



CET ÉTÉ, ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES : 10 CONSEILS POUR ÉVITER LES URGENCES*

*Conseils du docteur Sybille Quentin-Georget, urgentiste aux Sables d'Olonne

LES PIQÛRES DE VIVES



On observe la plaie (recherche de corps étrangers) et on la lave avec de l'eau et du savon. Le venin de la vive est inactivé par la chaleur : mettre la zone piquée dans de l'eau chaude (40°- 42°) pendant au moins 30min. Puis appliquer un glaçon. Agir le plus vite possible. Vérifier ses rappels de vaccin antitétanique. Pas besoin de consulter.

LES PIQÛRES DE MÉDUSES



Ne pas frotter. Rincer à l'eau de mer : PAS D'EAU DOUCE tant que les tentacules ne sont pas retirées. Puis plonger dans de l'eau chaude (40°-45°), application de crème ou gel de lidocaïne (consulter un pharmacien). (NB : pas de vinaigre à cause de confusion avec physalie : méduse oui = empêche la libération de venin mais n'agit pas sur la douleur du venin déjà libéré, physalie non).

LES PIQÛRES D'OURSINS



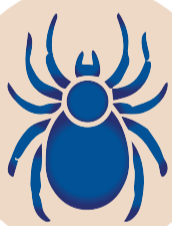
Retirer les pointes à la pince par un mouvement droit, puis plonger immédiatement la plaie dans l'eau chaude (40°-45°). Les bains de pied à l'eau tiède sont à réitérer pendant plusieurs jours. Pour éviter la macération de la plaie : ne pas les couvrir, les laisser à l'air libre.

LES PIQÛRES D'HYMÉNOPTÈRES (ex : abeilles, guêpes, frelons...)



"Gratter" en prenant soin de ne pas pincer la poche à venine puis rapprocher la zone piquée d'une source de chaleur (*sèche-cheveux*) pendant quelques minutes, puis appliquer de la glace. Le siège de la piqûre doit ensuite être nettoyé à l'eau et au savon puis désinfecté avec un antiseptique. Une large inflammation (>10cm) est habituelle et régresse en 5 à 10j. En cas d'allergie connue, de piqûre dans la bouche ou en cas de piqûres multiples > 10 : laver à l'eau savonneuse et retirez vos bijoux (bagues...) **APPELEZ LE 15.**

LES MORSURES DE TIQUES



Ne mettez aucun produit sur la tique. Utilisez un tire-tique pour la retirer sans l'écraser. APRES avoir enlevé la tique, désinfectez la peau avec un antiseptique. Prendre une photo de la tique et de l'évolution de la plaie. Il est fréquent d'avoir une réaction inflammatoire jusqu'à 3cm au point de morsure les premiers jours. Mais il faut surveiller la plaie entre le 3e et le 30e jour à la recherche d'une rougeur spécifique, l'érythème migrans (*c'est une rougeur qui s'élargit, souvent > 5 cm et qui s'éclaircit au centre*), ou la présence d'une croûte noire. Consulter un médecin.

LES PLAIES



Commencer par laver toute plaie à l'eau et au savon. La plupart des plaies superficielles peuvent être vue au comptoir de la pharmacie pour application de strips. Pour les plaies de main, éviter les urgences... Pour des plaies larges ou plus profondes : **APPELEZ LE 116/117**

LES TRAUMATISMES



Si le membre n'est pas déformé : rassurer, mettre de la glace et prendre du paracétamol. Attendre jusqu'au lendemain : si la douleur persiste et que la personne boîte, demander un avis médical. Ne se rendre aux urgences qu'à heures ouvrables en cas de membre déformé. Dans les autres cas, prendre un avis médical.

LES CHENILLES PROCESSIONNAIRES



Rincer la peau à l'eau claire, la réaction va passer. Il est possible de se rendre en pharmacie. En cas de contact avec les yeux : appeler un ophtalmo. En cas d'inhalation provoquant une crise d'asthme : **APPELEZ LE 116 117.**

LES SAIGNEMENTS DE NEZ



Commencer par bien se moucher, puis comprimer fortement entre 2 doigts pendant 10min la tête penchée en avant (pour que le sang ne coule pas dans la gorge).

LA TROUSSE DE SECOURS, LE MEILLEUR ALLIÉ



De nombreux médicaments sont disponibles sans ordonnance : antalgiques, antihistaminiques, pansements... Constituer sa trousse de secours : savon, compresses, pince à épiler, pince tire-tique, pommade brûlures, pommade anti-inflammatoire, paracétamol, crème solaire, lumière, couverture de survie. Sans oublier l'eau, un allié précieux !

LES BONNES PRATIQUES



Je demande conseil à un pharmacien.



116 117
Je demande conseil à un médecin généraliste



15
URGENCES VITALES

