

## **La pratique d'activités de plein air est bien souvent à l'origine de blessures bénignes mais qui peuvent s'aggraver en absence de soins rapides.**

Cet article propose des moyens simples pour assurer les premiers soins après une coupure, brûlure, éraflure ou projection de corps étrangers dans les yeux. Ce que vous ne trouverez pas dans cet article: des traitements à base de plantes, des pommades et onguents, des méthodes de soins qui se substituent à un contrôle médical réalisé par des professionnels et enfin des remèdes de grand-mère ou de rebouteux. Les méthodes présentées sont élaborées à partir des techniques de soins infirmiers et du matériel minimum disponible dans la nature sous un climat tempéré. Elles sont volontairement simples mais pas simplistes, elles respectent des règles d'hygiène et d'asepsie rigoureuse.

Bonne lecture!

### **1/ les principes de base.**

**Le premier des grands principes** est que le corps se soigne seul, le soignant n'est là que pour l'aider. En effet, le corps fabrique lui-même tous les outils nécessaires à la cicatrisation et à son propre rétablissement, il possède des défenses immunitaires et des plaquettes qui l'aident à cicatrifier une plaie ou à empêcher une infection. Le soignant par son action, accélère le processus naturel, mais ne s'y substitue pas, au final c'est quand même bien le corps qui cicatrise et pas le soignant qui le fait cicatrifier.

**Deuxième principe:** il est toujours préférable de faire des pansements simples. Les pansements simples sont toujours bien adaptés, pas trop épais, pas trop encombrant, souples et ils suivent les mouvements naturels du corps lorsque cela est possible. Un pansement simple est bien souvent un pansement efficace.

**Troisième principe:** le soin se déroule en trois étapes: nettoyage/irrigation (pour éliminer les sources d'infection). Asepsie de la plaie (qui ne dure qu'une dizaine de minutes à l'air libre). Enfin protection de la plaie avec un dispositif humide et non adhérent au tissu cicatriciel.

**Dernier grand principe:** il ne suffit pas de faire un pansement, le soin ne s'arrête pas là, il est nécessaire d'effectuer une surveillance.

Dans un premier temps la surveillance d'une inflammation éventuelle, signe de complication. L'inflammation est la survenue d'une rougeur autour de la plaie qui est chaude et qui est douloureuse au toucher.

Le deuxième élément de surveillance important est la température corporelle synonyme d'une infection.

Enfin la troisième chose à surveiller est la présence de pus ou de nécrose.

Ne pas s'inquiéter des démangeaisons. La démangeaison est un signe naturel de cicatrisation, elle n'est aggravante que s'il s'agit d'un érythème par contact avec une plante urticante.

## 2/ Les règles de bases.

**La première des règles reste bien sûr l'hygiène personnelle, celle du soignant et celle du soigné.** Il n'est pas concevable de soigner une personne avec une hygiène défaillante ou d'envisager pratiquer un soin avec le nez qui coule et les mains sales! C'est peut être évident mais cela demande une certaine discipline car il n'y a rien de plus difficile que de ne pas se gratter le nez lorsqu'il nous démange, et bien lors d'un soin c'est proscrit! Ou même de se passer la main dans les cheveux parce qu'ils nous gênent dans le visage (et là j'ai en tête des souvenirs très précis de collègues qui ne s'attachent pas les cheveux). Cette règle dépasse donc le seul lavage des mains, encore faut-il ne pas les recontaminer après! Nous verrons comment plus tard.

Pour l'instant contentons nous de nous les laver. Le mieux reste un morceau de savon de Marseille et de l'eau filtrée (si elle est stérile c'est encore mieux, mais bon). L'autre moyen pratique et disponible dans la nature est la saponaire, qui contient un savon naturel (la saponine) et de l'eau filtrée. À défaut de ces deux produits, un mélange de résine de pin et de cendre de bois bien rincée à l'eau stérile peut faire l'affaire, ou dernière solution une bonne friction d'un bouquet de plantain et d'eau stérile serra efficace même si moins pratique.

Attachez-vous les cheveux, ne suez pas sur la plaie (le stress du soin peu faire énormément suer et même si la sueur est stérile à la base, elle est émise par des pores chargés de bactéries), ne touchez ni n'éternuez pas, ne portez pas les mains à votre visage (ni ailleurs !), mouchez-vous avant et faites à votre patient les mêmes recommandations.

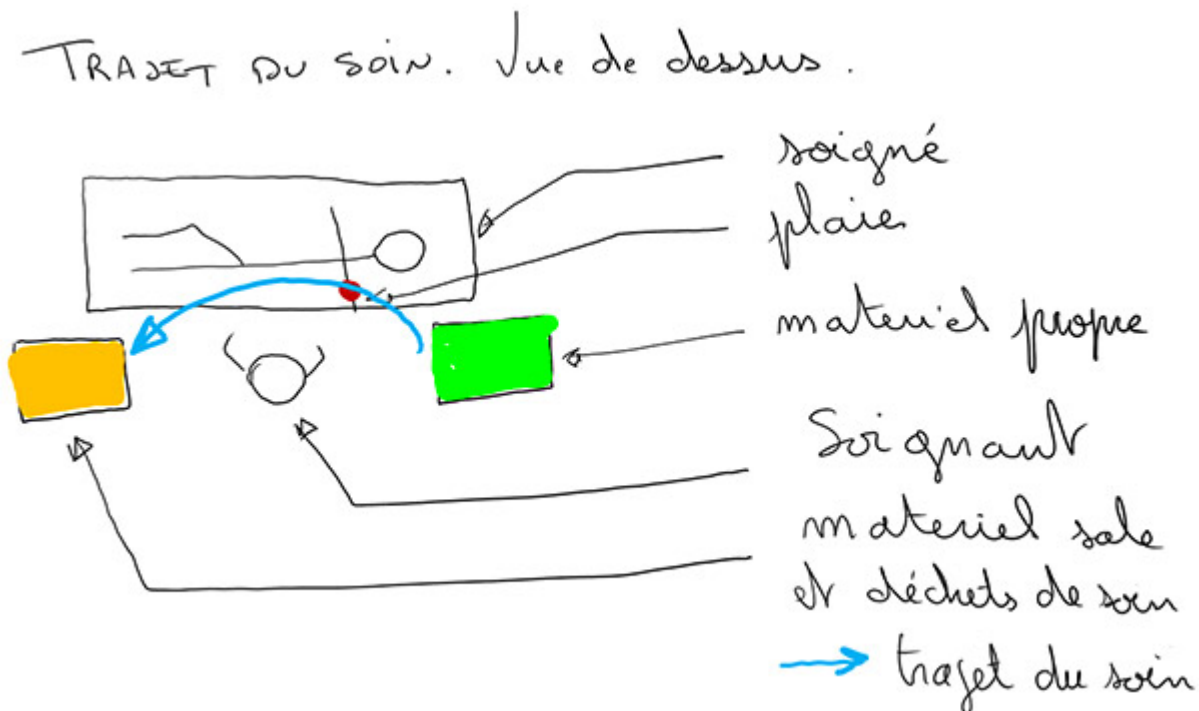
Le patient, justement, lui aussi a le droit à son dégrassage en règle! Mains, environs de la plaie, nez qui coule et j'en passe.

**La seconde règle de base est de toujours penser et réaliser le soin du « propre » vers le « sale ».** Je m'explique: que ce soit dans l'organisation de la préparation du soin, ou

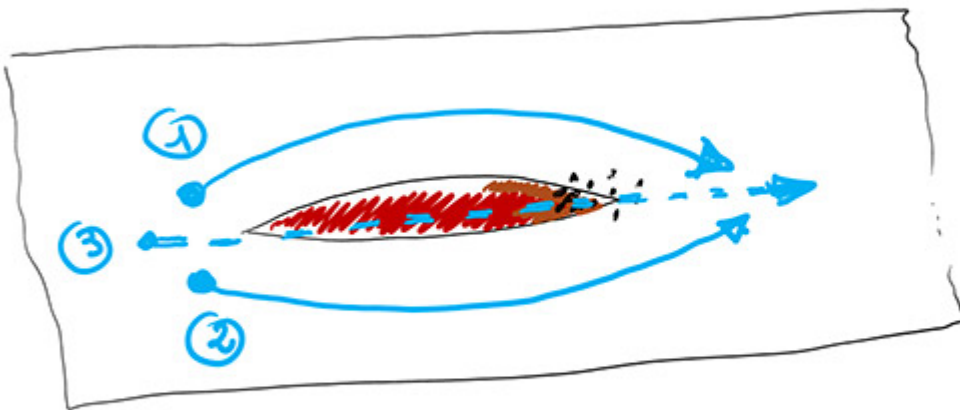
dans sa réalisation à proprement parler, il faut toujours s'acquitter des tâches les plus propres avant les tâches les plus sales. Ainsi si plusieurs personnes sont à soigner, occupez-vous en premier des personnes présentant les plaies les plus propres (ou les moins sales!) pour vous pencher ensuite vers les cas les plus délicats et contaminants. Dans la même logique, sur une même personne, prenez en charge les plaies les plus propres pour finir par les plus sales. Enfin sur une même plaie commencez par la zone la plus propre pour aller vers la plus sale.

Je me suis beaucoup répété, mais cette précaution a pour but d'éviter la contamination de zones saines par des germes recueillis sur des zones contaminées.

**La troisième règle est: le soin est à sens unique, ne repassez pas sur ce que vous venez de faire.** Là aussi je m'explique: lors de la réalisation du soin, ne revenez pas sur le geste que vous venez de réaliser avec le même matériel, une compresse ne sert qu'une fois, organisez votre « poste de soin » comme un circuit ou le propre se trouve à la tête du soigné et le sale à ses pieds de façon à ce que vous vous serviez des compresses d'un côté, effectuez le soin au milieu et jetez la compresse sale à l'autre extrémité du circuit « propre/sale ». Sur une plaie c'est identique: poser votre compresse imbibée d'eau stérile du côté le moins sale et d'un seul geste sans revenir en arrière, allez vers le moins propre. Deux schémas illustrent mes propos.



trajet du soin sur la plaie



loupure avec zone sale (terre, sable)  
→ trajet des compresses (3 en tout.)

### 3/ les produits de base.

Le premier des obstacles à franchir est: quelles ressources pouvons-nous utiliser pour pratiquer le soin? La nature est heureusement généreuse et nous offre les produits dont nous avons besoin:

L'eau stérilisée par ébullition est la première des solutions indispensables et facile à se fournir ; le plus simple reste de la filtrer à travers un linge propre et de la faire bouillir ensuite. Elle ne se conserve pas longtemps et devra être produite à chaque fois.

S'il n'est pas possible de trouver de l'eau ou de la faire bouillir, un seul liquide peut la remplacer: l'urine! L'urine est le seul liquide naturellement stérile permettant l'irrigation d'une plaie, mais ce n'est pas le plus agréable! Alors à n'utiliser qu'en dernier

recours.

L'autre fluide naturel susceptible de nous aider est la larme, malheureusement elle n'est pas fournie en quantité suffisante pour irriguer une plaie, en revanche pour irriguer un oeil, pas de souci! Le meilleur moyen de se rincer l'oeil (en dehors des belles cuisses de la voisine) reste de se faire pleurer. Libre à vous de trouver la méthode la plus efficace, (pour les filles il suffira de se remémorer la fin du film "GHOST" pour les gars peut être la fin de "POINT BREAK ") en général la pensée suffit, mais il n'est pas interdit de s'aider d'un oignon sauvage ou d'un petit pied de poireau trouvé dans le jardin du paysan du coin!

Après avoir vu les solutions d'irrigation et de lavage, regardons ensemble les produits antiseptiques.

**Le plus répandu peut-être est le plantain**, mais son pouvoir antiseptique est faible, reste que dans une optique de premiers soins, il sera bien souvent suffisant, n'oublions pas que le corps se soigne seul et que notre action vise seulement à donner un coup de main. Il devra être broyé de manière propre, le mieux reste la mastication (n'aspirez pas le jus!) si vous n'avez pas de pilon, ou la pression entre les doigts et l'application directe.

Un autre produit plus difficile à trouver, lui, mais qui peut être facilement transporté, est **l'ail en gousse**. Son pouvoir antiseptique est bien meilleur et sa conservation aisée. Il faudra lui aussi le broyer pour en retirer le jus.

Enfin le dernier antiseptique n'est pas liquide, mais se produit facilement: **le charbon noir de bois**. L'inconvénient est qu'en présence directe avec la plaie, les défenses immunitaires le considèreront comme un corps étranger. Mais en pâte, mélangé à de l'eau stérile, placé entre deux carrés de tissu, il assurera une compresse absorbante et antiseptique de choix.

**Enfin traitons du pansement.** Même s'il est possible d'effectuer des pansements avec des feuilles ou de l'argile, le plus pragmatique reste l'utilisation de pièces de tissu issues de nos vêtements. Les deux fibres naturelles les plus pratiques et courantes sont le coton et le lin, l'usage de fibres synthétiques est à proscrire, le chanvre quant à lui reste utilisable mais plus rare.

Les utilisations de ces tissus peuvent être multiples: gazes, compresses, bandages et mèches, mais il ne faut jamais oublier de les stériliser! Pour ce faire rien de plus simple que

de les faire bouillir dans l'eau que l'on est en train de stériliser. Il est plus prudent de les laisser dans l'eau stérile le temps du soin, cela évitera toute contamination par contact avec un objet ou le sol. La présence de liquide sur les bandes de tissu n'est pas un problème, une plaie cicatrise toujours mieux en milieu humide.

**Ne soyez pas bêtes, ne jouez pas à RAMBO, les techniques que je viens de vous énoncer ne sont pas là pour éviter de consulter un professionnel de santé, en cas de complication, la médecine moderne reste une méthode très efficace et l'avis d'un médecin avisé, indispensable.**

Merci d'avoir lu ces quelques lignes, je suis prêt à répondre à vos questions.

**M. Vik infirmier DE - Via le Groupe FB Roots Bushcraft**