



Dossier spécial

VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS



APPRENDRE PRÉPARER SURVIVRE

VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS

SOMMAIRE

VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS	3
À QUOI SERT UN KIT DE PREMIERS SECOURS ?	4
CRÉEZ UN KIT ADAPTÉ À VOS BESOINS !	7
LA BASE D'UN KIT DE PREMIERS SECOURS	10
À VOUS DE PERSONNALISER	12
SANS FORMATION, UN KIT DE SECOURS NE SERT À RIEN !	13
PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES DE NIVEAU 1 (PCS1)	14
ENTRAÎNEZ-VOUS AVEC VOS PROCHES !	17
OÙ METTRE VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS ?	20

VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS

Le kit de premiers secours, tout le monde connaît.

Pansements, ciseaux, désinfectant... vous en avez probablement un à la maison.

Pourtant, rares sont les personnes qui savent exactement ce que contient leur kit, qui sont capables de s'en servir efficacement, et qui le gardent en permanence à portée de main.

En réalité, la plupart en ont un sans vraiment trop savoir où, ni pourquoi, ni comment s'en servir.

Or le kit de premiers secours est indispensable. C'est une des bases du bon sens et de la prévoyance, mais aussi du secourisme.

Chaque citoyen, dès l'enfance, devrait en avoir un et savoir l'utiliser. Pour lui/elle, mais aussi pour son entourage.

Un dans votre domicile, un dans votre véhicule et un dans votre sac d'évacuation, au minimum.

Vous découvrirez dans ce dossier :

- **à quoi sert un kit ;**
- **le matériel que vous devez y mettre ;**
- **comment vous former à l'utiliser efficacement.**

À QUOI SERT UN KIT DE PREMIERS SECOURS ?

Les blessures sont classées en fonction de leur nature, de leur profondeur et de leur étendue.

Comme son nom l'indique, un kit de secours bien préparé permet de :

1. Faire face aux blessures de premier niveau

Ce qu'on appelle couramment la « bobologie ».

Ce sont les blessures et petites urgences du quotidien qui ne concernent que l'épiderme (couche supérieure de la peau), comme :

- une légère entaille à la main ;
- une brûlure du 1er degré ;
- une contusion ;
- une épine ;
- etc.



Pas de spectaculaire, seulement des maux fréquents qui nécessitent une solution simple mais rapide.

VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS

2. Stabiliser des blessures de deuxième niveau

Les blessures de deuxième niveau sont plus profondes et douloureuses.

Elles détruisent l'épiderme et atteignent des vaisseaux, des cellules importantes, des terminaisons nerveuses de la douleur, etc.

C'est, par exemple :

- Un tournevis planté dans une main ;
- Une brûlure du 2^e degré ;
- Des coupures profondes ;
- Etc.



Vous disposez dans votre kit des éléments nécessaires pour stabiliser ces blessures.

Ce qui vous laisse le temps de **conduire le blessé aux urgences**.

ET LES BLESSURES DE 3^E NIVEAU ?

Ce kit de premiers secours est **quasiment inutile pour les blessures de troisième niveau.**

Plaie au saignement abondant, membre arraché, blessure due à une arme à feu, etc.

Pour stabiliser ce genre de cas extrêmes, vous devez vous tourner vers les traumas kits : ils disposent du matériel nécessaire pour **faire face aux urgences vitales.**

CRÉEZ UN KIT ADAPTÉ À VOS BESOINS !

LES KITS DE PREMIERS SECOURS TOUT FAITS ?

Sur internet, vous trouverez une multitude de kits tout faits.

Plus ou moins complets.

Plus ou moins chers.

Plus ou moins qualitatifs...

Vous avez généralement deux types de kits :

1. **Les sacs avec une liste de matériel interminable et un équipement médical digne d'un bloc opératoire.**



Non, vous n'avez pas besoin d'un scalpel, de seringues, d'un tensiomètre, d'une pompe d'aspiration...

Fuyez ces kits.

VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS

Vous n'êtes pas chirurgien, ce matériel n'a pas sa place dans un kit de premiers secours et risque juste de vous perdre.

2. Les kits low cost

Certains se vantent d'avoir « + 200 pièces ! »

Mais vous n'y trouverez que des bandages, des pansements et des coton-tige.

60 bandages de formes et de tailles différentes, 40 pansements adhésifs pour le nez ou les yeux, 50 bâtons de coton, etc.

C'est pas cher... et ça donne l'impression d'avoir une trousse bien remplie.



Je vous déconseille ces kits.

Leur matériel est souvent de mauvaise qualité et il manque des éléments essentiels.

Les pinces à épiler ne sont pas assez puissantes et se déforment au moindre effort.

Les ciseaux sont ridicules, ils coupent à peine les pansements et sont incapables de couper des vêtements.

VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS

Or, s'il y a bien un matériel que vous ne devez pas acheter au rabais, c'est votre matériel médical.

Investissez dans de la qualité, ça fera la différence le moment venu !

Dans tous les cas, ces kits seront rarement adaptés à votre situation.

MIEUX VAUT CRÉER VOTRE PROPRE KIT DE PREMIERS SECOURS

C'est une étape importante de votre préparation et c'est le meilleur moyen de vous approprier tous les éléments.

Or avec un kit, **le plus important c'est de savoir s'en servir.**

Le moment venu, vous serez capables de trouver dans l'urgence où exactement est le matériel dont vous avez besoin.

Vous serez plus rapide, plus confiant.

Et vous pourrez porter secours efficacement au blessé.

LA BASE D'UN KIT DE PREMIERS SECOURS

Un kit de secours efficace s'adapte à son environnement.

Et aux personnes auxquelles il est destiné.

Il ne sera pas le même en fonction que vous soyez une senior diabétique habitant près de la mer, ou un jeune père qui a l'habitude des randonnées familiales en montagne.

Néanmoins, **il y a une base matérielle à avoir.**

Elle vous permettra de faire face aux situations les plus courantes.



Une fois les éléments de base rassemblés, libre à vous de l'adapter à votre situation.

VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS

VOICI CE QUE VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS DOIT ABSOLUMENT CONTENIR :

MATERIEL :

- 1 x Couverture de survie
- 6 x Compresses stériles
- 1 x Compresse brûlure
- 1 x Bandage stérile
- 10 x Pansements de différentes tailles
- 1 x Rouleau adhésif médical (tissé, ou une bande cohésive)
- 1 x Masque de protection FFP2
- 2 x Paire de gants jetable (clairs de préférence, vous ne distinguez pas de sang sur des gants noirs)
- 1 x Ciseaux
- 1 x Épingle à nourrice
- 1 x Pince à épiler
- 1 x Tire-tique
- 1 x Sifflet

VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS

SOINS :

- 4 x Sérum physiologique
- 1 x Arnica
- 1 x Grand flacon d'antiseptique (pour désinfecter vos mains avant de porter secours, et désinfecter les blessures de la victime)
- 1 x Baume du tigre (douleurs musculaires, menstruelles, maux de tête, etc.)

À VOUS DE PERSONNALISER

En fonction de vos besoins, de votre état de santé et de vos activités, pensez à personnaliser votre kit de premiers secours, exemples :

- Traitement anti-allergies
- Inhalateur pour asthmatiques
- Traitement pour diabétiques (régulateurs d'insuline, petits sachets de miel, etc.)
- Pansements pour ampoules
- 2 x Tampons (idéal aussi en cas de saignement du nez)

PROTÉGEZ VOTRE MATÉRIEL QUI CRAINT L'EAU !

Attention, une partie de votre kit peut craindre l'eau (pansements, matériel, compresses, etc.).

Vous pouvez utiliser une trousse imperméable, ou mettre les éléments qui craignent l'eau dans des petites pochettes plastique.

SANS FORMATION, UN KIT DE SECOURS NE SERT À RIEN !

Avoir du matériel, c'est facile.

Il vous suffit de l'acheter et de constituer votre kit.

Mais si vous n'êtes pas formé, que vous ne maîtrisez pas les gestes de base qui sauvent et que vous ne savez pas utiliser votre matériel, alors votre kit est inutile.

Désinfection de plaies, bandages, stabilisation de la victime... ça ne s'improvise pas.

Si vous ne l'avez pas déjà fait, **je vous recommande fortement de vous former au secourisme.**

Pour vous, pour vos proches, mais aussi pour tous les inconnus aux-quels vous pourrez avoir à porter secours.

Se former à sauver des vies, c'est un acte citoyen.

Vous serez capables de protéger vos proches des dangers du quotidien.

Mais vous serez aussi utiles si vous vous retrouvez sur une scène violente.

Comme un accident de voiture ou un attentat.



VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS

Dans l'urgence, devant l'horreur, il n'y a rien de pire que de rester figé et de ne pas savoir quoi faire.

Voici quelques conseils pour vous former.

PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES DE NIVEAU 1 (PCS1)

La PCS1 est la formation de secourisme de base en France.

En une journée, elle vous permet d'acquérir les gestes essentiels pour réagir efficacement face aux situations à risque du quotidien.

Malaises, traumatismes, pertes de connaissance, arrêts cardiaques, etc.

Elle est diplômante et peut être nécessaire pour travailler dans certains secteurs.

OÙ VOUS FORMER AU SECOURISME ?

Vous avez trois options :

1. La Croix-Rouge

C'est sûrement l'organisme de secourisme le plus connu en France.

Elle organise plusieurs types de stages, allant de l'initiation aux premiers secours (avec une formation spéciale pour les gestes sur les enfants et les nourrissons), jusqu'au PCS1.



VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS

Les prix varient entre 10 € pour l'initiation et 60 € pour le certificat.

2. Les pompiers

Les casernes organisent régulièrement des sessions de formation au secourisme.

La formation de PCS1 est généralement facturée 65 € par personne, et est accessible aux enfants dès 10 ans.

3. La protection civile

La protection civile propose une multitude de formations, pour les particuliers et les professionnels.

Il y a bien sûr la PCS1, mais aussi des formations plus poussées ou spécialisées dans certains milieux (notamment en milieu aquatique).



Vous trouverez plus d'infos sur les sites internet respectifs de ces structures.

Ces formations vous permettront de vous préparer aux situations d'urgence les plus courantes.

Vous pourrez **fournir les soins de premiers secours et utiliser votre kit efficacement**.

UNE FOIS NE SUFFIT PAS

Les gestes de secours sont très spécifiques et ne s'improvisent pas.

Or, on ne les utilise qu'occasionnellement.

Et sans pratique, ça s'oublie vite...

Malheureusement, les trois structures que je vous ai présenté ne proposent pas vraiment de formations de rappel et de « perfectionnement ».

Il est donc conseillé de suivre à nouveau cette même formation tous les 2/3 ans.

Mais vous pouvez aussi **vous inscrire à des stages de survie !**

Certains formateurs professionnels experts proposent des stages de premiers secours dans des milieux différents (en forêt, en montagne sous la neige, dans la jungle, etc.) et dans des contextes différents (stimulation de rupture de la normalité, de zone de combat, d'accident, etc.).



VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS

Il y en a pour tout le monde, avec des **niveaux de difficulté différents** (pour enfants, en famille, pour les personnes avec une bonne résistance physique, etc.)

Si vous choisissez bien vos stages et vos formateurs, c'est une très bonne solution pour vous perfectionner, développer de nouvelles compétences, et **adapter vos connaissances à vos besoins**.

Sauvetage en montagne pour les randonneurs, sauvetage en mer pour les pêcheurs, gestes de premiers secours sur les nourrissons pour les jeunes parents, etc.

ENTRAÎNEZ-VOUS AVEC VOS PROCHES !

Vous pouvez aussi entretenir vos connaissances avec vos proches.

Stimuler des scènes de perte de connaissance, d'arrêt cardiaque, d'étouffement, etc. et alterner les rôles.

C'est seulement en vous confrontant régulièrement à des situations d'urgences imprévues que vous conserverez les réflexes enseignés lors de votre formation.

Cela peut même prendre une forme ludique !

Consacrer régulièrement quelques heures avec vos enfants à la formation au secourisme « maison » est **un excellent moyen de les sensibiliser et de « dédramatiser » l'urgence**.

Leur parler des potentielles situations à risque auxquelles ils devront faire face, ce n'est pas les « traumatiser ».

C'est les préparer à être autonomes, calmes et réfléchis le moment venu.

Vous pouvez par exemple leur apprendre à :

- Désinfecter une plaie ;
- Appeler les secours ;

VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS



- Poser un bandage, « **je te montre étape par étape comment faire, et tu essaieras à ton tour sur ma jambe, d'accord ?** » ;
- S'assurer qu'une personne soit consciente, ou non ;
- Etc.

Parce que c'est bien de vous former au secourisme.

Mais si vous vous blessez seul avec votre enfant, **c'est peut-être de lui que dépendra votre survie.**

Prenons un exemple tout simple : vous êtes en montagne, vous tombez dans un ravin et perdez connaissance.

- **Situation 1 :** Vous avez pris le temps de former régulièrement votre enfant.

Il comprend la gravité de la situation mais ne perd pas ses moyens, vous lui avez expliqué que ça pouvait arriver.

Il sait qu'il doit agir, il connaît par cœur le numéro des secours, il appelle.

VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS

- **Situation 2 :** Vous n'avez pas sensibilisé votre enfant à la thématique du secourisme.

Il est pris de panique, pleure et court dans tous les sens.

Personne ne peut lui en vouloir, on ne lui a jamais expliqué ce qu'il fallait faire dans ce genre de situation.

Vous n'avez plus qu'à espérer qu'un étranger arrive à temps. Votre vie dépend du hasard.

Pareil à la maison, en cas de fuite de gaz, de malaise, de perte de connaissance, etc.

Seul, si votre enfant chute et s'égratigne le genou, il saura quoi faire. Pas de panique, il se souviendra des soins que vous lui avez appris à pratiquer.

Il pourra alors mettre un peu d'eau sur sa blessure et rentrer à la maison, désinfecter sa plaie, poser un pansement... et retourner jouer !



OÙ METTRE VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS ?

Idéalement, vous devriez avoir un kit sur vous en permanence.

Les urgences et les catastrophes sont souvent imprévisibles.

Dans la réalité, c'est rarement possible...

Mais voici les endroits où il est indispensable d'en avoir un :

- **Votre domicile**

C'est là où vous passez la majorité de votre temps.

Positionnez le kit **en évidence dans un endroit stratégique, facile à atteindre.**

Vous devez pouvoir vous en emparez et sortir rapidement ; et **un invité qui ne connaît pas les lieux doit pouvoir le repérer facilement.**

Ne le cachez pas au fond d'une armoire, mais posez-le en évidence dans l'entrée.

- **Votre véhicule**

Non seulement pour vous, mais aussi pour tous ceux que vous pourriez croiser sur la route.

Il doit être **à proximité immédiate du conducteur.**

Les voitures ont souvent un kit tout prêt intégré. Mais d'expérience, il est souvent dans le coffre, difficile d'accès, et peu de gens savent où il se trouve (s'ils sont au courant qu'il existe).

VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS



- **Votre sac de sport**

Surtout si vous pratiquez des **sports à risque**, comme la randonnée ou le VTT.

Là encore, il doit être évident et identifiable par tous : utilisez un **signe distinctif**, comme une pochette rouge avec une croix blanche (un symbole universel).

La personne qui en a besoin pour porter secours (et qui ne sait pas forcément que vous en avez un dans votre sac), doit pouvoir le trouver facilement.

Pour cela, elle doit pouvoir en déduire par son apparence qu'il s'agit d'un kit de secours et non d'une trousse quelconque.

RAPPEL

1. Ne faites pas de compromis avec la sécurité.
2. Achetez du matériel de qualité.
3. Formez-vous !

Si vous pensez qu'un kit de secours ne sert à rien, que vous ne vous blessez jamais, faites le (au moins) pour votre famille et vos proches.

En cas d'urgence, ils vous remercieront d'avoir été prévoyant.

Préparez-vous !

Antoine

Apprendre Préparer Survivre

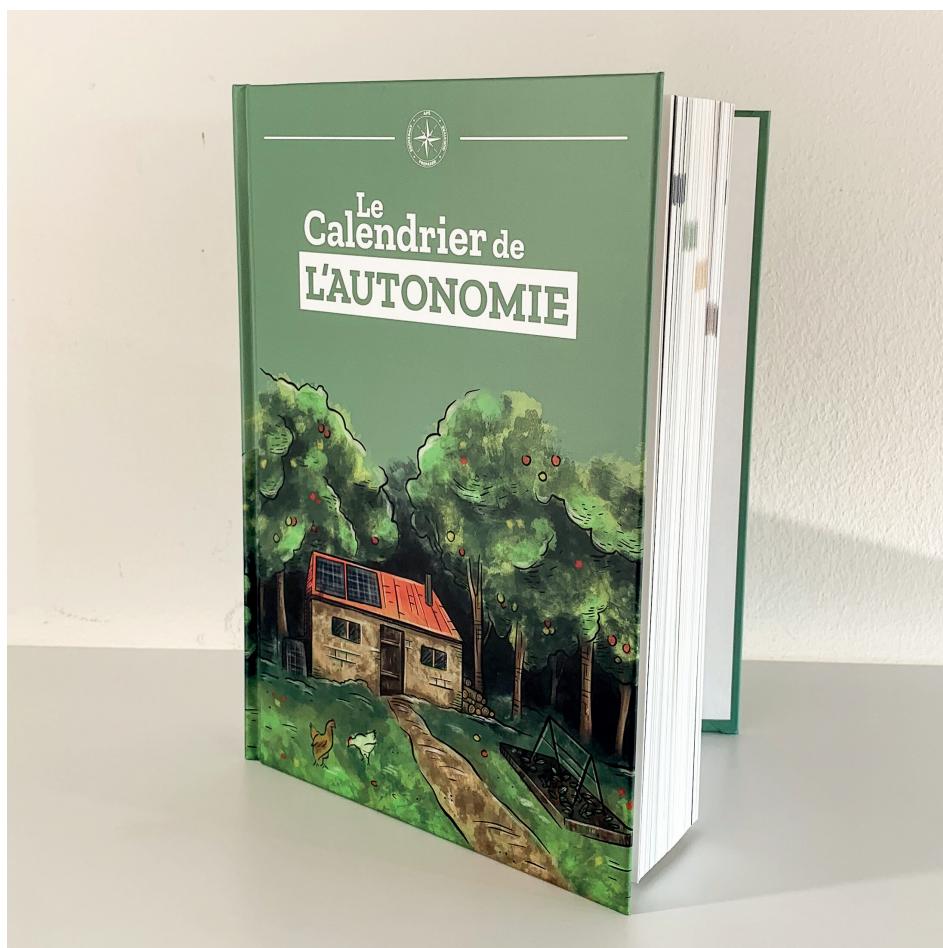
1 an, 4 saisons et 52 actions concrètes pour devenir enfin autonome !

L'autonomie c'est bien, mais c'est un parcours du combattant.

Cultiver votre potager, installer vos panneaux solaires, récupérer l'eau de pluie, vous soigner de manière naturelle...

Pour vous guider, je vous ai créé un livre unique de... 496 pages !

Le Calendrier de l'Autonomie, votre plan d'action sur 1 an !



Le **Calendrier** compile TOUT le savoir que j'ai accumulé ces 10 dernières années dans le domaine de l'autonomie.

Au total, vous y découvrirez **52 actions concrètes** (une par semaine) pour gagner rapidement en autonomie !

- Installer vos panneaux solaires et vos cuves de récupération d'eau de pluie ;
- Lancer votre potager en permaculture ;
- Conserver vos aliments (lacto-fermentation, séchage...) ;
- Cueillir et cuisiner les plantes sauvages, bourrées de nutriments et 100 % gratuites ;
- Couper et sécher votre bois de chauffage - pour alimenter tes poêles et te chauffer tout l'hiver ;
- ...

Dans 1 an, à la même date, vous aurez accompli un ÉNORME bond en avant dans votre autonomie !



Feb 5, 2023

Antoine: le calendrier de l'autonomie

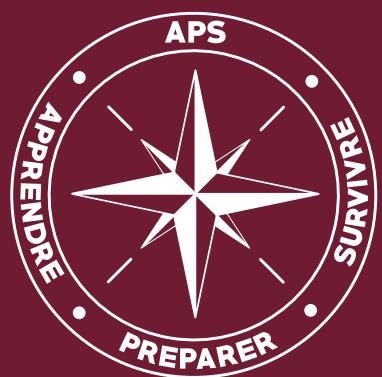
Antoine, cela fait plus d'un an que je le suis. Le travail qu'il te livre est toujours parfait. Le calendrier de l'autonomie n'échappe pas à la règle.

Que tu sois novice, pratiquant ou chevronné de la recherche de ton autonomie, tu trouveras les réponses à tes questions

**Cliquez sur le bouton ci-dessous pour découvrir le
Calendrier de l'Autonomie
et recevoir votre exemplaire :**

**DÉCOUVRIR LE CALENDRIER DE
L'AUTONOMIE !**





Apprendre Préparer Survivre – Dossier spécial
VOTRE KIT DE PREMIERS SECOURS

Directeur de la publication: Antoine Ledu
Responsable de la rédaction et rédacteur en chef : Antoine Ledu

Crédits photos: alexeisido – Kate Scott – Microgen – wellphoto – Dmitriy Kuznietsov – Halfpoint – Lubos Chlubny – RossHelen – sruilk – Momentum Fotograph – SnowMann / Shutterstock.com

Société éditrice: APS Formations SA