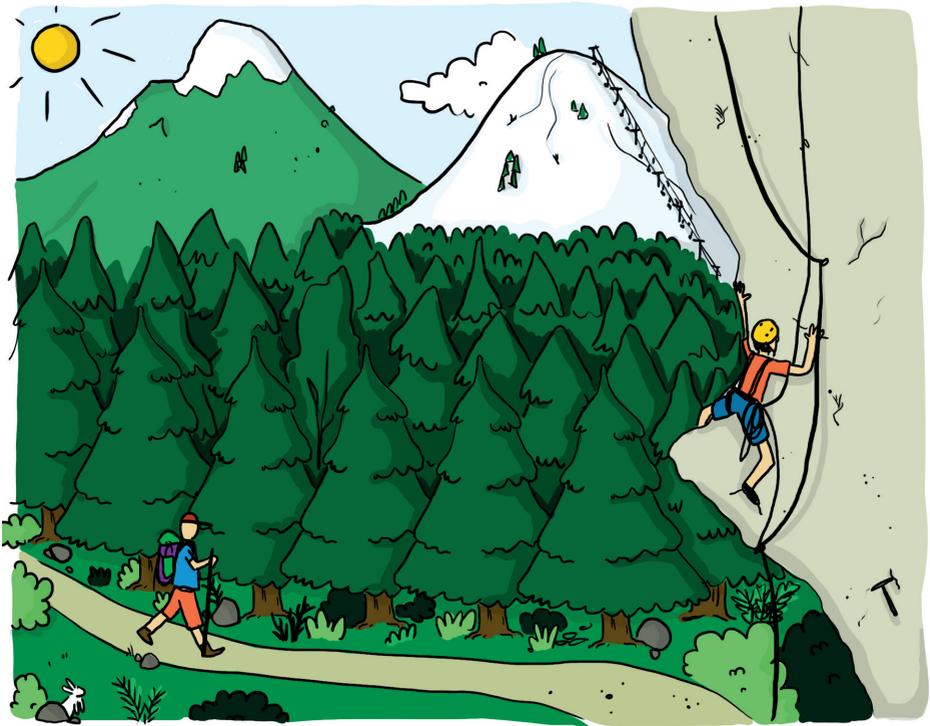




présente

# Premiers secours en montagne

Pathologies, trousse de secours et notions de secourisme



Co-écrit par Patrice Jupille & Pavy Gabriel  
Illustré par Elodie Zamprognò

Pour découvrir le Guide de Premiers Secours, tentez l'expérience de SECOURISTE le jeu de société sur les gestes qui sauvent.



INC

Coup de ♥ du Comité  
Paritaire d'Evaluation (CPE)

*Excellent jeu de société, Ludo éducatif qui permet d'apprendre concrètement, de revivre les situations déjà vécues et de découvrir les gestes qui sauvent au quotidien.*

*Les différents messages sont clairs, compréhensibles, et s'inscrivent dans une progression formative. Les textes et la police d'écriture sont bien choisis ce qui facilite la mémorisation des gestes de sécurité qui sauvent pour la cible.*

*Les images pertinentes, les illustrations et les mécanismes ludiques, dédramatisent des situations et facilitent l'appropriation des bons gestes par l'enfant.*

*Il est vivement conseillé, il est instructif, pratique et adaptable pour tous ceux qui au quotidien veulent porter secours.*

#### Remerciements :

*Pavy Gabriel, infirmier de réanimation-déchocage & infirmier sapeur-pompier volontaire et Docteur Loiseleur pour sa relecture bienveillante.*



Produits cliquables

**SECOURISTE le jeu**



**KIT DÉFIS KID**

**RETROUVEZ TOUS LES PRODUITS PROTÉGER ALERTER SECOURIR SUR LE SITE INTERNET ET BIEN PLUS ENCORE...**



**Kit Belgique**



**Bloc calcul de points**



**Kit Suisse**

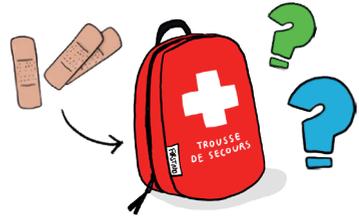


Valable uniquement sur le site officiel [www.protegeralertersecourir.fr](http://www.protegeralertersecourir.fr)



# Premiers secours en montagne

Ce document est un outil à la réalisation d'une trousse de secours lorsqu'on pratique la montagne (de manière régulière ou occasionnelle) et en fonction des pathologies les plus rencontrées dans ce milieu. Quelques bases de secours seront très succinctement évoquées.



[www.protegeralertersecourir.fr](http://www.protegeralertersecourir.fr)

Bouton cliquable



LES PARTENAIRES DE SECOURISTE LE JEU DES GESTES QUI SAUVENT





Ce document est un outil à la réalisation d'une trousse de secours lorsqu'on pratique la montagne (de manière régulière ou occasionnelle) et en fonction des pathologies les plus rencontrées dans ce milieu. Cette trousse doit être adaptée selon plusieurs critères (discipline pratiquée, météo, temps de course, lieu géographique tel que la haute altitude, isolement) mais aussi selon ses capacités de prise en charge.

Probablement que des choses manqueront à la réalisation d'une trousse ou que certains éléments vous sembleront inutiles, mais c'est à vous d'ajuster la trousse selon vos besoins.

Concernant les médicaments utiles à prendre avec soit, il est préférable d'avoir un avis médical concernant l'indication et posologie.

Quelques bases de secours seront très succinctement évoquées, il ne s'agit pas de faire un topo de secourisme. Il est toutefois intéressant, si vous en avez l'occasion, de vous former au secourisme en passant le PSC1 (Prévention Secours Civique de niveau 1) via une association agréée de sécurité civile.



# PRÉPARATION DE LA SORTIE

Avant d'entamer une sortie montagne, il peut être judicieux de connaître sa cordée ou son groupe. Il sera alors intéressant de connaître les antécédents pouvant avoir une répercussion en cas de secours ainsi qu'une les allergies et éventuels traitement prit. Cela peut avoir une incidence non négligeable sur une prise en charge.



Une trousse unique peut être faite pour l'ensemble du groupe, il faut savoir qui la porte pour son utilisation rapide. Des rôles peuvent être prédéfinis en fonction de la capacité de chacun : secouriste, leader de l'opération de secours. Attention cependant si le secouriste lui-même est blessé, prévoir des suppléants.

Il est intéressant de faire réaliser, avant chaque sortie et par des personnes différentes, l'inventaire de cette trousse ce qui facilite l'appropriation de son contenu (vérification de la présence du produit, de son état et des dates de péremption).

Prévenir des proches de sa sortie ou un gardien de refuge (où, avec qui, itinéraire prévu) peut s'avérer utile en cas de problème.

Pour toutes les courses (randonnées) en montagne, le jour du départ voici les informations que chaque participant doit recevoir :

- Désignation du point de départ : parking
- Objectif de la randonnée (sommet, refuge, lac...)
- Nom de l'itinéraire s'il existe
- Contrôle des téléphones portables (niveau de batterie), rappel des numéros d'urgence. Chaque détenteur DOIT être capable de donner RAPIDEMENT grâce son appareil des coordonnées GPS (faire des exercices régulièrement) ce qui optimise beaucoup le temps de régulation avec les secours spécialisés.

 Consulter le météo le veille du départ et le jour même pour valider, modifier ou reporter l'itinéraire prévu sur : [www.météofrance.com](http://www.météofrance.com)

cliquez pour aller à la boutique



# LES PATHOLOGIES RENCONTRÉES EN MONTAGNE

# 80%



des traumatismes sont : des entorses, foulures ou blessures bénignes.



# 60%

des maladies sont liées à des virus engendrant des troubles digestifs.

On rencontre aussi des déshydrations, les pathologies liées à la chaleur, au froid, au soleil, à l'altitude, la foudre, les troubles digestifs, les traumatismes graves, les anxiétés/paniques, les piqures et allergies.

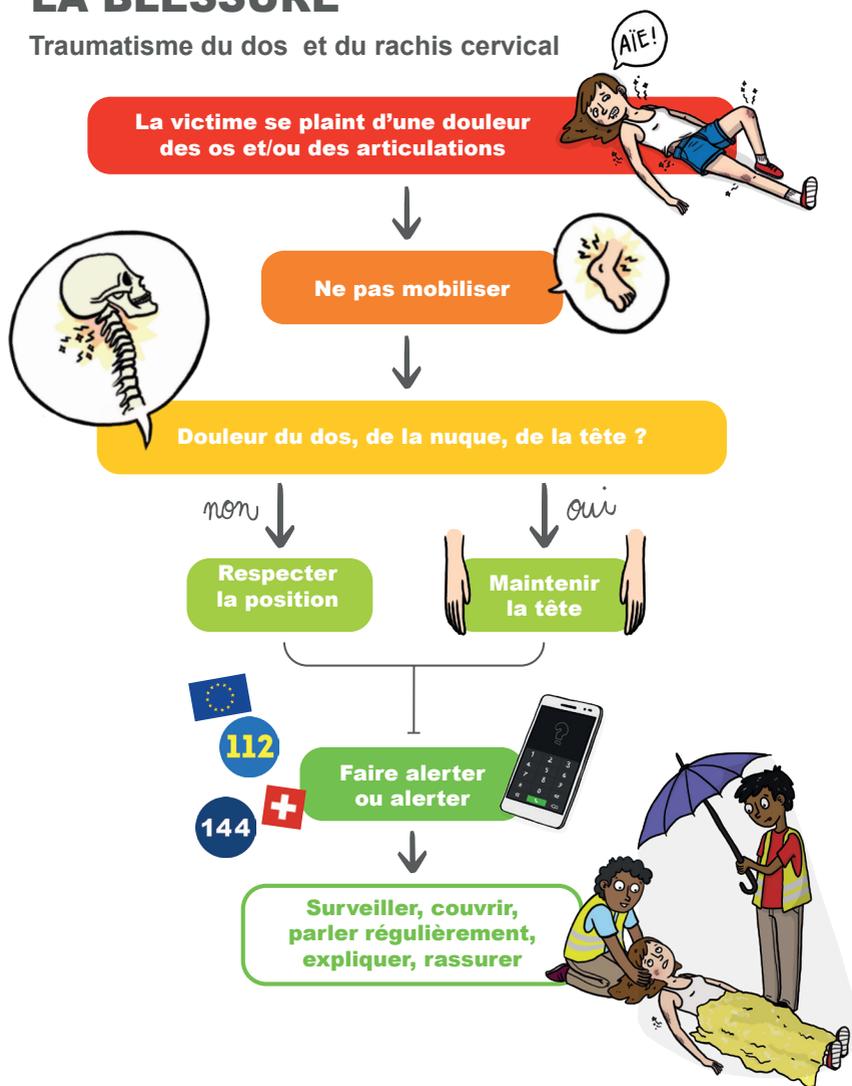
cliquez pour aller à la boutique



**PRISE EN CHARGE  
DES PATHOLOGIES  
DE MONTAGNES**

# LA BLESSURE

Traumatisme du dos et du rachis cervical



## Plaies

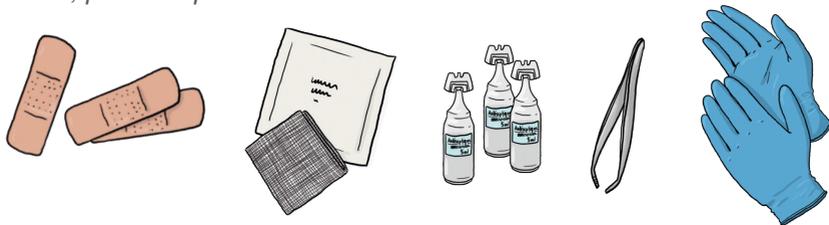
Limitier l'infection par désinfection et pansement. Rapprochement des berges cutanées pour les plaies nettes par steristrip ou colle cutanée. Retrait des corps étrangers.

cliquez pour aller à la boutique



## Trousse de secours

Gants, compresses, pansements, bande, antiseptique, steristrip ou colle, pince à épiler si échardes.

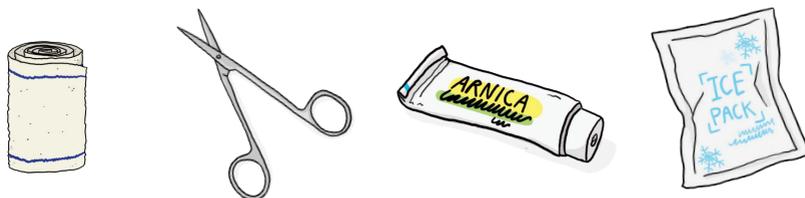


## Entorse

Refroidir et strapping pour permettre une immobilisation afin de limiter la douleur et l'œdème. Vidéos facilement accessible sur internet.

## Trousse de secours

Elastoplast, paire de ciseaux, crème anti-inflammatoire, poche de froid.



## Brûlures

Limiter l'étendue de la brûlure, refroidir, antidouleur.

## Trousse de secours

Flammazine, corps gras, antidouleurs.

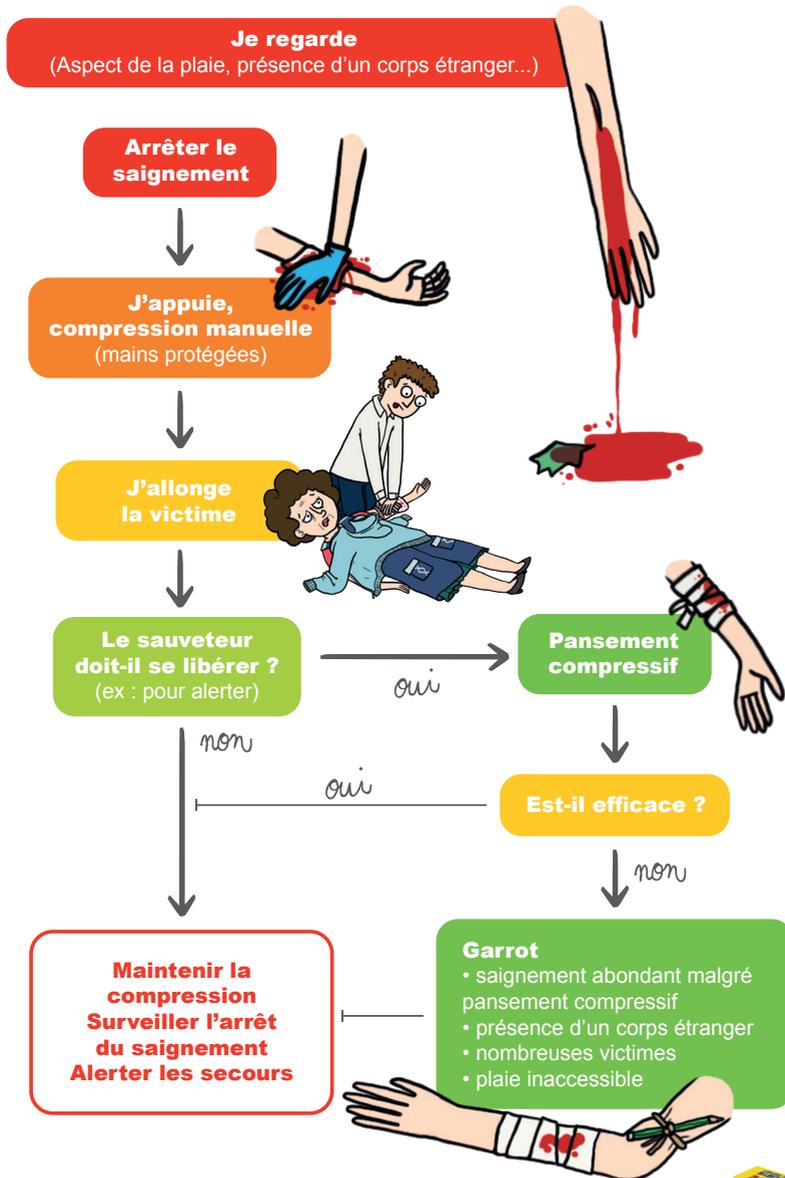


[cliquez pour aller à la boutique](#)



# Hémorragie

Arrêter le saignement en respectant la règle

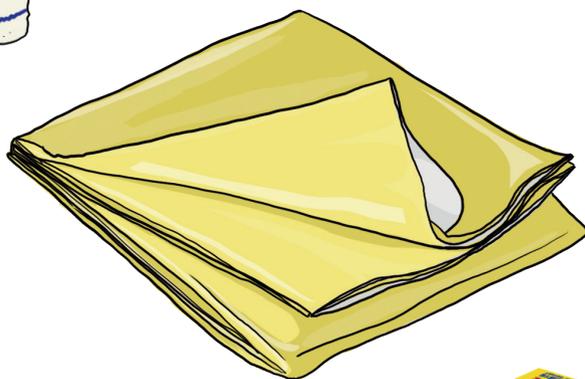
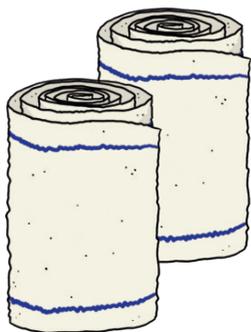


cliquez pour aller à la boutique



## Trousse de secours

*compresses, bandes, gants de soins pour éviter le contact avec le sang, couverture de survie.*



cliquez pour aller à la boutique

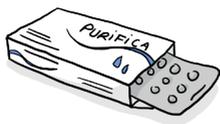


# LA DÉSHYDRATATION

Phénomène très fréquent car sous-estimé surtout en période froide, il faut boire de manière régulière en bonne quantité. Les meilleurs signes d'une déshydratation sont l'absence d'urine, une urine foncée, « il faut des urines claires et abondantes ».

## Trousse de secours

*Pastilles purifiantes ou système de filtration d'eau.*



# CHALEUR

## Crampe

Hydratation et apport de sels minéraux.

## Épuisement

Repos à l'ombre, allonger la personne.

## Insolation

Phénomène pouvant être **très dangereux voir mortel en cas d'hyperthermie sévère**. Repos, isoler de la chaleur, refroidir rapidement, surveiller, alerter.

## Trousse de secours

*Utilisation de la couverture de survie face argentée sur l'extérieur. La face argentée va alors réfléchir les rayons du soleil et la face dorée laisser filtrer ceux émis par le corps.*



[cliquez pour aller à la boutique](#)



# FROID

## L'hypothermie

L'hypothermie peut être mortelle, il faut détecter les signes précoces et agir vite. Il faut isoler du vent, de l'humidité, du froid, changer les vêtements si possible, mettre une couverture de survie côté argenté contre la victime, l'isoler du sol, donner une boisson chaude, réchauffer progressivement les gros axes sanguins (niveau du cou, plis de l'Aisne).

## Trousse de secours

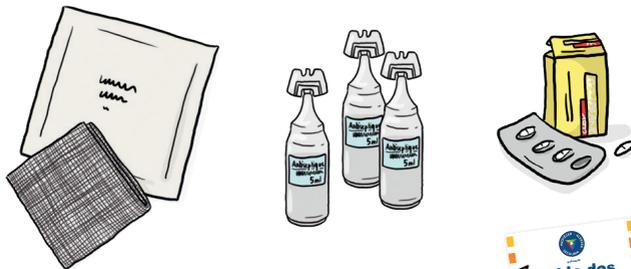


## Les engelures

Il faut en général éviter de réchauffer la zone atteinte, préférer un réchauffement central du corps, appeler les secours pour avoir une conduite à tenir, il faut consulter rapidement des professionnels de la santé.

## Trousse de secours

*antiseptique et compresses sur les plaies ouvertes, aspirine, paracétamol.*



[cliquez pour aller à la boutique](#)



# LE SOLEIL

## Coup de soleil

Hydratation, protection des UV.

## Trousse de secours

*crème solaire, pommade hydratante type biafine.*



## Ophtalmie des neiges

Lunettes de soleil à protection latérales adapté à la neige

# HAUTE-ALTITUDE

## MAM (Mal Aigu des Montagnes)

Possible adaptation si les signes sont légers, sinon il faut redescendre jusqu'à disparition des signes. Acclimatation.

## Trousse de secours

*Diamox sur prescription médicale avant la course et pendant.*



## Troubles du sommeil

Eviter les somnifères.

## Œdème pulmonaire de haute altitude

Redescendre.

## Œdème cérébral de haute altitude

Risque mortel, redescendre sans tarder.

## Trousse de secours

*Dexamethasone sur avis médical.*



[cliquez pour aller à la boutique](#)



# ALLERGIES

Limiter l'allergie pouvant être grave.

## Trousse de secours

*antihistaminique, cortisone  
et stylo d'adrénaline pour les  
allergiques connus.*



# PIQURE / MORSURE DE SERPENT / TIQUES

## Piqure

Vérifier les vaccinations, certaines piqûres seraient sensibles à la chaleur (exposition d'une flamme proche de la piqûre sans brûler la zone durant 3 minutes).

## Morsure de serpent

- Allongez la victime (à l'écart du danger)
- Calmez et rassurez la victime
- Retirez lui ses bijoux en cas de morsure à la main
- Suivez les conseils que les services de secours vous dicteront.

## Tiques

Bien regarder son corps à la recherche de tiques (préférence dans les zones de pli cutané et zone humide).

## Trousse de secours

*antihistaminique, pince à tiques.*



*(si connaissances techniques  
sinon enlever plus tard)*



*Ne jamais aspirer la plaie par la bouche ou à l'aide d'un appareil !*

cliquez pour aller à la boutique



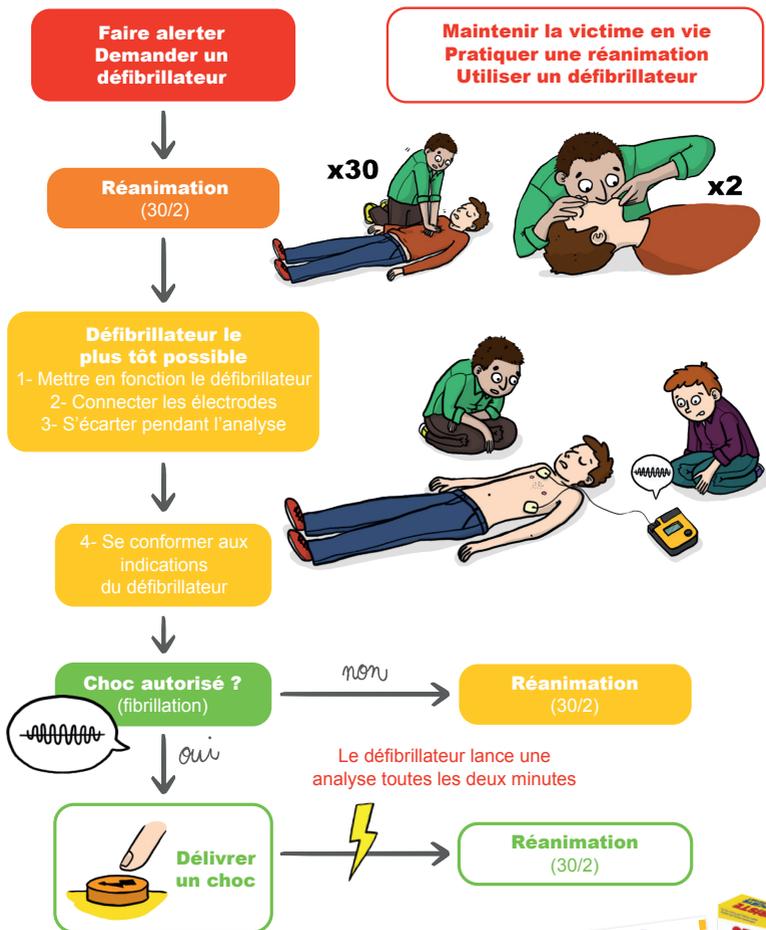
# FOUDRE

## Arrêt cardiaque

= personne inconsciente qui ne respire pas, on ne fait pas de recherche de pouls. Alerter, massage cardiaque à la fréquence 100-120 compressions par minute en continu si insufflations impossibles, sinon alterner 30 compressions pour 2 insufflations.

## Trousse de secours

masque de protection bouche à bouche.



Continuer jusqu'à l'arrivée des secours ou reprise de signe de vie.

cliquez pour aller à la boutique



Lésions internes

## TROUBLES DIGESTIFS

Réhydratation, apports de sels minéraux, régularisation du transit.

### Trousse de secours

*vogalène, smecta, imodium, spasfon privilégier les formes Lyoc (sans eau), antibiotiques sur avis médical.*

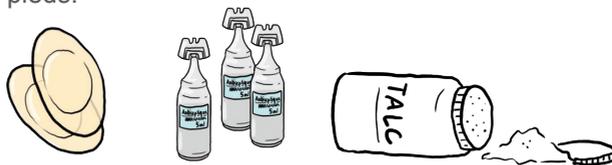


## AMPOULES

Éviter de les percer si possible, attention à l'infection

### Trousse de secours

Double peau, antiseptique, compresses, talc en prévention pour assécher les pieds.



## ANXIÉTÉ / PANIQUE

Soutenir, rassurer, éventuellement renoncer, si une hyperventilation persiste, possibilité de faire respirer dans un sac.



**ORGANISATION  
D'UN SECOURS, LES  
GRANDES LIGNES**

Un leader peut être distingué pour avoir le rôle de superviseur du secours. Il peut gérer l'alerte, s'assurer de la sécurité des lieux, prévoir un lieu d'accueil des secours (hélicoptère) pendant que d'autres prodiguent les soins auprès de la victime.

**On n'aborde pas la victime si la sécurité du terrain n'est pas garantie pour les sauveteurs (exposition, chute de pierres, risque accru de sur avalanche).**

Un dégagement d'urgence sera nécessaire uniquement si un secouriste est en danger imminent ou si le blessé risque un sur accident sur cet endroit, attention aux risques de sur-blessure si mobilisation.



cliquez pour aller à la boutique



# PRODIGUER LES SOINS À LA HAUTEUR DE SES COMPÉTENCES

## Méthode XABCDE

Prise en charge d'un traumatisé par une méthode systématisée.

### **X** : eXsanguination

Traiter l'hémorragie est une urgence vitale prioritaire

### **A** : Airway

Libération des voies aériennes (neige dans la sphère ORL, débris de dents, sang...), protection du rachis (maintien tête).

### **B** : Breathing

Ventilation (respire ou non, comment), lèvres bleues ? thorax déformé...

### **C** : Circulation

(pouls présent ?) Si non = massage cardiaque.

### **D** : Disability

Conscient? perte de connaissance? orienté? bouge les 4 membres? sensibilité?

### **E** : Exposure

Réchauffer est très important, recherche de lésion, fracture, déformation, autres actes de secourisme.

 *Ne pas se focaliser sur une lésion impressionnante mais pas forcément vitale d'emblé (ex : une fracture ouverte au poignet alors que la victime est inconsciente alors qu'il présente une hémorragie interne massive).*

## Les numéros de secours



= **112**



= **144**



cliquez pour aller à la boutique



# QUE DIRE LORS D'UN APPEL D'URGENCE ?

- **Donnez votre nom et le numéro de téléphone d'où vous appelez.** Ce dernier permettra aux secours de vous rappeler, par exemple en cas de problème pour trouver l'endroit (toujours partir avec une batterie chargée au maximum).
- **Expliquez où vous êtes et comment accéder au lieu de l'accident :**
  - Donnez le lieu précis de l'endroit où vous vous trouvez.
- **Donnez la nature de l'accident :**
  - Expliquez s'il s'agit d'un accident ou une personne malade.
  - Décrivez précisément ce qu'il s'est passé.
- **Précisez le nombre et l'état des victimes.**
- **Décrivez ce que vous avez vu, si possible :**
  - Le nombre de victimes.
  - Leur sexe et âge approximatif.
  - Leur état apparent (parle, saigne, transpire, respire...).

## Essayez de ne pas utiliser les termes médicaux.

- Leur position : debout, assis, couché sur le ventre, couché sur le dos, allongé sur le côté...
- Les gestes effectués et les mesures prises par vous-même ou par les tiers présents.
- **Précisez s'il y a des risques persistants :**
  - Par exemple un risque d'effondrement, sur avalanche.
- **Précisez les conditions météo :**
  - Ciel dégagé, nuages, pluie, vent...
- **Ne raccrochez pas le premier :**
  - Attendez les instructions du service de secours.

cliquez pour aller à la boutique



# VOILÀ, VOUS POUVEZ PARTIR À L'AVENTURE !

Pour découvrir l'intégralité du guide de premiers secours Protéger  
Alerter Secourir rendez-vous sur le site internet officiel :

[www.protegeralertersecourir.fr](http://www.protegeralertersecourir.fr)

Bouton cliquable



et découvrez aussi le jeu SECOURISTE qui vous permettra aussi  
d'animer vos soirées en refuge, chalet ou de retour à la maison !

