

TROUSSE DE 1ER SECOURS

COMMENT LA COMPOSER ??



Que ce soit à la maison ou encore en vacances (randonnée par exemple), une trousse de secours s'avère souvent utile en cas d'accidents, qu'ils soient bénins (coupures, bosses, écharde) ou plus sérieux (hémorragie,...)

Voici quelques conseils pour constituer votre propre trousse pour la maison ou en voyage (en plus des médicaments habituels des personnes).

Pour commencer, préférer une trousse à compartiments ou donnant la possibilité d'y insérer des pochettes de couleurs qui permettent le rangement et une recherche facilitée des produits/matériels.

Pochette verte (gestion de la « bobologie ») :

- Gants à usage unique – environ 0,02€ la paire
- Antiseptique cutané en unidose – environ 0,30€ pièce
- Quelques compresses stériles de plusieurs tailles – environ 0,10€ pièce
- Pansements prédécoupés – environ 2€ la plaquette
- Sparadrap résistant à l'eau – environ 3€ pièce
- Bandes extensibles ou bandage cohésif – environ 5€ pièce
- Ciseaux à bouts ronds – environ 2€ pièce
- Une pince à écharde – environ 2€ pièce
- Une crème pour calmer les piqûres – environ 6€ pièce
- Une (ou plusieurs) couvertures de survie – environ 1,50€ pièce

Pochette grise (matériels divers) :

- Thermomètre (frontale ou auriculaire) – environ 25€
- Oxymètre de pouls – environ 25€
- Livret/Mémo 1er secours
- Lampe frontale LED – environ 10€ pièce
- Tire tiques – environ 2€ pièce
- Sacs vomitoires – environ 1€ pièce

Pochette rouge (gestion des « Urgences ») :

- Gants à usage unique – environ 0,02€ la paire
- Une (ou plusieurs) couvertures de survie – environ 1,50€ pièce
- Un pansement compressif ou coussin hémostatique en cas d'hémorragie importante – environ 10€ pièce
- Quelques compresses stériles de plusieurs tailles – environ 0,10€ pièce
- Bandes extensibles ou bandage cohésif – environ 5€ pièce
- Garrot non élastique – environ 3€ pièce / Ou garrot tourniquet – entre 30€ et 50€ pièce
- Ciseaux de type GESCO – environ 5€ pièce
- Une (ou plusieurs) couvertures de survie – environ 1,50€ pièce

Cette trousse peut bien évidemment être complétée d'autres produits ou matériels en fonction de vos besoins pour la maison ou en voyage. Vous pourrez adapter sa composition ou le nombre de produit en fonction de la composition de la famille, ou du nombre de voyageurs ou de la durée du voyage. Il est conseillé de privilégier une trousse composée par vous-même à une trousse achetée clé en main dans le commerce. Vous pourrez ainsi la maîtriser.

Important :

Après utilisation, il faudra penser à faire le réassort de la trousse rapidement afin qu'elle soit prête pour de nouveaux besoins.

Faites un pointage de la trousse au moins une fois par an, afin de vous assurer de son contenu (faire une petite liste à pointer, intégrée dans la trousse) et contrôler les dates de péremption de certains produits

Pochette Bleue (gestion des « traumatisme » et « Brulures ») :

- Gants à usage unique – environ 0,02€ la paire
- Une écharpe triangulaire de maintien – environ 5€ pièce
- Poche de froid à frapper + housse – environ 2€ pièce
- Poche de chaud à frapper + housse – environ 3€ pièce
- Gel Arnican – environ 7€ le tube de 50ml
- Bandes extensibles – environ 5€ pièce
- Gel brûlure (type Osmosoft) – environ 7€ le tube de 50ml
- Une compresse de gel d'eau pour brûlure thermique – environ 6€ pièce
- Compresses de gaze – environ 0,15€ pièce