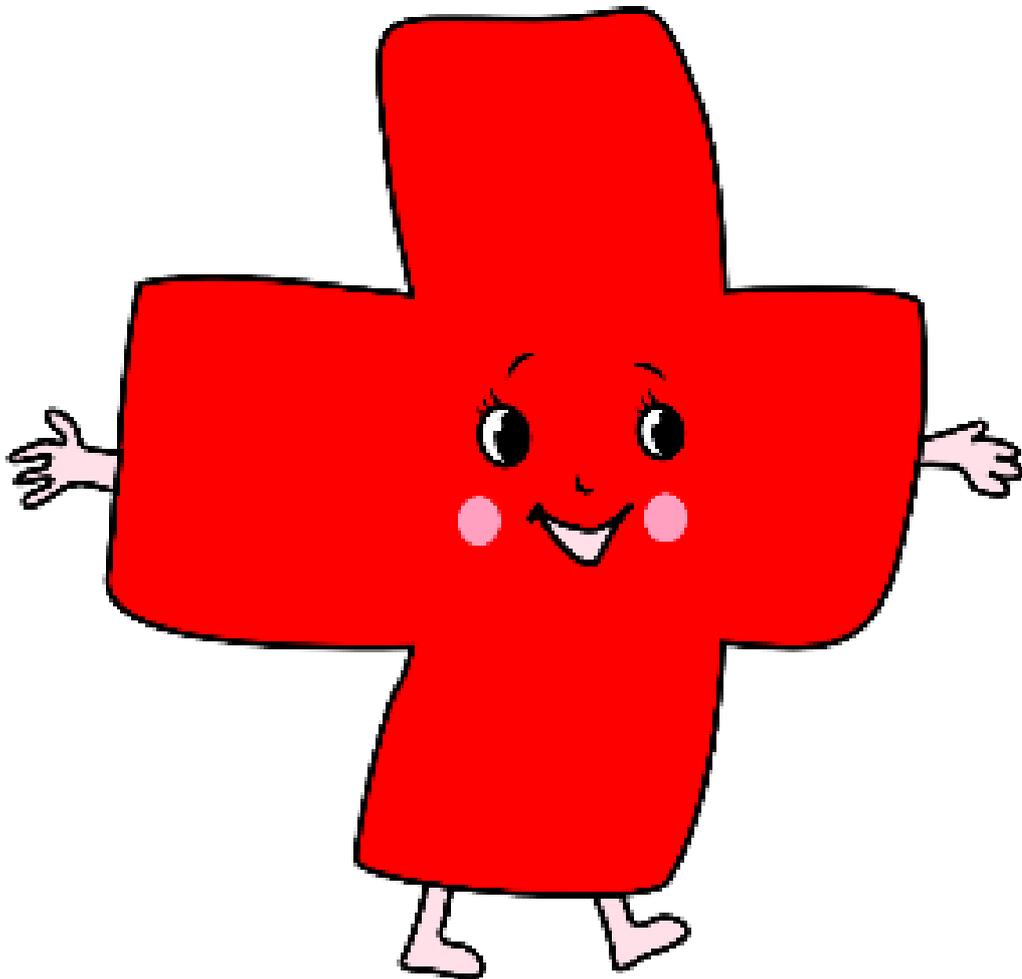


SENSIBILISATION
« AUX GESTES QUI SAUVENT »



&

CONDUITE A TENIR EN CAS D'URGENCE



LES GESTES QUI SAUVENT

Une personne est victime d'un accident ou d'un malaise

Protéger **Alerter** N° int. SAMU 15 **Pompiers** 18 **Secourir**

Hémorragie



Comprimer
la plaie
qui saigne
abondamment.

Allonger la victime.

Brûlures



Arroser la brûlure
à l'eau tempérée.

Obstruction totale des voies aériennes

La personne est consciente mais ne peut plus respirer.

Adulte



Donner 1 à 5
tapes dans le dos

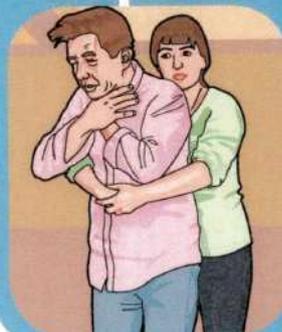
Nourrisson



En cas d'inefficacité

Effectuer 1 à 5
**compressions
abdominales**

Effectuer 1 à 5
**compressions
thoraciques**



La victime a perdu connaissance et respire

Mettre la personne **sur le côté**.



La victime a perdu connaissance et ne respire pas

**Alerter
immédiatement**



Pratiquer
30 compressions
thoraciques alternées
si possible avec
2 insufflations
jusqu'à la mise en
place du défibrillateur.



Suivre les consignes
du **défibrillateur**
jusqu'au relais par les
secours spécialisés.

La victime se plaint d'un malaise

Rassurer la victime et lui demander :

- Depuis combien de temps ?
- Est-ce la première fois ?
- Prenez-vous des médicaments ?
- Avez-vous été récemment hospitalisé ?

Allonger la victime, sauf en cas de gêne respiratoire,
alerter les secours médicaux et assurer la surveillance.

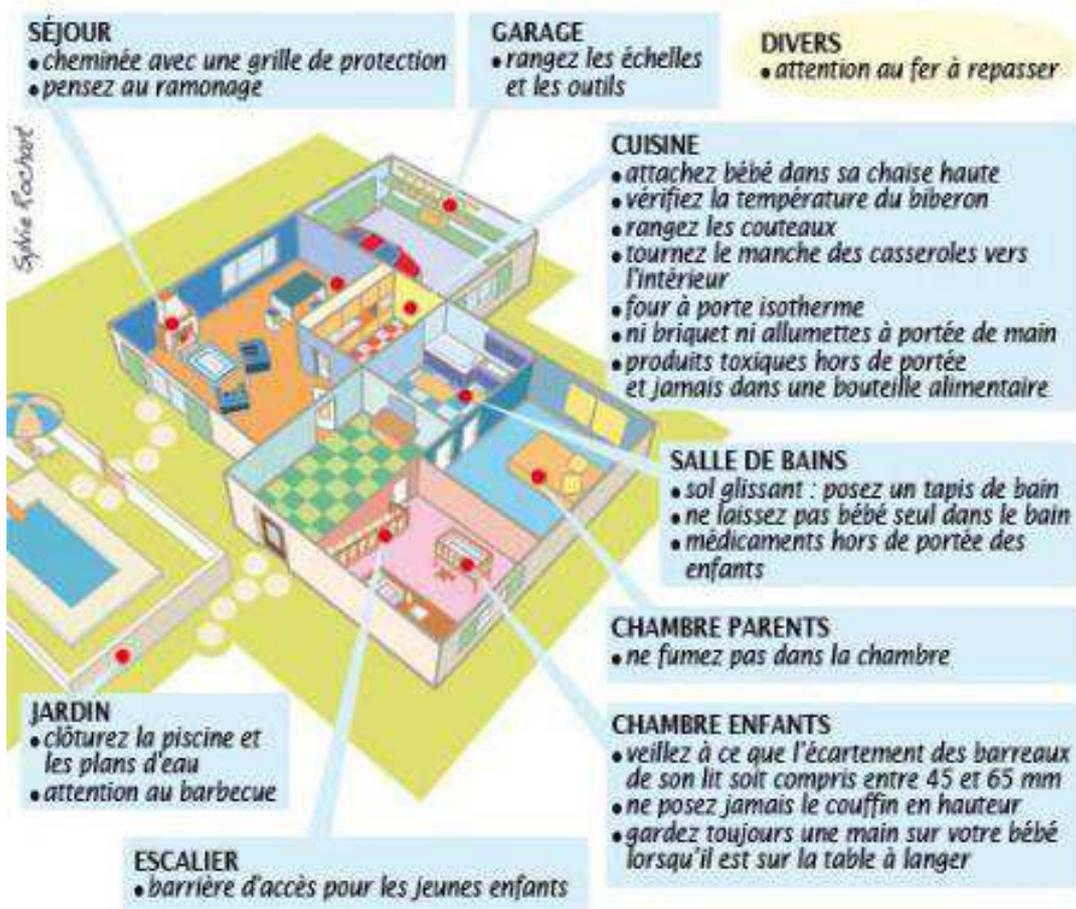




QUELQUES CONSEILS DE SECURITE



« A L'INTERIEUR DE LA MAISON »



ENFANT HEUREUX





NOTES

