

## Contenu d'une trousse de secours pour la pratique des AMHE

*Rédacteur : commission sécurité de la FFAMHE.*

### Objet

Le présent document présente la composition d'une trousse de secours de base pour la pratique des AMHE. Il est de la responsabilité de chaque association pratiquant les AMHE de se doter d'une trousse de secours et de la tenir à disposition des pratiquants lors des séances d'entraînement.

### Sources

Il existe sur Internet un certain nombre d'exemples de trousse de secours pour le sport. Le présent document se base sur la liste issue du site suivant :

<http://www.sports-sante.com/index.php/trousse-de-secours-pour-le-sport>

### Contenu d'une trousse de secours

#### *Entorse et traumatismes*

- Une bande cohésive (elle n'adhère pas à la peau et assure un bon maintien d'un muscle) ;
- une bande adhésive (à condition de savoir la poser ! pour faire un strapping d'une articulation) ;
- une bande simple pour maintenir un pansement dans des conditions difficiles ;
- un spray réfrigérant (bombe de froid) ;
- des compresses de froid instantanées (packs de froid) ;
- une pommade anti-inflammatoire (avec ou sans ordonnance) ou anti-coups (arnica).

#### *Plaies et ampoules*

- Un antiseptique (existe en compresses imbibées qui prennent moins de place) ;
- des pansements adhésifs ou hydrocolloïdes (double peau respirante) ;
- des pansements de sutures type strip ;
- des compresses stériles ;
- un hémostatique (coton hémostatique en pochette individuelle en pharmacie) ;
- CHU (Coussin Hémostatique d'Urgence), seul équipement véritablement viable avant l'arrivée des secours en cas de traumatisme hémorragique grave (perforation).

## *Soin des yeux*

- Quelques dosettes de sérum physiologique pour enlever les saletés ;
- un collyre antiseptique en doses pour désinfecter.

## *Douleurs et fièvre*

- Du paracétamol en comprimé lyophilisé à prendre sans eau.

## *Divers*

- Des gants en vinyl;
- une solution hydro-alcoolique (pour assurer l'hygiène des mains, non souillées et sèches, avant de pratiquer des soins) ;
- une crème solaire (pour la pratique en extérieur) ;
- une paire de ciseaux (pour couper les pansements ou les bandes) ;
- une pince à échardes ;
- des morceaux de sucre (en cas d'hypoglycémie) ;
- une couverture de survie ;
- du gel tonifiant ou des patchs chauffants (permettant l'échauffement du muscle avant l'effort ou pour le soulager après l'effort) ;
- des sachets plastiques.

## *Constitution de la trousse et entretien*

- Il est préférable d'utiliser des produits conditionnés en petite taille (dosettes, doses individuelles, compresses antiseptiques, etc.).
- Il existe dans le commerce des trousse de secours complètes. Dans ce cas, il conviendra de choisir une trousse de secours adaptée à la pratique des sports de combat.
- Il est indispensable de vérifier régulièrement les dates de péremption des médicaments et autres produits utilisés.
- Il est indispensable de lire et de comprendre les indications données pour chaque médicament et produit de manière à réagir promptement en cas d'utilisation.
- Rappelons ici que la constitution de la trousse de secours et sa mise à disposition des pratiquants sont de la responsabilité de chaque association d'AMHE.

## *Numéros d'urgence*

- **SAMU** : 15.
- **Pompiers** : 16.
- **Police** : 17, vers la gendarmerie ou la police nationale, selon les communes.
- **Numéro d'urgence européen** : 112, depuis un téléphone portable, ce numéro d'appel d'urgence européen fonctionne quel que soit le pays où vous vous trouvez en Europe.
- **Centres antipoison** : 0 825 812 822.

→ **SOS Médecin** : 36 24.

Les numéros d'urgence classiques ainsi que les commissariats de police sont vos premiers interlocuteurs pour trouver la pharmacie de garde la plus proche.