

Le traitement des plaies en randonnée

Une chute, une maladresse alors qu'on manie l'Opinel, une pierre qui tombe, un choc avec une branche basseles occasions de plaies sont nombreuses en randonnée. Le saignement qui s'en suit déclenche parfois des réactions d'angoisse et une demande de soins urgents sans commune mesure avec la bénignité habituelle de ces lésions. Je voudrais ici préciser quelques points en ce qui concerne le traitement de ces plaies superficielles, dans notre contexte habituel de sorties de quelques heures avec retour dans un environnement où une consultation médicale est facile. Je n'envisagerai pas ici le traitement de plaies profondes avec délabrement ou saignement artériel important qui nécessitent l'appel du SAMU ou du secours en montagne, ni le traitement de plaies en situation d'isolement au cours d'un trek dans une région où l'assistance médicale ne peut être obtenue avant plusieurs jours.

En cas de plaie il faut:

- 1) arrêter l'hémorragie: une simple compression pendant cinq minutes (mesurées avec une montre !) suffit. Le soignant qui exerce cette compression doit se laver les mains et mettre des gants (le sang d'un porteur chronique du virus de l'hépatite B ou du virus HIV a exactement la même couleur que tous les autres !). Il est nécessaire que dans chaque trousse de secours on trouve une savonnette et des gants stériles.
- 2) Nettoyer soigneusement la plaie avec de l'eau et du savon. C'est une étape primordiale: l'action des désinfectants est annihilée par la présence de sang et de corps étrangers (terre , herbe , tissu). Il n'est pas nécessaire d'utiliser de l'eau stérile: l'eau de votre gourde, même si vous avez déjà bu dedans est assez propre. Il faut laver soigneusement et rincer à grande eau, car le savon diminue l'action des désinfectants.
- 3) Désinfecter: On peut utiliser des dosettes de Chlorhexidine. Laisser couler le produit dans la plaie ou tamponner avec une compresse imbibée .***On ne doit pas mettre de Chlorhexidine dans les yeux et les oreilles, ni sur les muqueuses.*** En cas de doute il vaut mieux ne pas désinfecter. Cela peut tout à fait attendre le retour dans la vallée.
- 4) L'utilisation des stéri-strips s'il s'en trouve dans la trousse de secours doit rester limitée aux plaies à bords francs, en peau glabre. Jamais sur les plaies des paupières, ou sur les plaies des lèvres franchissant le bord rose de la lèvre. En pratique la suture n'est jamais urgente. N'oubliez pas que votre responsabilité pourrait être recherchée en cas de complication infectieuse ou de cicatrice disgracieuse. Alors laissez faire les médecins: eux ne peuvent être accusés , à priori , d'incompétence, et en cas de complication ils ont une assurance !!
- 5) Couvrir éventuellement d'une compresse stérile , si la plaie risque d'être traumatisée lors de la marche ou s'il persiste un suintement gênant. Le plus souvent il est préférable de laisser à l'air.
- 6) Le soignant, même s'il a porté des gants doit se laver les mains après les soins.
- 7) Signaler au responsable que la trousse de secours a été utilisée afin qu'on puisse renouveler son contenu.