

Si le premier mot qui vient à l'esprit quand on parle de randonnée n'est pas forcément le mot « danger », il n'en reste pas moins que cette activité nécessite de la part de tous un comportement responsable, prudent, envers soi-même et envers les autres.

## NOS AMIS LES BETES

**Faune et flore** peuvent présenter des dangers. De nombreux animaux sauvages peuvent devenir agressifs s'ils se sentent en danger. Par conséquent, nous vous conseillons fortement de ne jamais les approcher.



Certaines morsures peuvent provoquer des infections bactériennes graves. La vaccination contre le tétanos doit toujours être vérifiée avant de partir. N'oubliez pas que certains animaux peuvent être porteurs de la rage; ne prenez jamais une morsure à la légère.

### Que faire en cas de morsure :

- allongez le blessé en prenant soin de maintenir la partie du corps atteinte surélevée par rapport au reste du corps
- stoppez l'infection en nettoyant la plaie à grande eau pendant au moins 5 minutes
- stoppez le saignement, appliquez une compresse sur la blessure et entourez-la d'un bandage

# BAIES ET CHAMPIGNONS



La flore présente aussi certains dangers. On pense tout de suite aux champignons, mais certaines baies sont également très toxiques, pour ne pas dire mortelles. Ne consommez jamais une plante que vous n'avez pas formellement identifiée et surtout, en cas de doute, abstenez-vous !

## Que faire en cas d'ingestion ?

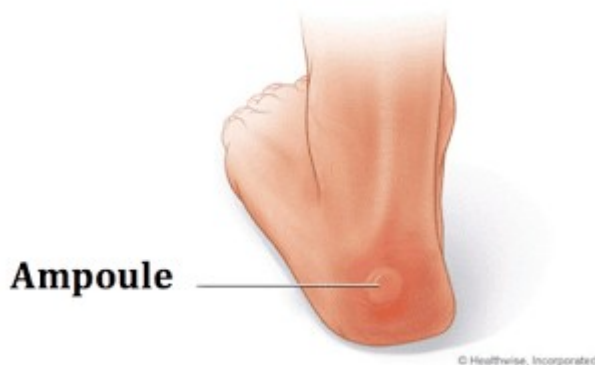
- **Le patient est conscient** : Donner lui à boire beaucoup d'eau et alertez le médecin ou le centre d'information toxicologique

- **Le patient est inconscient** : Couchez le patient sur le côté en position latérale de sécurité , stabilisez la position avec la jambe et le bras supérieur. Fléchissez la tête en arrière avec prudence et tournez la de manière à ce que le visage soit incliné vers le bas. Ne donnez rien à boire, ne faites pas vomir le malade et alertez le médecin immédiatement

- **le patient est en arrêt respiratoire**: Pratiquez une respiration artificielle. Dès que le patient respire de nouveau, positionnez le en position latérale de sécurité et prévenez les secours .

Dans tous les cas de figure, il est important d'être en mesure de renseigner les secours avec précision. Age, poids, sexe , nombre de baies ingérées, description de celles-ci, heure d'ingestion, symptômes ( toux, vomissement, tremblements, étourdissement) seront des éléments qui vous seront demandés.

# LES AMPOULES



Une chaussette mal enfilée, une chaussure trop serrée, trop étroite et c'est le drame ! On ne le répètera jamais assez, **ne percez pas une ampoule** car c'est le meilleur moyen d'infecter la zone. Il existe de nombreuses manières de soigner rapidement et naturellement les ampoules.

La plus simple (mais pas forcément la plus rapide, et surtout pas la moins chère) ce sont bien sûr les pansements spécial ampoules que l'on trouve dans les pharmacies et parapharmacies.

Mais d'autres remèdes de grand-mère sont tout aussi efficaces et souvent plus rapides :

- faites chauffer 5 litres d'eau et ajoutez-y 5 cuillères de sel. Faites tremper vos pieds 15 à 30 minutes et séchez-les soigneusement. Observez vos ampoules : si elles sont VRAIMENT énormes et vous empêchent de vous chausser, drainez le liquide avec une aiguille stérilisée et de l'alcool.

- autre solution : l'Aloé Vera qui fait des miracles en la matière. Appliquez 20 grammes de gel d'Aloe Vera sur vos ampoules, couvrez avec une gaze et laissez agir durant la nuit. La zone sera entièrement asséchée et cicatrisée au réveil

- ou encore si vous avez du romarin (célèbre pour ses propriétés anti-inflammatoire) sous la main : trempez vos pieds dans une bassine d'eau chaude dans laquelle vous aurez mis 5 branches de romarin. Préparez une solution avec 200 ml d'eau, 20 g de bicarbonate de soude et 40 ml d'eau oxygénée. Remuez pour que la préparation soit homogène. Avec un coton, humidifiez généreusement les zones affectées deux fois par jour.

- enfin, voici une solution à base d'ail et de thym ! (3 gousses d'ail et 1 branche de thym). Faites chauffer 5 litres d'eau et mettez-y la branche de thym. Pendant ce temps, nettoyez correctement les zones infectées. Plongez vos pieds dans la solution durant 20 mn. Hachez les trois gousses d'ail et posez-les sur des gazes. Appliquez les gazes sur vos ampoules. Vous serez surpris par la rapidité de la cicatrisation

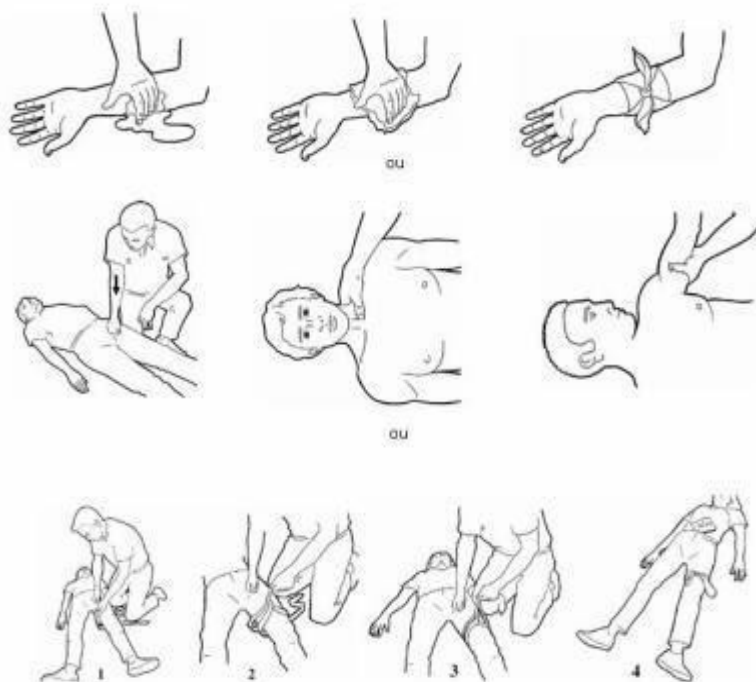
## ENTORSES ET FRACTURES



Dans le cas d'une entorse, appliquez le plus rapidement possible de la glace et bandez la cheville pour comprimer l'enflure. Vérifiez la circulation sanguine toutes les 10 minutes. Vous pouvez continuer les compresses froides, toutes les heures pendant 24 heures pour faire dégonfler l'articulation

Dans le cas d'une jambe cassée, immobilisez celle-ci soit en fabriquant une attelle, soit en l'attachant à l'autre jambe et appelez les secours. N'essayez jamais de remettre l'os en place !

## HEMORRAGIES EXTERNES



Il est possible d'arrêter une hémorragie en exerçant une pression directe ou indirecte et en élevant la partie blessée.

- Comprimez les lèvres de la blessure en exerçant une pression directe. S'il y a un corps étranger, essayez si possible de le faire remonter
- Allongez le blessé et surélevez le membre blessé. Appliquez une compresse de gaze jusqu'à l'arrêt du saignement
- Protégez la blessure à l'aide d'un pansement stérile sans serrez très fort pour ne pas entraver la circulation du sang.
- Vérifiez que le sang circule bien sous le bandage en appuyant sur un ongle jusqu'à ce qu'il palisse. Il doit reprendre sa couleur dès que vous relâchez la pression.

# LES BRULURES



En randonnée, les brûlures les plus courantes que vous risquez de rencontrer sont celles provoquées par les réchauds, le feu ou l'eau bouillante. Versez de l'eau froide sur la brûlure pendant au moins 10 minutes et surtout, n'essayez pas de retirer une impureté qui serait collée sur la plaie. Enveloppez la plaie dans une bande de gaze et maintenez celle-ci avec un bandage.

# COUP DE CHALEUR - DESHYDRATATION - HYPOTHERMIE

**À ne pas confondre**  
Plusieurs personnes ressentent des malaises lors des canicules, mais dans la plupart des cas il s'agit plutôt d'un épuisement provoqué par la chaleur. C'est un trouble similaire, mais moins grave.

<b>COUP DE CHALEUR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ température : jusqu'à 41° C</li><li>■ pouls rapide</li><li>■ respiration rapide et superficielle</li><li>■ confusion, comportement étrange</li></ul>	<p>transpiration absente pupilles rétrécies peau : sèche, rouge, chaude</p> <p>transpiration excessive pupilles dilatées peau : fraîche, pâle, et moite</p>	<b>ÉPUISEMENT</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ température : jusqu'à 39° C</li><li>■ crampes musculaires</li><li>■ nausées</li><li>■ fatigue et faiblesse</li><li>■ vertiges ou étourdissements</li></ul> <b>Traitement</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ conduire la victime dans un endroit frais</li><li>■ la coucher sur le sol</li><li>■ faire boire de l'eau par petites gorgées aux 2-3 minutes</li><li>■ surveillez les signes de détérioration</li></ul>
---	---	--

Sous l'effet d'une grosse chaleur, le thermostat du cerveau peut se dérégler et faire monter la température du corps à plus de 40 degrés : c'est ce qu'on nomme **le coup de chaleur**. Placez immédiatement le malade à l'ombre, faites lui boire beaucoup d'eau fraîche (mais pas glacée) ; recouvrez le corps de serviettes imbibées d'eau froide.

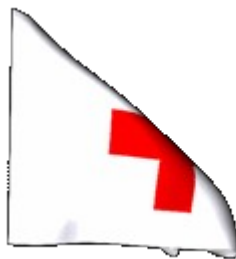
**La déshydratation** est due à une déperdition de sel et d'eau provoquée par une transpiration excessive. Il est donc préférable de faire boire au malade une solution d'eau salée (1 cc de sel pour 1 litre d'eau). En cas de perte de connaissance, placez le malade en position latérale de sécurité, et surélevez les jambes pour favoriser la circulation sanguine.

**L'hypothermie** quant à elle, est une chute importante de la température corporelle (en dessous 35 °)

Le traitement consiste à la faire remonter au-dessus de 37. Remplacez les vêtements de la personne par des vêtements secs et placez-la dans un sac de couchage.

## LA REANIMATION

### QUELQUES BASIQUES DE LA RÉANIMATION



- ✚ Si la victime est inconsciente, vous devez vérifier les battements de son cœur
- ✚ Si vous suspectez une lésion de la colonne vertébrale, ne déplacez pas le blessé et immobilisez sa tête le plus rapidement possible
- ✚ Ouvrez la bouche du blessé et assurez-vous que les voies respiratoires sont dégagées. Placez deux doigts sous le menton et la paume de l'autre main sur le front et inclinez la tête du blessé en arrière.
- ✚ Pour écouter sa respiration, approchez votre joue de sa bouche pendant 10 secondes et surveillez en même temps tout mouvement de sa poitrine qui indiquerait que les poumons sont ventilés.
- ✚ Vérifiez la circulation sanguine en prenant son pouls sur le côté de la trachée artère. Si le pouls bas, placez le blessé en position latérale de sécurité.
- ✚ S'il ne respire pas, effectuez une respiration artificielle