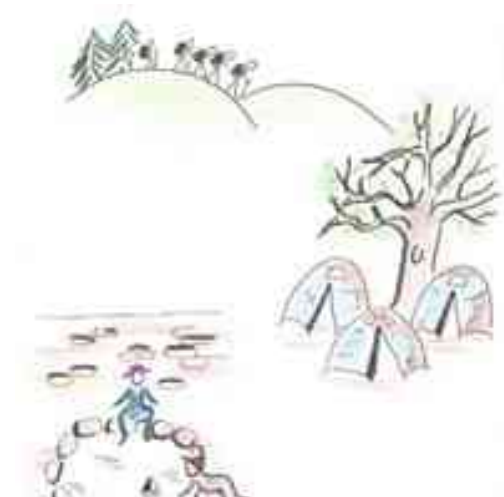


Association IONA



Petit Guide de Secourisme et d'accompagnement des groupes

Chères infirmières, infirmiers, monitrices, moniteurs,
accompagnatrices et accompagnateurs...

Nous aimerions, par ce livret, vous proposer un soutien pour
votre travail lors des séjours de vacances. Nous espérons
notamment pouvoir aider à clarifier certaines des incertitudes qui
peuvent survenir dans le cas de blessures et de soucis mineurs.

Si toutefois vous n'êtes pas sûrs de vous, appelez toujours un
médecin ou demandez à quelqu'un d'expérimenté - il vaut mieux
demander trop que trop peu.

Si un enfant a vraiment besoin d'un médecin, veuillez en
informer à temps le secrétariat de l'Association ainsi que les
parents.
Belles vacances sans accident !

Secrétariat : _____

Dernière mise à jour : _____

1. Réanimation



Examiner

Pas de réaction ?
Pas de respiration ou respiration anormale ?
Pouls non ou mal perçu (carotide ou fémorale)



Appeler du secours

ou demander à quelqu'un d'appeler du secours



Masser

Appuyez fortement au milieu de la cage thoracique, au rythme minimum de 100 fois par minute, mains à plat. Ne vous arrêtez pas jusqu'à l'arrivée des secours.

La chose la plus importante en réanimation est le **massage thoracique**! Si vous n'êtes pas sûr de savoir comment faire du bouche-à-bouche ou du bouche-à-nez, ou si vous êtes seul, continuez à **APPUYER environ 100 fois par minute soit environ 2 fois par seconde** ! N'oubliez pas de vérifier les voies respiratoires (vérifiez s'il n'y a rien dans la bouche ; videz la bouche si nécessaire) !

Pour la réanimation combinée à deux : appuyer 30 fois sur le thorax, puis ventiler 2 fois. Au bout de 4 séries, c'est-à-dire après 120 pressions, on change ! Celui qui appuie fort compte. Au bout de 120 fois, changer à nouveau. C'est très important, car on sous-estime la façon dont sa propre force diminue après seulement une minute.

N'arrêtez JAMAIS d'appuyer avant que les secouristes n'aient dit : "Vous pouvez maintenant cesser de masser", quel que soit le temps nécessaire à l'arrivée des secours !

NB : *Il est bon d'avoir essayé et de s'être entraîné sur un mannequin, afin de prendre conscience de la force avec laquelle il faut appuyer.*

2. Soins des plaies et traumatismes

2.1 Plaies

Que faire ?

- Petites blessures

- Nettoyer
- Désinfection des plaies : laver au savon de Marseille
- *Teinture mère de Calendula* : 1 à 2 cuillères à café pour ¼ Litre d'eau bouillie pour rincer la plaie. *Calendula est un très bon hémostatique.*

En cas de douleur, on peut placer une compresse de gaze imbibée, maintenue jusqu'à ce que la douleur ait diminué ou que le saignement soit arrêté.

- Laisser les petites plaies à l'air, si possible, ou enlever le pansement sec le soir et laisser ouvert toute la nuit
- Pommade pour les plaies propres et non-suintantes : *Pommade cicatrisante au calendula Weleda*
- Plaies abrasées (à traiter comme une brûlure) : compresses humides avec *Combudoron*, puis dans un deuxième temps, sur la plaie parfaitement propre et non-suintante, *Combudoron en onguent*.
- Blessures graves
 - Sur les membres : → surélever
 - Arrêter l'hémorragie : comprimer avec un pansement compressif plus *Calendula TM*
 - Panser la plaie
 - Ne pas retirer les corps étrangers éventuels
 - Couvrir aussi proprement que possible
 - **Consulter un médecin**

2.2 Chutes sur la tête

Symptômes

Ces symptômes peuvent encore apparaître 24 heures après la chute.

- Étourdissements, nausées, vomissements, maux de tête
- Brève perte de conscience, perte de mémoire

Que faire ?

- **En cas de nausées, vomissements, perte de conscience et maux de tête persistant ou s'aggravant : → Hôpital !**

Arnica D6, toutes les heures 10 granules

- En cas de maux de tête et de mal-être → chambre calme
 1. Pour les gros chocs : *Aconitum D30*, 5 granules en prise unique.
 2. Compresses sur la tête avec *Arnica TM* (2 cuillères à café pour ¼ litre d'eau)
 3. En cas de maux de tête, pour les enfants de plus de 12 ans, *Bryonia D6*, 5 gr plusieurs fois

2.3 Fractures

Symptômes

- Désalignement, formation de décalages, mobilité anormale et douloureuse voire impossible.

Que faire ?

- Soigner les plaies – compresse stérile en cas de fracture ouverte
- Immobiliser et surélever la région du corps touchée
- *Arnica D6*, 5 à 10 granules, au début toutes les heures, puis 5 fois par jour
- **Hôpital !**

En cas de luxation, déboîtement ou douleur extrême → Consultez un médecin !

2.4 Chutes sur le dos

Symptômes

- Troubles de la sensibilité des jambes / sensations d'engourdissement
- Perturbations motrices/perturbations du mouvement
- Évacuation incontrôlée des selles et des urines

Que faire ?

- Ne pas déplacer la personne
- **Si les symptômes ci-dessus se manifestent, appelez immédiatement un médecin !**
- Si les symptômes n'apparaissent que plus tard, appelez un médecin !

2.5 Compression/écrasement

Que faire ?

- Refroidir
- Immobiliser
- En cas de blessure au pied ou au bras, placer en hauteur →
Arnica TM pour enveloppements, 2 cuillères à café pour ¼ Litre d'eau
Onguent d'arnica 30% pour les bandages
Arnica D6, 5 à 10 granules, 1 à 3 fois par jour
Pour un grand choc, *Aconitum D30*, 5 granules en une fois

2.6 Saignements de nez

Que faire ?

- Penchez la tête vers l'avant pour éviter que le sang ne soit avalé et ne cause des nausées et des vomissements.
- Refroidir le cou avec un tissu humide : Les vaisseaux sanguins se contractent.
- *Phosphorus D6* ou *China Rubra D6*
- **Si le saignement ne peut être arrêté, consulter un médecin !**

3. Urgences thermiques

3.1 Coup de soleil

Symptômes

- Rougeur de la peau exposée au soleil et contraste typique avec la peau protégée

Que faire ?

- Mettre à l'ombre
- Protéger du soleil les zones cutanées pendant longtemps.
 - *Combudoron* *(1 cuillère à soupe pour ¼ litres d'eau) en enveloppement
 - Appliquer *Urtigel gel (Weleda)* plusieurs fois par jour.
 - Enveloppements au vinaigre dilué (1:4)

3.2 Brûlures

Que faire ?

- Refroidir abondamment dans de l'eau pas trop froide (env. 18°C).
- Si la peau est intacte : dès que possible, appliquer du vinaigre sur la peau - réduit la douleur et prévient les cloques, éventuellement appliquer une compresse imbibée de vinaigre. *Urtigel* ou *Combudoron* dilué en compresse – ou en onguent
- Ne crevez PAS les vésicules !
- Pour des brûlures plus importantes (2° degré) → Médecin !
- *Combudoron TM* (1 cuillère à soupe pour ¼ litres d'eau) sous forme d'enveloppement, plusieurs fois par jour. - *Combudoron* en pommade secondairement

* Voir répertoire des médicaments page 13

3.3 Épuisement par la chaleur / coup de chaleur / insolation

Symptômes

- Température corporelle élevée
- Vertiges
- Nausée avec vomissements
- Maux de tête
- Conséquences souvent visibles seulement plusieurs heures après l'exposition au soleil
- Tête rouge vif, frissons corporels

Que faire ?

- Placer en environnement frais sans créer d'hypothermie
- Ouvrir les vêtements
- Rafraîchir le cou et le front
- Allonger en position semi-assise confortable (inclinaison d'environ 30 degrés)
- Boire beaucoup d'eau, ou éventuellement des boissons contenant des électrolytes, par exemple des jus de fruits ou du bouillon.
- compresses fraîches sur le front
 - *Aconitum D30* pour les enfants de moins de 12 ans, une fois 5 granules, et 5 granules par heure pour les jeunes de plus de 12 ans, jusqu'à amélioration.
 - *Bryonia D6* – granules, 3 granules toutes les heures.

3.4 Hypothermie

Que faire ?

- Environnement chaud
- Enlever les vêtements mouillés ou froids
- Réchauffer lentement
- Envelopper dans une couverture de survie, côté argenté sur le corps
- Attention aux brûlures
- Lors d'un sauvetage → Déplacez les patients le moins possible
- **En cas d'hypothermie sévère et d'incertitude → Médecin !**

4. Insectes et autres animaux

→ voir aussi Urgences anaphylactiques (chapitre 5.1)

4.1 Tiques

Que faire ?

- Enlever (carte à tique, pince à tique)
- Désinfectez soigneusement le site de la morsure : *Calendula TM*
- Rappelez-vous et documentez l'emplacement exact de la morsure, éventuellement une photo (où, quand, qui) → **important !**
- Observez l'endroit au cours des prochains jours, photographiez de nouveau si nécessaire.
- En cas de formation de rougeurs, non causées par **l'extraction** de la tique → Consulter un médecin

4.2 Piqûres d'insectes

Que faire ?

- Extraire le dard (surtout pour les piqûres d'abeilles et de guêpes)
- *Urtigel* : appliquer plusieurs fois
- Refroidir
- Pour les piqûres dans la gorge et sur le cou → Glaçons à sucer – Médecin (**112**)
- Observer, et en cas d'aggravation aiguë → ambulance (**112**) !

5. Problèmes respiratoires, asthme et autres allergies

5.1 Urgences anaphylactiques (= allergiques)

Symptômes

- Réaction allergique → après avoir mangé, piqûres d'insectes visibles, médicaments
- Rougeurs : urticaire plus ou moins généralisé
- Démangeaisons
- Difficultés respiratoires - enrouement } signes de gravité pouvant signifier une urgence extrême
- Œdème du visage, des paupières }

Que faire ?

- Une anamnèse approfondie pour trouver la cause
- Arrêt immédiat des déclencheurs supputés
- Apis D30 en granules ou en injection sous-cutanée
- En cas d'aggravation rapide, consulter un médecin → urgence extrême.

5.2 Obstruction des voies respiratoires par inhalation

Symptômes

- Forte toux
- panique : l'enfant devient bleu et se débat très fortement.

Que faire ?

- Prendre les petits enfants par les pieds et les tenir la tête en bas en tapant dans le dos.
- Pour l'enfant (7 ans environ) : le placer sur le ventre la tête en bas, le creux de l'estomac de l'enfant reposant sur le genou de l'adulte. (voir schéma) Appliquer du plat de la main trois à quatre coups énergiques dans le dos pour expulser le corps étranger.



- Pour l'enfant plus grand, on pratique la manœuvre de Heimlich (voir schéma) : pressions saccadées sur la cavité abdominale : une main posée sur le poing de l'autre main.
- L'extraction dans la bouche doit être faite avec précaution en plaçant le doigt en crochet et en veillant à ne pas enfoncer le corps étranger davantage .
- puis toujours hospitaliser



5.3 Asthme bronchique

Symptômes

- Problèmes d'expiration → détresse respiratoire
- Lèvres pincées

Que faire ?

- Positionnement calme et confortable (position haute du haut du corps, siège du chariot). Activation des muscles auxiliaires respiratoires
- La plupart du temps, la maladie est connue et un **aérosol contre l'asthme** est disponible
- Si l'asthme n'est pas connu à l'avance ou en cas de détresse respiratoire persistante, consulter un médecin !

5.4 Syndrome d'hyperventilation (tétanie ou spasmophilie)

Symptômes

- Picotements dans les doigts et la bouche
- Crispation des membres, respiration profonde et rapide

Que faire ?

- Calmez en donnant des directives de respiration (desserrez les vêtements, respirez de l'air frais lèvres pincées, respirez ensemble LENTEMENT)
- Faire respirer dans un sac, ou de préférence dans un oreiller ou dans un pull.
- *Cuprum D6* – 10 granules, à répéter si nécessaire et *cardiodoron** en fin de crise.

6. Évanouissements et convulsions

6.1 Vertiges

Que faire ?

- Calmer
- Conduire dans un environnement calme
- Boire
- Mettre au repos
- *Cardiodoron**, 10 gouttes diluées dans un verre d'eau, jusqu'à 3 fois par jour.

6.2 Syncope vasovagale (évanouissement)

Symptômes

- Évanouissement bref et soudain
- "Voile noir devant les yeux"

Que faire ?

- Allonger et maintenir les jambes en l'air
- Essayer de ranimer la personne
- Vérification de la cavité buccale
- En cas d'inconscience prolongée → Position latérale de sécurité (PLS – voir schéma)
- Palper les pouls, vérifier la respiration
- Lorsque le patient reprend conscience : repos au lit absolu pendant plusieurs heures pour dormir ou se reposer.
- Boire beaucoup
- *Cardiodoron**, 10 gouttes diluées dans un verre d'eau, jusqu'à 3 fois par jour

* Voir répertoire des médicaments page 13

6.3 Crise d'épilepsie

Que faire pendant la crise ?

- Une crise peut effrayer toutes les personnes témoins, elle peut impressionner et faire peur, et même si une crise dite "grand-mal" - une grosse crise - semble très grave au début, il est important de rester calme !
- IL N'Y A AUCUN DANGER POUR LA VIE DE L'ENFANT ! Le danger, c'est la chute.
- Si l'enfant a une crise, allongez-le soigneusement sur le sol en PLS et protégez sa tête → mettez des coussins et éloignez tous les objets.
- Laissez passer la crise → regarder l'horloge, la fin de la crise est perceptible lorsque l'enfant cesse de se contracter et revient lentement à lui-même.
- Ne pas tenir serré, seulement protéger du bras
- Si c'est encore possible, insérez un coin mordeur pour éviter la morsure de la langue ; (les épileptiques en ont souvent avec eux) ; si on n'y réussit pas, ce n'est pas dramatique !
- Attention : n'utilisez que des objets appropriés, pas de briquets, etc. !

Que faire après la crise ?

- soins psychologiques
- En cas de crise, appelez toujours les secours **(112) ou le 15** →
- Vérifiez à nouveau si le patient n'a pas été blessé pendant la crise et traitez-le si nécessaire (n'oubliez pas la bouche !).

7. Maux de ventre

7.1 Douleurs abdominales

Souvent, les enfants ne peuvent pas dire exactement où et comment ils ont mal au ventre. Dans de nombreux cas, ce sont simplement les multiples impressions du séjour qu'ils ne parviennent pas à "digérer" correctement, ou bien c'est la fatigue (effort trop intense) ou encore une intolérance alimentaire.

Que faire ?

- Bouillotte d'eau chaude (si l'appendicite est écartée!)
- Une couverture enroulée sous les genoux, qui détend l'estomac
- En cas de flatulence, tourner sur le côté gauche, l'air peut mieux s'échapper.
- Pieds chauds !
- Boire rapidement un verre d'eau minérale gazeuse aide à éructer, ce qui conduit souvent à un soulagement des douleurs à l'estomac
- Tisane de cumin (1 cuillère à soupe de cumin 10 minutes dans l'eau bouillante)
- Masser le ventre avec une huile essentielle (par ex. huile essentielle de lavande), tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - *gouttes amères** - enfants : 5 à 10 gouttes, adultes : 10 gouttes. Dans les cas aigus administrer toutes les heures - Recommandé en particulier en cas de composante nerveuse ou si des aliments non-supportés doivent être évacués de l'estomac.
- Si les douleurs abdominales deviennent des crampes plus fortes ou que l'enfant développe de la fièvre : Consultez un médecin ! Suspicion d'appendicite !
- Attention : une appendicite peut provoquer des douleurs dans tout le ventre et non-pas, comme on le croit, seulement en bas à droite de l'estomac !

* Voir répertoire des médicaments page 13

7.2 Diarrhée

Que faire ?

- La diarrhée n'est pas une chose grave au début et il ne faudrait pas chercher à l'arrêter avec des médicaments.
- Boire beaucoup (eau, tisane, bouillon de légumes)
- Bananes, biscottes, biscuits salés
 - *Arsenicum album D6* : 3 granules
 - Enfants à partir de 12 ans : *Carbo-végétabilis** (poudre orale) 1 mesure plusieurs fois par jour.

7.3 Douleurs menstruelles

Que faire ?

- Emportez plusieurs bouillottes avec vous (ou remplissez simplement des bouteilles d'eau chaude)
- Bouger !
- Si on a de la *pommade au cuivre*, on peut en frotter le ventre et la région lombaire
- Massage/ forte pression sur le sacrum (bassin par l'arrière), si cela soulage ; puis bouillotte pour réchauffer.

8. Maux de tête, symptômes de refroidissement, otites

En cas de rhume avec maux de gorge, rhume et toux, outre le repos, il faut de la chaleur et beaucoup boire. Donner *Ferrum Phosphoricum D6* pour les adultes et les enfants de 12 ans et plus, 15 granules toutes les 1 à 2 heures ; pour les enfants de 6 à 12 ans, 5 granules toutes les 1 à 2 heures ou *Infludo* à répéter. Otites aiguës : cataplasme d'oignons en première intention, puis consulter un médecin.

8.1 Céphalées

Que faire ?

- Boire beaucoup (eau)
- Évitez le soleil
- Éventuellement gant de toilette mouillé sur le front ou dans le cou
- *Baume du Tigre* sur les tempes, attention : peut piquer les yeux !
- *Ferrum sulf 20 %* - *Silicea D1* → n'a pas d'effet en phase aiguë - utilisation quotidienne pour les maux de tête prolongés ou récurrents, 1 capsule 3 fois par jour pour les enfants de 12 ans et plus.

8.2 Mal de gorge

Que faire ?

- Foulard autour du cou
- Beaucoup de tisanes
- Éviter de parler à haute voix
- Se gargariser toutes les heures avec de la tisane de sauge ou de l'eau très salée
- Enveloppement du cou avec des rondelles de citron (placer les rondelles de citron si possible directement sur la peau, changer après environ 30 minutes, 3 fois par jour)
- *Belladonna D6*, *Mercurius Vivus D6* : 3 gr en alternant les tubes
- *Bolus Eucalyptus comp**. poudre, dissoudre 1 cuillère à café dans de l'eau tiède pour se gargariser 3 à 5 fois par jour.
- Pyrite D3

* Voir répertoire des médicaments page 13

8.3 Toux

Que faire ?

- Foulard autour du cou
- En cas de forte toux avec expectorations, inhalations 3 fois par jour avec de l'eau salée, mettre des compresses chaudes et humides sur la poitrine, par ex. des pommes de terre encore chaudes et cuites, enveloppées dans un torchon.
- *Plantago-Lanceola TM* crème, matin et soir sur la poitrine et le dos
- *Pyrite-cinnabaris* 1 mesure 5 fois par jour

8.4 Douleurs d'oreille

Que faire ?

- Bandeau de tête
- Compresses chaudes d'oignons sur les oreilles
- Sucrer des sucreries et de la gomme à mâcher pour ventiler les oreilles (la sensation que nous avons grâce à l'égalisation de pression)
- *Levisticum D3*, adultes et enfants de 6 ans et plus : 5 à 10 granules, 3 à 6 fois par jour

8.5 Inflammations des gencives - Aphtes

- *Myrrhe TM*, tamponner localement

8.6 Fièvre

Que faire ?

- Se reposer
- Boire beaucoup
- **Ne pas** chercher tout de suite à faire baisser la fièvre : donner *Infludo* 5 à 7 gouttes, à répéter.
- Compresses humides (tièdes) le soir lorsque l'enfant ne peut pas dormir
- **Si la fièvre dure plus de 24 heures ou si elle monte à plus de 38,5°C → Consultez un médecin**

9. Mal du pays, chagrin d'amour, problèmes d'alimentation et autres

Il est des choses, comme le mal du pays et le chagrin d'amour, contre lesquelles aucune herbe encore n'a poussé. Or, il est important de prendre les enfants au sérieux lorsqu'ils se plaignent, et de veiller à ce qu'ils reçoivent à la fois le réconfort et l'attention dont ils ont besoin.

Il est toujours bon d'avoir tout prêt quelques "gouttes magiques", que l'on peut donner en de telles occasions et qui auront un effet apaisant.

- Pour aider à résoudre les problèmes d'endormissement, le mal du pays ou les chagrins d'amour, on a souvent de bons résultats avec :
 - *Essence de lavande*, frotter quelques gouttes sur le front et les tempes (à la fois intensément et comme un petit rituel, pour les enfants qui ont régulièrement des problèmes pour s'endormir)
 - *Avena sativa composé**, 12 granules, une fois par jour, en tant que renforcement de l'essence de lavande, dans des situations particulièrement désespérées, en cas de grande tristesse, après une violente dispute, ou en cas de mal du pays ou de gros chagrin d'amour ; cependant, ce devrait être le dernier recours pour s'endormir, à réserver pour des situations extraordinaires.
- Dans des situations psychologiques exceptionnelles ou pour des angoisses qui surviennent soudainement, comme la peur de mourir :
 - *Aconitum D30*, adultes et enfants à partir de 6 ans 5 granules par heure jusqu'à amélioration.
 - Éventuellement *Alcool de mélisse balsamique*, en cas de troubles nerveux de l'estomac et d'agitation interne, adultes et enfants de 12 ans, 10 à 20 gouttes
- En cas de maux d'estomac persistants et de perte d'appétit
 - *Gouttes amères*, adultes et enfants de 12 ans et plus, 10 à 15 gouttes en une fois, enfants 5 à 8 gouttes en une fois, et répéter si nécessaire.

* Voir répertoire des médicaments page 13

10. Trucs et astuces utiles pour la santé

- Faire boire aux participants un demi-litre d'eau, par exemple en jouant à un jeu.
- Se bagarrer vigoureusement avec des jeux le soir peut parfois apporter, pour la qualité du sommeil, un résultat meilleur que de se reposer pendant plusieurs heures
- Agissez toujours à partir de votre propre ressenti. Si vous vous sentez inquiet ou débordé par la situation, n'hésitez pas à solliciter un médecin une fois de plus !
- Familiarisez-vous avant le début du séjour avec les maladies particulières connues des participants
- Avant le séjour, faites connaissance avec la pharmacie de voyage → La liste des médicaments est disponible à l'Association.

10.1 Contenu d'une pharmacie pour les excursions

- Sparadrap – Tricostérol
- Pochette de premiers secours
- Compresses de gaze
- Désinfectant pour les plaies
- Paire de ciseaux
- Pince à épiler
- Carte à tiques / pince à tiques
- Sac en plastique (sac d'hyperventilation)
- *Urtigel* (piqûres d'insectes)
- Arnica gel
- Arnica D6 granules
- Apis D30
- Aspivenin
-
-

11. Qu'est-ce donc que le TDAH ?

Le TDAH (Syndrome d'hyperactivité avec déficit de l'attention) est un problème dont on parle beaucoup, et de nombreux enfants relevant de ce diagnostic viennent aussi dans nos séjours. Qu'est-ce que cela signifie pour nous ?

Les enfants atteints du TDAH ont plus de difficulté que les autres enfants à se concentrer sur une seule chose pendant longtemps. Vous pouvez vous imaginer comme si vous étiez à un carnaval où vous n'êtes jamais allé. Partout il y a des lumières colorées, des bruits assourdissants, de la musique et des gens qui attirent constamment votre attention sur une chose nouvelle.

En outre, ils ressentent un grand besoin de mouvement. Il est difficile pour eux de rester assis, de demeurer quelque part pendant longtemps et d'attendre patiemment quelque chose.

La troisième difficulté de ces enfants, c'est de rester calmes. Ils réagissent souvent de façon excessive, sont un peu trop impulsifs, trop bruyants, tant dans leurs rapports avec les autres que dans leurs gestes. Souvent, dans le feu de l'action, des choses se passent que les enfants regrettent profondément par la suite.

Un enfant avec une difficulté marquée d'attention et d'hyper-activité est un défi pour le groupe et surtout pour les moniteurs du groupe. Il est important de se rappeler que l'enfant souffre d'un déficit, comme d'autres enfants souffrent d'asthme ou d'allergies, et qu'une prise en charge **bien structurée** est, pour eux comme pour tous les enfants, un baume, une médecine.

Voici quelques suggestions de façons de faire :

- Remarquez les bons côtés de cet enfant dans votre groupe et renforcez-les en lui.
Cela aide aussi à surmonter les phases difficiles et permet de montrer à l'enfant que vous l'aimez.
- Félicitez l'enfant !
Pour ce type d'enfant, il est plus difficile que pour les autres de suivre les règles et d'accomplir les

tâches. C'est pourquoi, félicitez-le toujours s'il réussit. Même des succès partiels méritent d'être salués !

- Établir des règles claires.

Les règles donnent stabilité, orientation et elle rassurent.

- Efforcez-vous de structurer votre journée de façon fiable, et cultivez des rituels.

Cela permet à l'enfant de mieux s'orienter au cours de la journée.

- Lorsque les enfants enfreignent une règle, réagissez toujours de façon conséquente et immédiate.

- Essayez d'anticiper les problèmes.

Avant même que l'enfant ait fait une bêtise, vous devriez déjà avoir quelque chose en réserve que vous pouvez lui offrir comme alternative.

- Gardez la patience et le recul ; pour l'enfant comme pour vous-même.

- Dans les activités de groupe, il est souvent utile de prendre avec soi les enfants agités. Il est alors plus facile de garder une vue d'ensemble et de maintenir le calme.

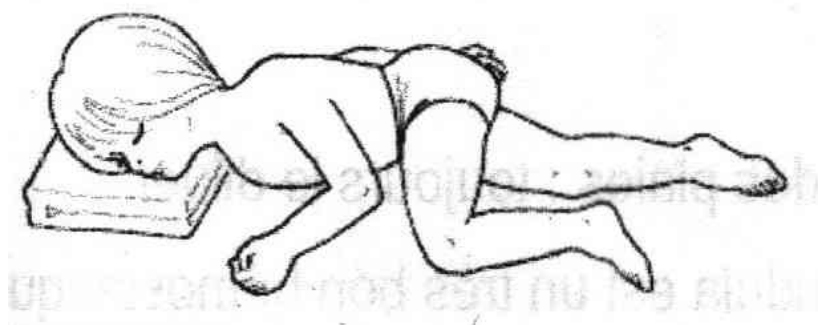
- Ne forcez rien.

Évitez les discussions, lorsque votre émotivité bouillonne.

- Faites quelque chose pour vous-même et cherchez de l'aide et des conseils auprès des responsables du séjour.

Soyez à l'écoute de vos besoins et prenez le temps de vous détendre.

Position latérale de sécurité (PLS)



RÉPERTOIRE DES MÉDICAMENTS SPÉCIFIQUES

COMBUDORON

Arnica TM 5 %
Urtica Urens TM 95 %

En liquide : toujours le diluer

En gel (Urtigel) : ne pas appliquer sur une plaie

En onguent

CALENDULA TM

soin des plaies : toujours le diluer
Calendula est un très bon hémostatique (pour les coupures).

CARDIODORON (gouttes)

Primula D3 10 %
Onopordon D1 25 %
Hyoscyamus D1 25 %

CEPHALODORON (poudre)

Ferrum sulf 20 %
Silicea D1

GOUTTES AMÈRES (gouttes)

Gentiana Lutea D1
Nux Moschata D4
Nux Vomica D4

AVENA SATIVA composé

Avena Sativa TM
Chamomilla D20
Passiflora TM
Zincum Valerianum D3

CARBO-VEGETABILIS

Carbo-vegetabilis D1
Chamomilla vulg D1
Stibine D2

BOLUS EUCALYPTUS composé

poudre pour gargarisme

Apis Mel D8
Belladonna D3
Eucalyptus Glob D3

NUMÉROS D'URGENCE

POMPIERS	18
SAMU	15
NUMÉRO EUROPÉEN	112
GENDARMERIE	17
CENTRE ANTI-POISON	
AMBULANCES	

Livret original : **Handbuch, Kindernotfälle für Krankenschwestern und Helfer*innen**,
Verband der Sozialwerke der Christengemeinschaft, Geschäftsstelle Hamburg, 23 avril 2018

Traduit de l'allemand par Pierre Paccoud le 7 juin 2019

Revu et enrichi par Marie France Paccoud et Dr Christiane Boudot

Document téléchargeable au format pdf sur <http://www.celibre.ovh>

Disponible en version modifiable au format odt sur demande à pierre.paccoud@celibre.ovh

Copyright – **Licence Art Libre**

Ce document est libre, vous pouvez le copier, le diffuser et le modifier selon les termes de la
Licence Art Libre - <http://www.artlibre.org>

Table des matières

1. Réanimation	2
2. Soins des plaies et des saignements	3
2.1 Fractures	3
2.2 Plaies	3
2.3 Chutes sur la tête	3
2.4 Chutes sur le dos	4
2.5 Compression/écrasement	4
2.6 Saignements de nez	4
3. Urgences thermiques	4
3.1 Coup de soleil	4
3.2 Brûlures	4
3.3 Épuisement par la chaleur / coup de chaleur / insolation	5
3.4 Hypothermie	5
4. Insectes et autres animaux	5
4.1 Tiques	5
4.2 Piqûres d'insectes	5
5. Problèmes respiratoires, asthme et autres allergies	6
5.1 Urgences anaphylactiques (=allergiques)	6
5.2 Obstruction des voies respiratoires par ingestion	6
5.3 Asthme bronchique	7
5.4 Syndrome d'hyperventilation	7
6. Évanouissements et convulsions	7
6.1 Vertiges	7
6.2 Syncope vasovagale (évanouissement)	7
6.3 Crise d'épilepsie	8
7. Maux de ventre	8
7.1 Douleurs abdominales	8
7.2 Diarrhée	9
7.3 Douleurs menstruelles	9
8. Maux de tête, symptômes de refroidissement, otites	9
8.1 Céphalées	9
8.2 Mal de gorge	9
8.3 Toux	10
8.4 Douleurs d'oreille	10
8.5 Inflammations des gencives	10
8.6 Fièvre	10
9. Mal du pays, chagrin d'amour, problèmes d'alimentation...	10
10. Trucs et astuces utiles pour la santé	11
10.1 Contenu d'une pharmacie pour les excursions	11
11. Qu'est-ce donc que le TDAH ?	11
Position latérale de sécurité (PLS)	12
Répertoire des médicaments	13
Numéros d'urgence et copyleft	14
Table des matières	15