

## Traitement de la douleur en randonnée.

La douleur en randonnée peut être due à un traumatisme ( plaie, entorse, voire fracture, brûlure), une envenimation (piqûre d'insecte), une maladie ( douleur dentaire, migraine, arthrose ...).

Il est souhaitable que chaque randonneur ait dans son sac un traitement antalgique conseillé par son médecin traitant. Mais il est possible que l'animateur de la randonnée soit sollicité pour soulager la douleur d'un randonneur démuné. Une limite à son action est alors que, n'étant pas médecin il ne peut utiliser que des médicaments disponibles sans prescription. C'est cependant, en général, suffisant. Encore convient il de ne pas négliger les contre indications .

### I – Les traitements non médicamenteux.

La prise d'antalgique ne doit pas être le seul réflexe. Les traitements non médicamenteux sont essentiels et doivent toujours être recherchés :

- 1) rassurer le blessé, parler au douloureux pour lui éviter de rester concentré sur sa douleur (tout en faisant attention à ne pas l'importuner : un migraineux a, au contraire, besoin de silence!).
- 2) immobiliser un membre blessé (en faisant attention à ne pas comprimer), couvrir éventuellement d'un pansement pour éviter les frottements .....
- 3) utiliser l'action antalgique du froid : un sac plastique rempli de neige, un linge trempé dans l'eau glacée d'un torrent (à renouveler ) appliqué sur la zone douloureuse peut apporter un grand soulagement.

### II – Les médicaments .

En pratique, on dispose de deux classes d'antalgiques :

- 1) Le paracétamol. Médicament efficace par la bouche sur la douleur et la fièvre, sans action anti inflammatoire. Il se présente en comprimés ou gélules à 500 mg ou 1000 mg. La posologie est de 3 ou 4 grammes par jour chez l'adulte, en prises unitaires espacées de 4 à 6 heures. Chez l'enfant , 60 mg/Kg/jour en 4 prises. Ce médicament est peu toxique aux doses recommandées. Il doit cependant être évité chez les sujets souffrant d'insuffisance hépatique (hépatite – cirrhose) ou chez les rares allergiques au paracétamol. C'est le seul médicament utilisable chez la femme enceinte.
- 2) Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) : ibuprofène (Ibuprofène, Brufen, Advil), aspirine (Aspégic). Ces médicaments sont efficaces, par la bouche, sur la douleur, la fièvre, l'inflammation. L'ibuprofène est en vente libre en comprimés à 200 mg ou 400 mg. Chez l'adulte on peut donner 400 mg 4 fois par jour. Chez l'enfant 30 mg/Kg/jour en 4 prises. En pratique les comprimés à 200 mg ne sont pas adaptés à l'enfant avant 12 ans. Pour l'aspirine, la posologie adulte est de 1g 4 fois par jour et chez l'enfant de 60 mg/Kg/j en 4 prises.

***Les AINS sont formellement contre indiqués chez la femme enceinte, et en cas d'allergie à un quelconque d'entre eux. Et chez les sujets prenant un traitement anticoagulant.***

Au total le paracétamol sera préféré pour les douleurs traumatiques et en tout cas chez l'enfant et la femme enceinte. Les AINS sont plus adaptés en cas de pathologie avec une composante inflammatoire ( douleurs dentaires , sinusite), mais en respectant strictement les contre indications.

### III – Quelques traitements spécifiques :

- ♣ en cas de piquûre d'insecte, chauffer l'endroit de la piquûre (sans brûler!) avec le bout incandescent d'une cigarette (on trouve hélas encore des randonneurs tabagiques!). Ou bien frotter avec une feuille de plantain écrasée.
- ♣ Au bord de la mer, en cas de contact avec une méduse, nettoyer à **l'eau de mer** ( l'eau douce

fait éclater les cellules contenant le venin et aggrave les lésions), en raclant les filaments collés à la peau avec une carte de crédit.

- ▲ En cas de coup de soleil une pommade grasse type Biafine peut soulager. Il faut aussi imposer le port de vêtements couvrant les lésions, même si le frottement est douloureux pour qu'une insolation supplémentaire n'aggrave pas la brûlure. L'application de froid est ici très efficace.