

EN BREF



En abordant le sujet SE SOIGNER - LES PREMIERS SECOURS, nous entrons dans une partie non négligeable de la **survie**.

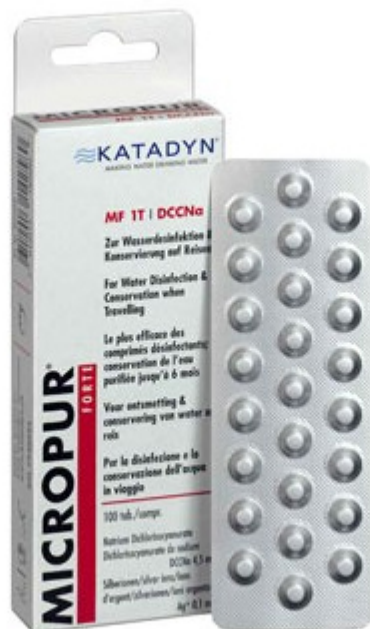
Accès rapide

- [HYGIENE & SOIN](#)
 - [HYGIENE](#)
 - [SOIN](#)
 - [PREMIERS SECOURS](#)
 - [BICARBONATE DE SOUDE](#)
 - [CYCLE MENSTRUEL ET SEXUALITÉ](#)
 - [CONCLUSION](#)
-

HYGIÈNE ET SOIN

- HYGIÈNE

La base de l'hygiène c'est **l'eau**. Il est très risqué de boire de l'eau du robinet, elle peut être impure à la consommation voire pire. Il existe une solution pour prévenir pas mal de risques, les pastilles **Micropure Forte**.



Utilisables en pleine nature, elles sont très efficaces et ne laissent presque pas de goût. « Micropur Forte est la solution de désinfection de l'eau la plus performante car son association de chlore et d'ions d'argent (DCCNa) régule le bon dosage du chlore. Il élimine rapidement et efficacement les bactéries et les virus en 30 minutes ainsi que les protozoaires en 2 heures. Les ions d'argent protègent l'eau et évitent la recontamination jusqu'à 6 mois. »

Continuez autant que possible vos gestes d'hygiène du quotidien. **Lavez-vous les mains** autant que possible, portez un **masque** en zone à risque, adaptez votre [équipement](#) à votre environnement. Prévoyez **1 change complet** par personne et effectuez un roulement.

Entretenez vos pieds, séchez bien vos orteils après chaque lavage, le fait de rester plus que d'habitude les pieds chaussés risque de provoquer des lésions et des pourrissements/mycoses. Entretenez votre bouche, je ne vous souhaite pas d'avoir une [rage de dent](#).

[Découvrez aussi les tests concernant les systèmes de filtration de l'eau.](#)

- SOIN

Soignez la moindre blessure, vous devez être en pleine santé. ([adaptation de cet article](#))



Maintenez à jour votre trousse de soin sur le même principe que la nourriture, anticipez vos besoins à 72h.

Voici la liste optimale de ce dont vous pourriez avoir besoin:

1- Module Instruments et matériel.

- 1 Cyalume Blanc 8 heures.
- 1 thermomètre.
- 1 coupe-ongles (large).
- 1 paire de ciseaux de petite taille.
- 1 paire de ciseaux Jesco.
- 2 paires de pinces hémostatiques.
- 1 rasoir jetable.
- 1 pince à épiler.
- 1 pince à épiler pointue.
- 10 épingles à nourrice.
- 2 scalpels.
- 2 lames de rasoir.
- 1 Aspi-venin
- 1 couverture de survie

2- Module blessures.

- 5 pansements de suture.
 - 30 pansements. *10 - 2cm. *10 - doigts. *10 - jointure des doigts.
 - 1 pansement 10x10cm.
 - 10 compresses stériles de 7x7cm.
 - 10 compresses stériles de 10x10cm.
 - 2 tampons stériles de 12x22cm.
 - 10 pansements antiadhésifs de 7x7cm.
 - 2 tube de colle de Cyanoacrylate.
- Pour fermer une plaie peu profonde, substitue les points de sutures.
- 3 mètres de duct tape.
 - 20 serviettes antiseptiques.
 - 2 coussins hémostatiques QuikClot.
 - 5 pansements pour ampoules.
 - 210ml de solution saline. Solution pour rincer et nettoyer une plaie.
 - 210ml d'eau oxygénée.
 - 10 aiguilles de suture de différentes tailles, semi-incurvées, 1/4 de cercle et 3/8e de cercle + 3 mètres de fil polyester.

3- Module dents.

- fil dentaire.
- Kit de réparation:

- 1 tube de gel anesthésiant.
- 1 applicateur.
- 1 tube de "colle dentaire"

4- Module squelette et muscle.

- 1 Sam Splint (large).
- 1 bandage triangulaire.
- 1 attelle pour les doigts.
- 2 compresses chauffantes.
- 1 bande de contention type Elastoplast de 5x130cm.
- 1 bande de contention type Elastoplast de 15x150cm.
- 1 bande crêpe.
- 5 bandes de gaze de 5x130cm
- 1 rouleau de sparadrap.

5- Module protection.

- 1 savonnette.
- 1 bouteille de gel antibactérien.
- 20 paires de gants en Nitrile.
- 5 sacs plastique type sac congélation.

Ces sacs peuvent servir à se débarrasser de produits contaminés, par exemple.

- 5 masques anti-poussière.
- 2 paquets de mouchoirs.
- 1 masque de protection bouche a bouche.
- Baume pour les lèvres.
- Crème solaire.

6- Module pharmacie.

- 100 Acetaminophen 500mg (douleurs et fièvre).
- ou
- 100 Ibuprofen 200mg (douleurs et fièvre).
- 50 Aspirine 325mg.
- 30 anti-acide 75mg (reflux acides dus au changement brutal d'alimentation)
- 40 Imodium (comprimés à croquer). Indispensable.

- 30 Xanax 0.25mg. (gestion du stress)
- 20 comprimés antihistaminiques.
- 20 Vicodin, 500mg de paracétamol et 5mg d'hydrocodone (douleur).
- 1 EpiPen auto-injecteur (traitement de réactions allergiques aiguës pour éviter un choc anaphylactique).
- 50 multi-vitamines à croquer.
- 1 tube de cortisone.
- 1 tube de crème pour les brûlures.
- 1 tube de crème antiseptique triple.

- PREMIERS SECOURS

Vous devrez connaître les bases des premiers secours ([source](#)):

Les 4 étapes pour porter secours

1. Sécurisez le lieu de l'accident et les personnes impliquées.
2. Appréciez l'état de la victime.
3. Demandez de l'aide.
4. Effectuez les gestes de premiers secours.



L'étouffement

Les étapes de l'intervention :

1. La victime ne peut pas répondre (elle secoue éventuellement la tête), mais est consciente.
2. La victime ne peut ni parler, ni respirer, ni tousser. Elle peut émettre des sifflements ou tenter de tousser sans émettre de bruit.
3. Donnez un maximum de 5 claques dans le dos de la victime. Après chaque claque, vérifiez si tout rentre dans l'ordre.
4. Si les claques dans le dos n'ont pas d'effet, effectuez un maximum de 5 compressions abdominales.
5. Si le problème n'est toujours pas résolu, alternez 5 claques dans le dos et 5 compressions abdominales.
6. Si la victime perd connaissance, posez-la délicatement au sol et alertez immédiatement votre entourage (si possible), puis entreprenez une réanimation cardio-pulmonaire en commençant par effectuer 30 compressions thoraciques.
7. Poursuivez la réanimation jusqu'à ce la victime reprenne une respiration normale.

Le saignement

Les étapes de l'intervention :

1. Évitez, si possible, tout contact avec le sang de la victime ; demandez-lui de comprimer elle-même sa blessure.
2. Sinon, exercez une pression directement sur la plaie avec vos mains protégées (gants jetables, sac plastique ou linge). Allongez la victime en position horizontale.
3. Demandez à une personne présente d'alerter la base ou vous survivez ou faites-le vous-même si vous êtes seul.
4. Si la plaie continue de saigner, comprimez-la encore plus fermement.
5. Poursuivez la compression sur la plaie jusqu'à l'arrivée de vos amis.
6. Si vous devez vous libérer (par exemple pour aller donner l'alerte), appliquez un tampon relais pour remplacer votre compression manuelle.
7. Lavez-vous les mains après avoir effectué ces premiers secours.

L'inconscience

Les étapes de l'intervention :

1. Vérifiez que la victime ne réagit pas.
2. Libérez les voies aériennes.
3. Vérifiez que la victime respire.
4. Tournez la victime sur le côté en position latérale de sécurité.
5. Demandez à quelqu'un d'alerter la base ou vous survivez; allez chercher de l'aide si vous êtes seul.
6. Vérifiez régulièrement la respiration de la victime jusqu'à l'arrivée de vos amis.

L'arrêt cardiaque - les gestes de secours

Les étapes de l'intervention :

1. Vérifiez que la victime ne réagit pas et ne respire pas normalement (cf. partie sur l'inconscience).
2. Demandez à quelqu'un de prévenir la base ou vous survivez et d'apporter immédiatement un défibrillateur automatisé externe (si vous en avez un). Faites tout cela vous-même si vous êtes seul.
3. Commencez par effectuer 30 compressions thoraciques.
4. Pratiquez ensuite 2 insufflations.
5. Alternez 30 compressions thoraciques et 2 insufflations.
6. Continuez la réanimation jusqu'à ce que vos amis arrivent et vous assistent à poursuivre la réanimation, ou que la victime reprenne une respiration normale.

Technique: le massage cardiaque

1. Placez la victime sur un plan dur, le plus souvent à terre.
 2. Agenouillez-vous à côté de la victime
 3. Placez le talon d'une de vos mains au milieu de sa poitrine nue.
 4. Placez le talon de l'autre main sur votre première main.
 5. Solidarisez vos deux mains. N'appuyez ni sur les côtes, ni sur la partie inférieure du sternum.
 6. Positionnez-vous de façon à ce que vos épaules soient à l'aplomb de la poitrine de la victime. Bras tendus, comprimez verticalement le sternum en l'enfonçant de 4 à 5 cm.
- Après chaque pression, laissez la poitrine de la victime reprendre sa position initiale afin de permettre au sang de revenir vers le cœur.

Maintenez vos mains en position sur le sternum.

La durée de la compression doit être égale à celle du relâchement de la pression de la poitrine.

Effectuez 30 compressions thoraciques à une fréquence de 100 par minute, soit environ 2 compressions par seconde.

7. Pratiquez ensuite 2 insufflations par la technique du bouche-à-bouche.

Technique : le bouche-à-bouche

1. Basculez de nouveau la tête de la victime vers l'arrière et soulevez son menton (cf. partie sur L'inconscience).

2. Placez une main sur son front et pincez ses narines entre le pouce et l'index.

3. De l'autre main, maintenez son menton de telle sorte que sa bouche s'ouvre.

4. Inspirez normalement, penchez-vous vers la victime et couvrez entièrement sa bouche par la vôtre.

5. Insufflez lentement et régulièrement de l'air dans la bouche de la victime tout en vérifiant que sa poitrine se soulève. Chaque insufflation dure environ 1 seconde.

6. Tout en maintenant la tête de la victime basculée en arrière et son menton relevé, redressez-vous légèrement pour vérifier que sa poitrine s'abaisse à l'expiration.

7. Inspirez de nouveau normalement et pratiquez une seconde insufflation.

8. Repositionnez correctement vos mains et pratiquez 30 nouvelles compressions thoraciques.

[↑](#)

- LE BICARBONATE DE SOUDE

Le bicarbonate de soude n'est plus très répandu dans les foyers, car notre avancée scientifique (et commerciale) a permis de remplacer chacun de ses usages par un produit spécifique. L'avantage est donc que vous n'aurez aucun mal à en trouver car ça sera loin

d'être la première chose sur laquelle les gens se jetteront.

Voilà comment il se présente : de la poudre blanche très très fine, comme du sucre glace :



On l'aime tous, le bicarbonate de soude !

Il existe 3 types de bicarbonate :

Bicarbonate technique

Le moins pur, donc le moins "digérable". Il faut éviter de le manger celui là ! Plutôt dédié aux tâches ménagères.

Bicarbonate alimentaire

Relativement pur. Plutôt dédié à l'hygiène générale (bains de bouche, brossage de dents...) et à la cuisine (remplaçant de la levure...) il peut donc être avalé sans problèmes.

Bicarbonate médical

C'est le plus pur, donc le plus cher. Il pourra apporter ses qualités dans les mêmes usages que le bicarbonate alimentaire, mais ses effets seront meilleurs.

Je vais vous faire une liste non exhaustive de ce qu'est capable de faire le bicarbonate de soude, rangée en 3 catégories : santé/hygiène corporelle, cuisine, et entretien.

Hygiène et santé

Tous les points abordés ici fonctionnent avec le bicarbonate alimentaire et médical PAS le technique! Bien sûr le médical aura un meilleur effet !

Brossage des dents

_On peut se brosser les dents avec du bicarbonate de soude, il suffit d'humidifier sa brosse à dents et d'en poser une pellicule. Il n'est pas recommandé de l'utiliser plusieurs fois par jour par contre... Plutôt 5-6 fois par semaine. Sinon vous pouvez aussi saupoudrer un peu de bicarbonate sur votre dentifrice pour simplement vous aider à avoir les dents plus blanches !

Shampooing

_Vous pouvez l'utiliser en shampooing contre les pellicules. Il n'est

pas aussi efficace qu'un shampoing industriel, mais fera l'affaire si vous n'avez que ça !

Déodorant

_Il suffit de mouiller vos mains, de saupoudrer un peu de bicarbonate et de tapoter sous vos aisselles ou tout autre endroit pour avoir le même effet qu'un déo classique !

Maux de gorge

_Versez une cuillère à café de bicarbonate dans un peu d'eau, et gargarisez (faire *glrlglblblrlbrlr* avec la gorge) le tout avant de l'avaler. Tout simplement !

Bain de bouche

_Pareil que pour les maux de gorge, versez une cuillère à café de bicarbonate dans un peu d'eau, et là par contre secouez le tout dans toute votre bouche pour lutter contre aphtes et mauvaise haleine !

Cuisine

Le bicarbonate alimentaire est suffisant. Mais le médical sera meilleur également.

Digestion

_Le bicarbonate de soude aide à la digestion lorsqu'il est saupoudré sur des aliments en cuisson.

Nettoyage

_Il vous aidera aussi à nettoyer les fruits et légumes fraîchement ramassés.

Viande

_Saupoudrez un peu de bicarbonate sur de la viande crue, elle sera plus tendre après l'avoir laissée reposer environ 2 heures.

Entretien

Le bicarbonate technique suffit pour toutes les tâches d'entretien.

Nettoyage

_En fait le bicarbonate vous aidera à nettoyer un peu de tout. La vaisselle, les sols.... une infinité de choses.

Linge

_Si vous faites à la main (bien sûr dur de compter sur une machine pendant la guerre Z), un peu de bicarbonate sur la brosse pour aider à nettoyer le linge !



Non Charlie ! ça ne se sniffe pas !! Pas encore...

Je vous conseille de faire un tour de temps en temps sur le site <http://www.le-bicarbonate.com/> ou encore <http://www.bicarbonatedesoude.fr/> qui vous en apprendra encore beaucoup sur les merveilles que peut faire ce fabuleux produit, et bien sûr d'en avoir toujours un peu à la maison et dans votre [BoB](#) !

[↑](#)

- LE CYCLE MENSTRUEL ET LA SEXUALITÉ

John vit à New York, dans le Bronx, avec son amie Karen. John est très prévoyant, il a dans son appartement, près de la porte d'entrée, un [BoB](#).

Cela fait déjà 13 jours qu'il est coincé dans son appartement avec sa copine. Ils commencent à être à court de vivres, il va falloir sortir, et sûrement ne plus jamais revenir! Oui, car les rues de New York sont infestées de ces créatures dont ils parlaient il y a quelques jours alors qu'il y avait encore la télévision et la radio. Tout ce qu'il sait, c'est qu'il faut les éviter à tout prix et le cas échéant leur exploser la cervelle.

John et Karen se mettent donc en route avec leur [BoB](#), quand tout à coup... Oops ! Du sang sur le pantalon de Karen. Tout était prévu dans le [BoB](#). Tout sauf un petit détail...

Il y a beaucoup de manuels de survie, on en trouve dans toutes les langues, de tous les styles, tous sont très bons. Mais peu abordent un problème de taille : l'hygiène spécifique aux femmes.

Le cycle menstruel

Les tampons et serviettes hygiéniques jetables prennent une place folle, et ne peuvent s'utiliser que quelques heures chacune avant d'être jetées. Plusieurs solutions s'offrent alors à nos très chères femmes :



Non, ceci n'est pas un appeau

- La [coupe menstruelle](#). C'est une petite coupe en caoutchouc ou en silicone médical, entièrement lavable, stérilisable, renouvelable, elle prend très peu de place, s'insère à la manière d'un tampon classique, et vous accompagnera pendant plusieurs années. C'est la solution à préférer, vous verrez pourquoi plus bas

Voici un témoignage d'une fidèle lectrice qui a testé la coupe menstruelle:

Passons donc à mon avis personnel qui n'engage que moi.

J'ai choisi la taille un comme conseillé dans mon cas parce que je n'ai pas encore eu d'enfant. La coupe est donc plus souple et plus petite. Et j'ai envie de dire heureusement pour une première fois, la mise en place n'étant pas facile.

J'ai donc commencé par la stériliser avant de l'utiliser la première fois (5 min dans de l'eau bouillante) et l'ai ranger dans son petit sachet en attendant le jour fatidique.

Ce jour est inévitable arrivé et me voici face à face avec cet objet insolite, on respire un bon coup et on y va.

Je ne vous cache rien, je m'y suis reprise à 5 fois avant de réussir à la placer, c'est pas facile, mais une fois mise, on ne la sens plus du tout.

Pour la retirer la première fois, pareil, un peu galère, on tire sur la tige, ça fait effet ventouse, ça veut pas sortir, normalement il faut pincer la base pour annuler le vide mais c'est plus facile à dire qu'à faire ! M'enfin une fois qu'on a choppé le truc si je puis dire, ça va tout seul !

Si j'ai un conseil à donner, c'est prendre son temps le jour de la première utilisation (pas faire ça le matin à 6h avant le boulot alors qu'on est à la bourre), se détendre, et puis tâtonner, voir quel pliage de la coupe avant insertion on estime le mieux pour nous, couper la tige selon sa morphologie pour pas que ça dépasse trop etc...

Pour la nettoyer en cours de règles, c'est simple, il faut la vider puis la passer sous l'eau en

ayant bien lavé ses mains avant tout de même et si il n'y a pas de lavabo à proximité (c'est à dire pas à la vue de tous) et bien il faut juste l'essuyer délicatement avec du PQ sans laisser de peluche. Dans la description que je vous ai mise, ils parlent aussi de savon mais les autres marques disent qu'un coup d'eau suffit c'est ce que je fais !

Pour le coût, j'ai pris la mienne à la biocoop à 30€ mais il y en a à 13€ sur Ebay (oui oui) de toutes les couleurs, avec des formes divergentes par exemple pas de tige ou avec une petit boule à la place de la tige.

J'espère que ça vous motive vous les femmes du forum ou que vous en parlerez à vos femmes pour les hommes parce que c'est l'idéal pour :

- 1- réduire les déchets
- 2- faire des économies
- 3- réduire le volume à trimbaler dans le sac à mains/le [BOB](#)/le sac de rando

propos recueillis sur IDS avec l'accord de **MorganLM**



sexy! couches hygiéniques réutilisables

- La [serviette hygiénique lavable](#). En tissu, elle est un peu moins pratique au niveau de l'entretien mais accomodera les femmes qui préfèrent cette solution. Elles ne coutent également que quelques euros et prennent peu de place dans votre [BoB](#). Elles sont un peu moins durables que la coupe menstruelle, mais peuvent être fabriquées à la main plus facilement! Ce n'est donc peut être pas la solution à privilégier...

Il existe sûrement d'autres possibilités, j'ai montré ici les plus courantes alternatives aux outils jetables utilisées actuellement.

La sexualité

C'est un thème bien peu abordé lorsqu'on parle de survie... Car il est vrai qu'on a autre chose à penser. Mais il faut savoir que si vous êtes bien organisé il est probable que vous puissiez atteindre un endroit calme et tranquille, peut être même avec votre amoureuse, ou alors vous ferez une belle rencontre dans un groupement de "réfugiés" bien installés dans un manoir éloigné de toute population.

C'est là qu'il faut penser que les pharmacies seront très rapidement vidées de tout ce qu'on peut y trouver actuellement, dont les préservatifs et la pilule contraceptive.



Te protéger tu devras

Un bon stock de préservatifs aura donc sa place dans votre [BoB](#). Même au delà de son utilité contraceptive, et sa grande protection concernant les maladies sexuellement transmissibles (qui sont la dernière chose que l'on veut avoir à traiter dans ces cas là), qui vous sera sûrement très utile, il peut avoir plusieurs fonctions :

- **Gourde**, même si il n'est pas très volumineux, il permet quand même de transporter une quantité non négligeable d'eau.
- **Enveloppe étanche**, en effet si un objet craint l'eau, vous pouvez le mettre dans un préservatif. Bon pour les piles de rechange pour la lampe torche, un peu d'argent, de la nourriture...
- **Gant médical**, le préservatif étant stérilisé, si vous avez besoin de toucher une plaie, il peut être pratique

Et tant d'autres choses !



CONCLUSION

Le bien-être physique, autant que le bien-être psychologique, est une arme, une des meilleures. Prenez soin de vous, vous ne pouvez plus compter sur personne : plus de médecin, plus d'hôpitaux, plus de système de santé... Vous n'avez plus le confort et la confiance, ayez encore une once de dignité, il ne vous restera que la peur à surmonter. Entraidez-vous et partagez...



