



LA TROUSSE DE PREMIERS SECOURS EN MONTAGNE

Contenu proposé par Secouri'cimes



Mise en page



Trousse ou pas



Entre poids et encombrement, on choisit souvent de s'en passer.

Notamment en hiver où le triptyque de secours (pelle, sonde, DVA) prend déjà pas mal de place pour ne servir généralement que pendant les exercices.

Cependant, quelle que soit la période de l'année, la trousse de secours **doit faire partie intégrante** du fond de sac.

Pour un groupe, une seule trousse plus fournie peut suffire.

On peut se partager le portage



La trousse de secours

03

Contenu

05

Les objets

Les ciseaux

06

Les objets

Le pansement compressif

09

Les objets

Le garrot tourniquet

11

Les objets

La couverture de survie

17

Formation

18

Quelques chiffres
Accidentologie

20

contact



SYNDICAT NATIONAL DES
ACCOMPAGNATEURS
EN MONTAGNE



Contenu



Il répond à deux questions

Qu'est-ce qui tue ?

- Hémorragie
- Absence de respiration (arrêt cardiaque)
- Inconscience
- Hypothermie

Qu'est ce qu'il me faut pour me soigner au quotidien ?

- Les traitements en lien avec mes pathologies
- Quelques pansements, compresses, bande crêpe, élastoplast etc ...
- Produit anti-septique
- Produit anti-douleur
- Sérum physiologique
- Et plus encore si vous le jugez nécessaire ...

Rappels

En priorité et **en permanence**, il faudra que la trousse soit équipée du **minimum vital** pour traiter ce qui tue. C'est comme un fond de sac, on doit toujours l'avoir avec soi.

Pour traiter les **hémorragies**, une paire de ciseaux de premiers secours, un pansement compressif et un garrot.

Pour traiter **l'hypothermie**, une couverture de survie et les ciseaux de premiers secours.

Pour **se signaler**, un sifflet et un gilet fluorescent. La couverture de survie peut également servir à cela ...

Pour **l'inconscience** ou **l'absence de respiration** (qui correspond à un arrêt cardiaque), les mains seules suffiront.



Les ciseaux de premiers secours



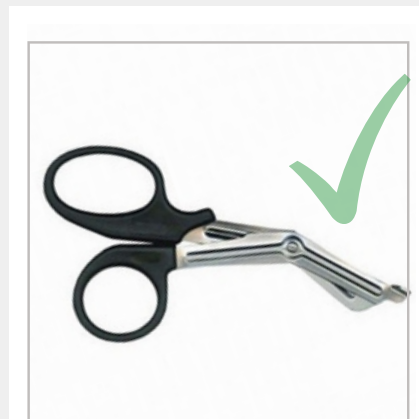
Mauvais

Dans les trousse de secours classique, on trouve fréquemment des ciseaux à bout pointu ou à bout rond, de petit format, utiles pour découper de petits pansements ou des bandes de crêpe.

Malheureusement lorsque **l'urgence** l'exige et qu'il faut **découper des vêtements** pour atteindre une **hémorragie**, ça ne fait pas le job.



Inadapté

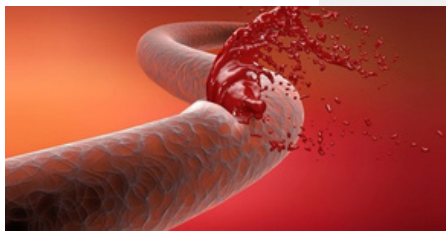


Adapté, efficace

Les ciseaux de premiers secours sont robustes et conçus spécifiquement pour **découper les vêtements** de la victime lorsque ceux-ci ne peuvent pas être retirés ou lorsque **l'urgence vitale** l'exige. Ils sont efficaces pour tous types de tissus mais aussi des matières difficiles (cuir, cordura, sangles etc ...)

Leur forme légèrement incurvée et leur bout spécifique permettent une découpe aisée et sécurisée, sans risque de blesser la victime.

Le pansement compressif



Il est utilisé dans le cas d'une **hémorragie**.

C'est à dire un saignement abondant, qui ne s'arrête pas spontanément.

Le risque si l'on intervient pas, est que la victime décède car elle se sera vidée de son sang. Et ça va vite, car un corps humain adulte ne contient que 5 à 6 litres de sang environ.

Avant la mise en place du pansement compressif, il faudra effectuer une **compression manuelle** (poser la main sur la plaie et comprimer). Cette opération peut-être réalisée par la victime elle même.

Cela permet de libérer les mains pour accéder à la trousse de secours et préparer le pansement compressif. (Peut-être fait par un témoin ou un assistant)

On ne posera le **pansement compressif** que si la compression manuelle est efficace. Sinon, l'usage du garrot s'impose.

En présence d'une victime hémorragique, il faut l'allonger pour faciliter l'afflux de sang au cerveau. Cela permet aussi d'éviter que la personne ne s'effondre ou ne perde conscience du fait du choc émotionnel ou hémorragique (déficit d'oxygénation des tissus).

Le pansement compressif et l'hémorragie



Le pansement étant généralement composé d'une compresse ou d'un coussin hémostatique, il faut appliquer ce dernier sur **toute la surface de la plaie** puis procéder au bandage.

Si la plaie est plus large que le pansement, il faudra en placer autant que nécessaire, côte à côte (d'où l'utilité que chacun possède sa trousse de secours). Puis bander en serrant suffisamment et recouvrir les bords en dépassant de 5 cm environ de chaque côté.



Dans quel cas le pansement compressif n'est-il pas efficace ?

Si un objet est fiché dans la plaie, il ne faut **pas le retirer**. Dans cette situation il faudra stopper l'hémorragie en posant un garrot car le pansement compressif n'est pas préconisé (voir ci-dessous, le garrot tourniquet).



En cas de **fracture ouverte**, idem, poser un garrot.

En cas d'**hémorragie interne** (le sang s'écoule à l'intérieur du corps). Allonger la victime en l'isolant du sol, couvrir, alerter, surveiller en permanence, rassurer, reconforter.

L'hémorragie



Lorsque la plaie est située à un **endroit inadapté** à la pose d'un pansement compressif ou d'un garrot et que la compression manuelle n'est pas efficace, notamment à la racine des membres (aine, dessous des bras); On parle de plaie hémorragique jonctionnelle.

Dans cette situation très particulière où la victime risque de se vider de son sang dans un délai très court.

il faudra procéder à la technique du bourrage que l'on appelle aussi « packing » en secourisme.

On introduira dans la plaie un **pansement hémostatique** coagulant stérile, ou à défaut, des compresses ou tout autre objet aux propriétés absorbantes (tampon hygiénique pour les règles, gant, tissu etc ...) permettant d'obstruer l'artère ou la veine sectionnée.

L'objectif étant de créer un caillot de sang coagulé qui agira comme un **bouchon**. Le bourrage effectué, on procède à une nouvelle **compression manuelle** durant au moins trois minutes et jusqu'à l'**arrêt de l'hémorragie**.

Cette opération terminée, on appliquera sur la plaie un pansement hémostatique que l'on comprimera avec les mains sans retirer le bourrage, ou un pansement compressif non hémostatique.

Le garrot tourniquet



Simple et efficace, il peut être posé d'une seule main sur soi-même ou sur une victime.

Il est constitué d'une sangle de tissu épais et solide de 4 à 5 cm de largeur et d'une longueur approximative de 60 cm. A une extrémité, il est équipé d'une boucle dans laquelle va passer l'autre extrémité de la sangle qui va se scratcher sur elle même.

Une poignée (le tourniquet) que l'on va visser va entraîner un serrage suffisamment efficace pour comprimer le membre et par conséquent l'artère ou la veine endommagée.

Un système de blocage garantit le maintien continu du garrot même lors des mouvements de la victime.

Une étiquette sur bande permet de noter l'heure de la pose.

On l'utilise généralement dans les endroits précaires et quand les centres d'urgence sont éloignés, à fortiori donc en montagne.

Il ne peut être employé que sur les membres périphériques (bras et jambes).

Le garrot tourniquet



D'une redoutable efficacité, il est le **dernier recours** après que l'on ai comprimé la plaie manuellement ou que le pansement compressif n'ait pas été efficace. Utilisé correctement, il va **stopper l'hémorragie** en un court instant.

On le placera au plus près de la plaie en amont de celle-ci, c'est à dire entre la plaie et le cœur mais **jamais sur une articulation**.

Une fois le garrot posé et serré, il ne doit pas être desserré ni retiré. Seul un **médecin ou les services de secours** professionnels sont habilités à cette opération.



Le garrot tourniquet peut aussi être improvisé à l'aide d'une sangle et un mousqueton ou encore un morceau de tissu et un bout de bois ou un stylo.

Mais l'idéal est d'avoir l'objet prêt à l'emploi dans sa trousse de secours.

La couverture de survie



Son utilisation principale consiste à **maintenir la température** du corps à 37° en toutes circonstances.

Elle se présente sous la forme d'une fine feuille aux couleurs métalliques (une face argentée et une face dorée)

Ces deux couleurs sont très importantes puisqu'elles indiquent dans quel sens mettre la couverture.

Comment réussit-elle cette prouesse ?

La chaleur (du corps, du soleil) est émise sous forme de rayonnement. La face argentée réfléchit jusqu'à 90 % de ce rayonnement thermique. A l'inverse, la face dorée absorbe 50 % de cette chaleur.



Face argent vers l'intérieur : le rayonnement thermique du corps est renvoyé vers vous pour éviter les pertes de chaleur. Dans ce sens, la couverture de survie permet de se protéger contre une **hypothermie**.

Face or vers l'intérieur : la chaleur du corps est absorbée, la chaleur extérieure (soleil) est réfléchi. Ce sens est utile pour protéger quelqu'un d'une **insolation** ou d'un coup de chaleur (**hyperthermie**).

La couverture de survie



Pour résumer, la couverture de survie ne fabrique pas de chaleur. Elle ne permet pas à proprement parler de réchauffer ou de refroidir. Elle **maintient** simplement la **température corporelle** stable.

Elle est également imperméable : elle protège contre le vent et contre l'humidité.

Si la personne à protéger a ses vêtements mouillés, il faut d'abord lui ôter et lui donner des vêtements secs avant de l'envelopper dans la couverture de survie.

Elle n'est pas suffisamment efficace si un courant d'air circule entre la couverture et la peau.

Différentes utilisations d'une couverture de survie ?

- Empêcher le refroidissement

C'est la fonction première de la couverture de survie :

éviter **l'hypothermie**.

Normalement aux alentours de 37°C, la température de notre corps peut chuter pour de nombreuses raisons.

C'est le cas notamment lors d'un choc, d'un accident, quand on reste exposé à des conditions climatiques rudes... En dessous de 32°C l'hypothermie est très grave.

Elle altère les **fonctions vitales**.

La couverture de survie



Comment envelopper la victime ?

Pour limiter les pertes de chaleur, placez la couverture de survie face argentée vers le corps.

Pour être efficace, il faut une petite couche d'air entre la couverture et la peau. Nous préconisons de la placer entre deux couches de vêtements.

La priorité doit être donnée à la protection des organes nobles (cerveau, foie, poumons, reins, coeur).

On commencera donc par la tête car elle est la source d'une importante déperdition de chaleur.

Pour cela, à un angle de la couverture, on fera un gros nœud qui permettra de maintenir la couverture sur le front. Puis on placera la couverture entre deux vêtements en passant par le dos, puis les fesses avant d'envelopper l'abdomen et le buste.

On utilisera autant de couvertures de survie que nécessaire pour le reste du corps (membres périphériques).

Rappelons que les couvertures peuvent être découpées en plusieurs morceaux afin d'optimiser l'enveloppement.

Elles peuvent aussi être collées avec une bande adhésive.

La couverture de survie



Empêcher le réchauffement ?

On y pense moins souvent, mais la couverture de survie peut aussi s'avérer très utile pour venir en aide à une personne victime d'une **insolation** ou d'un **coup de chaleur**.

Cela peut arriver pour quelqu'un qui est resté trop longtemps en plein soleil en été, qui fait du sport alors que la température extérieure est élevée...

Ici, c'est **l'hyperthermie** qui peut être dangereuse, voire mortelle.

Placez la couverture de survie face argentée vers l'extérieur cette fois. Elle ne permettra pas de faire baisser la température corporelle, mais évitera au moins qu'elle ne continue d'augmenter.

Dans le cas d'une **insolation**, veillez à faire boire la victime qui est probablement aussi déshydratée.

La couverture de survie



Isoler un abri, un igloo ...

Étendue au sol, face argentée vers le haut, elle va empêcher le rayonnement du froid et couper de l'humidité.

En revanche, on ne pourra pas s'asseoir directement dessus, sans quoi elle va transmettre le froid par conduction. On s'assiéra sur un matelas isolant (sac à dos, corde, vêtement etc ...).

Dans une tente ou un igloo, disposée en plafond, face argentée vers le bas, elle renverra les rayonnements du corps et le cas échéant du réchaud ou d'une bougie.

Toujours en igloo, plaquée contre les parements, face argentée vers l'intérieur (fichée dans la neige pour la maintenir en place) elle renverra le rayonnement.

Attention toutefois à la condensation !

Comme la couverture de survie est étanche, elle va contenir l'humidité qui va s'écouler en gouttelettes. Veillez donc à ce qu'elles s'écoulent ailleurs que sur vous, vos vêtements ou votre sac de couchage.



La couverture de survie



Être repéré par les secours ...

En plus d'aider un blessé à maintenir sa température corporelle, la couverture de survie peut aider les secours à le repérer.

Placée vers l'extérieur, la face dorée de la couverture de survie est très visible, de très loin.

Étant donné que les couvertures de survie les plus répandues sont très fines, en cas de vent fort, elles risquent de se déchirer.

Ce qu'il faut retenir

- La couverture de survie ou couverture isotherme est composée d'une fine couche de plastique recouvert d'un revêtement métallique.
- Elle sert à isoler : du froid, de la chaleur, du vent, de l'humidité.
- Elle présente deux faces : une face argentée brillante et une face dorée (ou argentée mate ou orange).
- La face argentée brillante placée vers l'intérieur protège du froid (**hypothermie**). Placée vers l'extérieur elle protège de la chaleur (**hyperthermie**).

FORMATION

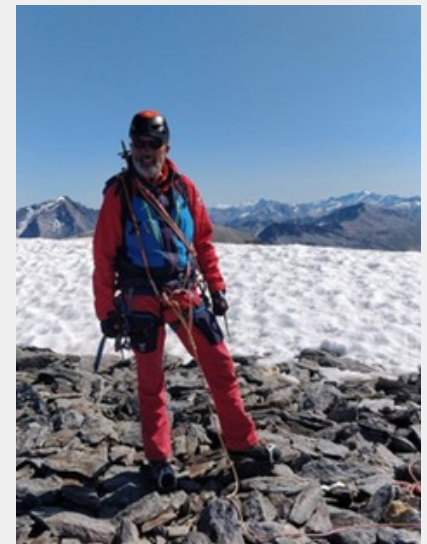


Gérer un sauvetage avec efficacité, sérieux et rigueur nécessite réflexion, recul et sang-froid. Pour y parvenir, l'acquisition des automatismes par des exercices répétés régulièrement est la méthode idéale.

C'est pourquoi, le **CFAM** a souhaité faire intervenir **Secouri'cimes** à travers la personne de Robert Bour pour proposer des formations ciblées montagne aux **Accompagnateurs en Montagne, et tout professionnel de la montagne.**

Parce que vous êtes les premiers maillons de la chaîne des secours,

**formez vous, recyclez vous,
perfectionnez vous !**



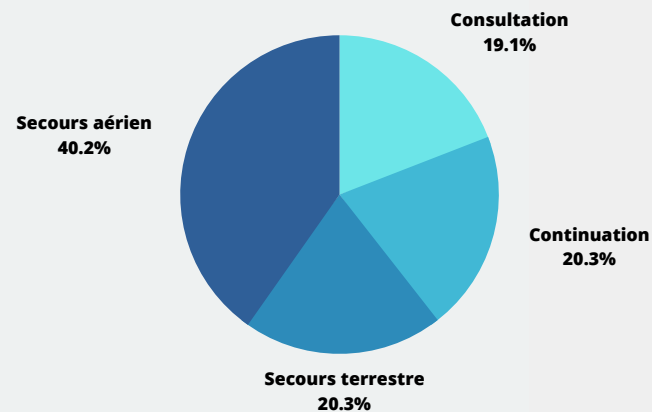
CHIFFRES 2022

Analyse des accidents dans le cadre des sorties et séjours avec AMM



249 déclarations

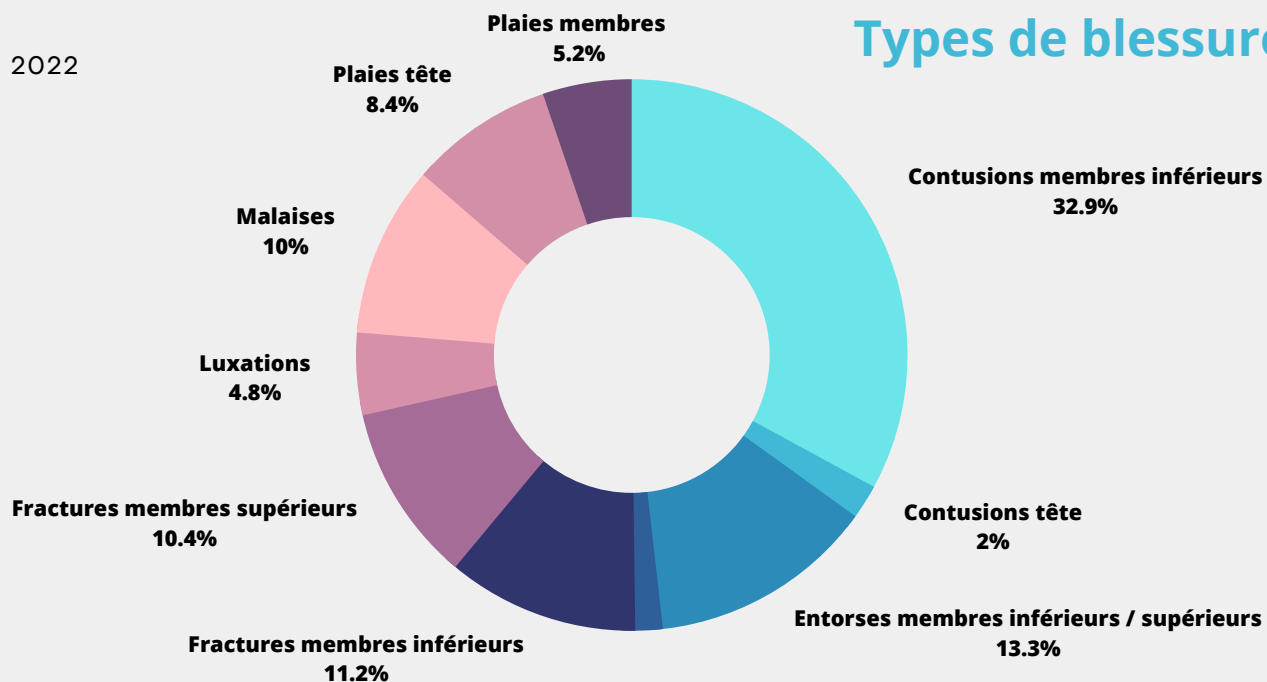
Dont 3 décès sur place



- Item 1 : Est allé consulté un médecin par ses propres moyens
- Item 2 : A continué l'activité après les premiers soins
- Item 3 : Nécessité d'un secours terrestre (PGHM, pompiers, etc...)
- Item 4 : Nécessité d'un transport secours aérien

CHIFFRES 2022

Types de blessures



Tendances en % des accidents

Automne	Ete	Hiver	Printemps
9,6%	46,2%	19,7%	24,5%

Canyon	Randonnées	Raquettes	VTT	Autres
7,3%	61,8%	20,8%	6,5%	3,6%

contact CFAM

CFAM - Formation Continue

E-mail formation.prosmontagne@cfam.fr

Website www.cfam.fr

Téléphone 04 79 70 20 42

Adresse 73000 CHAMBERY



Merci à Robert BOUR, **Secouri'cimes** pour la proposition de contenu de ce document

