

# La trousse de premier secours

En toute logique, la trousse d'infirmier doit être fournie, ou du moins payée, par l'employeur qui intégrera son coût dans ses frais de fonctionnement. La trousse de premier secours doit être toujours dans le sac à dos. Les compléments restent passés d'une cabane à l'autre.

La liste semble impressionnante, mais n'occupe que peu de place.

## Dans le sac à dos :

- un désinfectant incolore et/ou serviettes désinfectantes (pour nettoyer une plaie souillée) ;
- de l'éosine aqueuse en unidoses ;
- du sérum physiologique en unidoses pour laver les yeux (une dizaine) ;
- un lot de pansements prédécoupés de taille et de formes diverses, dont certains imperméables ;
- des compresses de gaze stériles 5x5cm et 10x10cm (une dizaine) ;
- du sparadrap microporeux ;
- des petites bandes collantes de suture (à employer sur une plaie désinfectée avant de la montrer à un médecin) ;
- des pansements contre les ampoules (de type «deuxième peau» ) ;
- de la bande collante élastique de 6 cm de large (pour protéger un pansement, réparer un sac à dos...) ;
- une bande extensible 4m x 10cm ;
- des petits ciseaux bien coupants (à bouts ronds) ;
- des épingles à nourrice ;
- une aiguille et une pince pour enlever les échardes ;
- un tire-tique ;
- une pommade apaisante contre les piqûres d'insectes (ou d'orties) ;
- une crème à l'arnica en cas de coups ;
- des comprimés antalgiques à dissoudre dans la bouche (éviter l'aspirine qui peut être allergène) ;
- quelques bonbons ou morceaux de sucre enveloppés individuellement.

On peut, si on le souhaite **et si on s'y connaît**, remplacer certains ingrédients par :

- quelques tubes de granules homéopathiques :
  - Apis Melifica (soulager les piqûres d'insectes)
  - Arnica Montana (soulager les coups et les bleus)
- quelques flacons d'huiles essentielles telles que :
  - Tea-tree,
  - Menthe poivrée,
  - Lavande aspic,
  - Clou de girofle

## A la cabane :

- de l'ultra-levure contre les diarrhées ou vomissements ;
- un antibiotique à large spectre (à n'utiliser que sur prescription médicale) ;
- de l'anti-moustique ;
- un thermomètre ;
- un collyre en dosette ;
- une pommade contre les coups de soleil et les brûlures (type Biafine) ;
- un anti-inflammatoire ;
- de la propolis (antibiotique et antiseptique naturel) ;
- vos éventuels traitements en quantité suffisante.