

TROUSSE DE SECOURS : QUE METTRE DEDANS ?

Liste à imprimer

CONTRE LES PLAIES/BRÛLURES



Pansements compressifs

Arrêt des hémorragies. Les pansements américains ne sont pas très chers et suffisants dans l'immense majorité des cas



Elastoplast

Sorte de sparadrap large et épais (utilisé habituellement pour maintenir la cheville après une entorse), très utile en prévention des ampoules



Pansements pour brûlés

Grandes compresses de tulle (différentes tailles) imprégnées de gel et ensachées dans une enveloppe étanche. NB : L'arrosage reste de vigueur !



Sparadrap

Différentes tailles



Pansements

Protection des plaies



Stick pour les lèvres

Soins en cas de gerçures



Compresse stériles

Désinfection des plaies et protection



Bande de gaze

Emballages, maintien de pansement



Crème solaire

Indice maximum. Prévention des coups de soleil



Antiseptique non coloré

(Hexomédine, Chlorhexidine ou produit équivalent)
Désinfection des plaies



Garrot non élastique

(lien large en tissu)
Arrêt des hémorragies (point de compression inefficace ou que l'on ne peut maintenir)

CONTRE LES PIQÛRES D'INSECTES



Crème pour piqûres

Soin des piqûres d'insectes



Citronnelle

Prévention des piqûres d'insectes

CONTRE LES DOULEURS



Paracétamol, aspirine

Maux de tête, douleurs. À ne donner qu'aux seules personnes habituées à en prendre et qui en demandent



Compeed

Sorte de «double peau» à mettre sur les ampoules afin de réduire les frottements et donc la douleur. Choisir une boîte qui contient différents modèles



Écharpe

Emballages, immobilisation d'un membre

OUTILS/ACCESSOIRES



Gants à usage unique

Protection et hygiène (plaies et brûlures...)



Thermomètre

Éviter les anciens modèles à mercure



Pince à écharde

Comme son nom l'indique...



Couvertures de survie

Certains modèles ont deux côtés distincts, se reporter à la notice



Ciseaux

Prendre une bonne paire de ciseaux de cuisine : c'est le modèle le plus polyvalent

SOS

Dispositifs de localisation

Moyens de signalisation pyrotechnique, balises de détresse et autres dispositifs de localisation. Matériel à adapter selon la nature du terrain et de l'activité

PRODUITS DU QUOTIDIEN



Produit de rinçage oculaire

(en doses individuelles)
Éviter les flacons (ces produits se périment très rapidement après l'ouverture)



Savon

Préférer le savon de Marseille sans parfum ni colorant



Sucre

Prendre des morceaux emballés et les isoler dans une petite boîte genre tupperware



Pastilles de désinfection de l'eau

Micropur, Hydroclonazone, etc...