

La trousse de secours de randonnée : l'indispensable

Quel matériel sanitaire est-il indispensable de glisser dans sa trousse de secours en randonnée ? Les experts de la FFRandonnée vous dressent la liste.

Avant de se lancer dans une randonnée ou une itinérance, il est nécessaire de porter sur soi un minimum indispensable, que ce soit pour le randonneur ou pour l'animateur du groupe. Une trousse de secours qui, fonction de l'un ou l'autre des rôles que l'on endosse, changera de contenu car les objectifs sont bien distincts :

- La trousse de secours de l'animateur contient du matériel en quantité nécessaire et suffisante pour parer à tout oubli ;
- Celle du randonneur, elle, sert à préserver sa santé et à traiter ses maladies.

Il est important de rappeler qu'il n'existe pas de contenu idéal ou exhaustif. Il est simplement à savoir que le but d'une trousse sanitaire est de permettre la prise en charge d'un malade ou blessé sans médicaments et de lui permettre de continuer avec le groupe ou d'être autonome et rentrer accompagné ou d'attendre dans les meilleures conditions les secours appropriés.

Comment éviter les ampoules aux pieds ?

Des moyens de prévention à la description du phénomène en passant par nos bons conseils pour traiter le mal, nous faisons toute la lumière sur la hantise des marcheurs : l'ampoule au pied !

Blessure la plus fréquente du randonneur, **l'ampoule au pied**, ou phlyctène, est due à des frottements répétés qui provoquent un décollement de la partie superficielle de l'épiderme. Une bulle se forme, souvent douloureuse et remplie de liquide. Elle peut rester fermée ainsi ou bien se percer et se vider à force de frictions.

Les causes sont multiples mais connues

Les frottements incriminés se font au niveau de la chaussure ou de la chaussette. Ce désagrément, qui peut devenir un vrai problème pour le randonneur, est souvent la conséquence d'un mauvais choix d'équipement ou d'un pli intempestif. Mais ce peut être aussi la conséquence d'une posture du pied mal adaptée lors de la marche ou tout simplement d'une sensibilité particulière du pied.

Pour **prévenir la formation des ampoules aux pieds**, il convient d'utiliser du matériel de qualité, à savoir [des chaussures de rando](#) adaptées à la morphologie de vos pieds et des chaussettes ajustées et performantes. Lors de votre achat de chaussures en magasin, il faut penser à anticiper le gonflement de vos pieds sur le terrain. Des tests en fin de journée avec les chaussettes adéquates sont à privilégier. Des solutions se trouvent également du côté des semelles intérieures. Noene, Sorbo-Pro, Bama, Conform'Able... Plusieurs fabricants proposent des modèles efficaces, gages de confort supplémentaire en absorbant les chocs, assurant un meilleur maintien du pied et en limitant les frottements.



Toujours dans le registre de la prévention, on peut traiter le pied avec une crème contre les irritations, type Akileïne Nok, à appliquer plusieurs jours avant la marche en guise de préparation puis, chaque jour, avant de partir voire pendant la marche, sur les zones sensibles. Un petit temps d'échauffement un quart d'heure avant le départ en étant équipé est une bonne chose. Un pansement double peau préventif peut également s'avérer efficace. L'épaisseur du pansement offre un effet coussinet et forme une barrière mécanique contre les frottements. Il est aussi possible de durcir la peau de ses pieds en les badigeonnant avec du jus de citron pendant un mois, sur une peau vierge de toute plaie.

Comment soigner une ampoule : des techniques variées

Si le mal est fait, vient alors le douloureux choix de **percer ou non l'ampoule**.

Pour certains, il est nécessaire d'éliminer la lymphe (le liquide cellulaire) car celle-ci serait porteuse de toxines. L'ampoule peut être percée avec une aiguille, une seringue ou un fil stérilisé. Une fois vidée, désinfectez, enlevez les morceaux de peau et recouvrez d'un **pansement pour ampoules**. Autre technique largement connue des randonneurs, le passage du fil (qui va jouer le rôle de drain) avec une aiguille stérilisée. Elle permet d'évacuer le liquide sans trop malmener la peau irritée...

Pour d'autres, les **ampoules au pied** sont une réaction naturelle de la peau et ne doivent pas être percées car elles peuvent présenter un risque d'infection. La seule solution dans cette théorie consiste donc à appliquer un pansement seconde peau et attendre la reconstruction naturelle.

5 conseils

1. Avoir de bonnes chaussures avec semelles intérieures adaptées à votre morphologie, vos besoins et aux terrains de pratique ;
2. Ne négligez pas les chaussettes ! Des [chaussettes performantes](#), en bon état, avec des zones de confort renforcées ainsi qu'un tissage et des coutures adaptées préserveront vos pieds ;
3. Soyez attentif et appliqué lors de l'enfilage des chaussettes et le chaussage en lui-même. L'inattention et la précipitation risquent de contribuer au mauvais ajustement des chaussettes, donc à la formation de plis qui généreront les phénomènes de frottement ;
4. Le massage des pieds le soir est utile et agréable, il permet de vérifier l'état des pieds et d'appliquer, le cas échéant, les soins nécessaires ;
5. La désinfection et l'utilisation de pansement "double peau ou seconde peau" sont à préconiser.

La trousse de secours du randonneur doit contenir ...

- Un antalgique type paracétamol, sauf contre-indication médicale (l'aspirine ou les anti-inflammatoires sont à éviter) ;
- Un lot de pansements prédécoupés de diverses tailles et imperméables ;
- Un lot de 10 compresses 10*10 en sachet unitaire ;
- Une bande de 5cm et une de 10cm, type Velpeau ou Nylex ;
- Un rouleau de sparadrap ou équivalent ;
- Des bandelettes pour suture de plaies superficielles en attente de diagnostic médical ;
- Du savon liquide pour laver une plaie des souillures et des germes associés ;
- Des pansements dit "seconde peau" pour protéger une ampoule ;
- Une crème apaisante contre les piqûres d'insectes ;
- Un collyre anti UV ;
- Un probiotique en cas de diarrhée (ultra-levure 200 3x/j) ;
- Un tube de granule ARNICA 9 CH, dix granules à sucer si traumatisme ;
- Du sucre en emballage individuel ;
- Un tire-tique, aiguilles et ciseaux ;
- Une couverture de survie solide et de grande taille ;

- Un sac poubelle pour les déchets à ramener ;
- Un sac étanche pour contenir la trousse.

En plus de ces éléments, le randonneur DOIT aussi se doter de ses médicaments habituels pour la durée de la randonnée et ceux prévus pour l'urgence. En itinérance, il est important de prévoir pour une prolongation de durée. Enfin, n'oubliez pas votre ordonnance en cours et facile d'accès, avec noté pathologies et coordonnées du médecin traitant.

La trousse de secours de l'animateur doit contenir ...

La trousse de secours contiendra la même chose que celle du randonneur, mais l'animateur n'étant pas une infirmerie ni un hôpital, il ne doit rien avoir de plus que le nécessaire à la sûreté minimale, à savoir :

- Le contenu de la trousse de secours du randonneur ;
- Un flacon de solution hydroalcoolique pour désinfection des mains après lavage et séchage ;
- Des dosettes de sérum physiologiques stériles pour lavage oculaire ;
- Double quantité de compresses 20, double de bandes 2X5 et 2X10 ;
- Des bandelettes à sutures (utilisation sur plaie propre et sèche uniquement) ;
- Une bande élastique semi-rigide type Nylexgrip pour sécuriser un "gros" pansement, une entorse ;
- Un lot d'épingles de nourrice ;
- Un carré de tissu (1m*1m) pour confectionner une écharpe (un deuxième pour la contre-écharpe) s'il a été formé pour. Actuellement, cette utilisation est absente du PSC1 ;
- Une paire de ciseaux solides et affutés ;
- Une pince à échardes, quelques aiguilles stériles ;
- Un tire-tique ;
- Du sucre en présentation individuelle, en morceaux ou poudre ;
- La fiche, si possible plastifiée, décrivant les informations indispensables pour un appel à l'aide (112) : motif, situation géographique, état du ou des victimes, composition du groupe, mesures prises, (voir la formation SA1 brevet fédéral) et plusieurs exemplaires de cette fiche préremplie à compléter avec un crayon solide taillé des deux côtés ;
- La liste du contenu de la trousse et des dates de vérification et/ou remplacements ;
- Le tout dans une pochette solide et dans un emballage protégé des intempéries.

Ceci est un indispensable qu'il faut compléter en cas d'itinérance ou de risque de prolongation de la sortie. Pour le randonneur, prendre l'avis du médecin traitant ou du pharmacien qui donneront les consignes personnalisées d'emport et d'utilisation de ces suppléments.

Vérifiez les dates de péremption pour vos médicaments et désinfectant, respectez les posologies et les temps d'application, préférez les doses unitaires, ramenez au pharmacien les contenants utilisés. Les médicaments conseils sont délivrés sans ordonnance et sont pris sous la responsabilité de son possesseur. Les médicaments prescrits, délivrés en pharmacie, sont personnels et à utiliser selon l'ordonnance médicale.

Pour toutes explications sur ce contenu, écrire à la Commission Médicale à medical@ffrandonnee.fr

Tutoriel en vidéo : <https://youtu.be/wJaBMPqLIJQ>