

Bosses et bobos

Formation 2024

Accueil /

Météo, prénoms /

Avec quoi vous arrivez et/ou un truc qui vous a donné le sourire.

Moment corpo /

Dessin dans le ciel avec un bout du corps (source livre d'Eutonie, benoit Istace and Co)

Jeux de coop / clap tournant et activités du dehors, débat mouvant sur le thème

- > j'ai déjà eu un bleu
- > j'ai déjà eu une blessure grave
- > je me sens inquiet.e quand je suis face à un accident
- > J'ai une formation sur les soins
- > je fais des préparations maison DIY
- > je suis un.e sorcier.ère

Jeux de rôle

Mimer une situation d'accident aux autres participants: feu, insecte, couteau, tique, bâton.
5 à 10 minutes de préparation, scénette puis débrief et partage des idées de soins à effectuer.

Des scénettes bonus

Plaie à l'opinel

Les enfants ont passé leur permis couteau ce matin, du coup, l'après-midi, ils s'amuse à tailler leur bâton. Tout à coup, vous entendez un « Aïe », Hugo s'est blessé avec son couteau. Il vous appelle et a eu le réflexe de bien fermer son couteau pour se protéger d'un

autre incident. Comme vous êtes deux animateurs, l'un de vous s'occupe de lui pendant que l'autre veille sur le groupe. Vous avez bien observé, la coupure est légère, vous écoutez Hugo qui a besoin d'être rassuré et lui expliquez les étapes pour soigner la blessure :

- Passer sous l'eau, le jet au-dessus de la plaie par directement sûr.
- Désinfecter pour éviter une infection.
- Mettre un pansement pour protéger.

Plaie et ... hôpital

Vous êtes dans les bois cet après-midi et vous avez prévu des jeux avec des bâtons. Soudain Valérie hurle. Tout le monde regarde vers Valérie car elle saigne beaucoup au niveau du visage. Elle s'est écorchée avec un bâton. Vous êtes deux animateurs, vous vous regardez et décidez qui s'occupe de Valérie et qui gère le groupe de façon à garder le calme.

Vous respirez pour vous détendre et avoir l'esprit clair car la blessure est sérieuse et Valérie est effrayée. Vous écoutez Valérie, la rassurez et lui expliquez avec douceur ce que vous allez faire.

- Appeler la personne référente et expliquer la situation, elle se chargera de contacter les parents car l'hôpital ou le médecin sera nécessaire pour des points de suture.
- Utiliser une compresse ou un tissu propre pour stopper le saignement et protéger la plaie.
- Parler avec Valérie pour la rassurer et la couvrir si elle a froid.

Quelques notions utiles

Avant toutes activités

Se préparer avant, connaître le lieu, le calendrier de chasse si besoin...

Renseignez-vous sur les allergies des participants.

Avoir les numéros utiles sur soi, un téléphone chargé.

Une trousse de secours, de l'eau, quelque chose de sucré à emporter.

Vérifier que chacun soit bien équipé (gourde remplie, casquette...).

Selon votre itinéraire, vérifiez la législation, les autorisations nécessaires, les besoins pour la sécurité de chacun.es selon la météo du jour.

Lorsqu'un accident se présente

Respirez, évaluez s'il est nécessaire de faire appel à un médecin, aux urgences et appelez à ce moment-là votre référent.

Trouvez entre vous qui s'occupe de l'enfant blessé, qui s'occupe du groupe.

Communiquer entre vous est important même si cela n'est pas facile pour tous.

Quelques petits gestes

si la blessure ne demande pas de l'aide extérieure

Blessure et choc émotionnel

Un accident, une piqûre peut provoquer la peur de l'enfant. Il aura alors besoin d'écoute et de réconfort. Peut-être aura-t-il froid ? Une couverture est utile. Le sucre aide lorsque surviennent des émotions. Un verre d'eau sucré, un bonbon, un fruit séché.

Une ampoule

Lorsqu'une ampoule se forme, laissez-la telle quelle, elle disparaîtra peu à peu.
Pensez à laisser à l'air le plus possible. Pieds nus, tongs... laissez respirer, sécher ! Autour du pansement, créez des sur-épaisseurs en élastoplaste qui soulageront l'endroit à vif.
Petites bandes sur les côtés ou découpage d'un trou, d'un œil aux dimensions de l'ampoule dans un large élastoplaste posé «autour» de celle-ci.

Une brûlure

Si la brûlure est répartie sur une surface de la peau supérieure à la moitié de la paume de la main, qu'elle est située au niveau des articulations ou que les yeux et la bouche sont touchés, appeler les urgences !

Sinon, rougeurs ou petites cloques : immerger la brûlure dans un contenant d'eau tempérée 20° pendant au moins 20 minutes pour refroidir.

Pour soigner, le mieux est que les parents s'en occupent . Mais d'habitude ou pour soi, tamponnez pour sécher (avec quelque chose qui ne peluche pas) puis désinfectez, appliquez une crème cicatrisante et recouvrez d'un pansement qui n'adhère pas (gaze, tulle gras).

Si vous souhaitez utiliser des huiles essentielles, renseignez-vous et restez prudent.

Un malaise : coup de chaleur, insolation...

Du repos, de l'ombre, une bonne hydratation, et quelque chose de sucré pour lui redonner des forces.

Une coupure (ou une plaie)

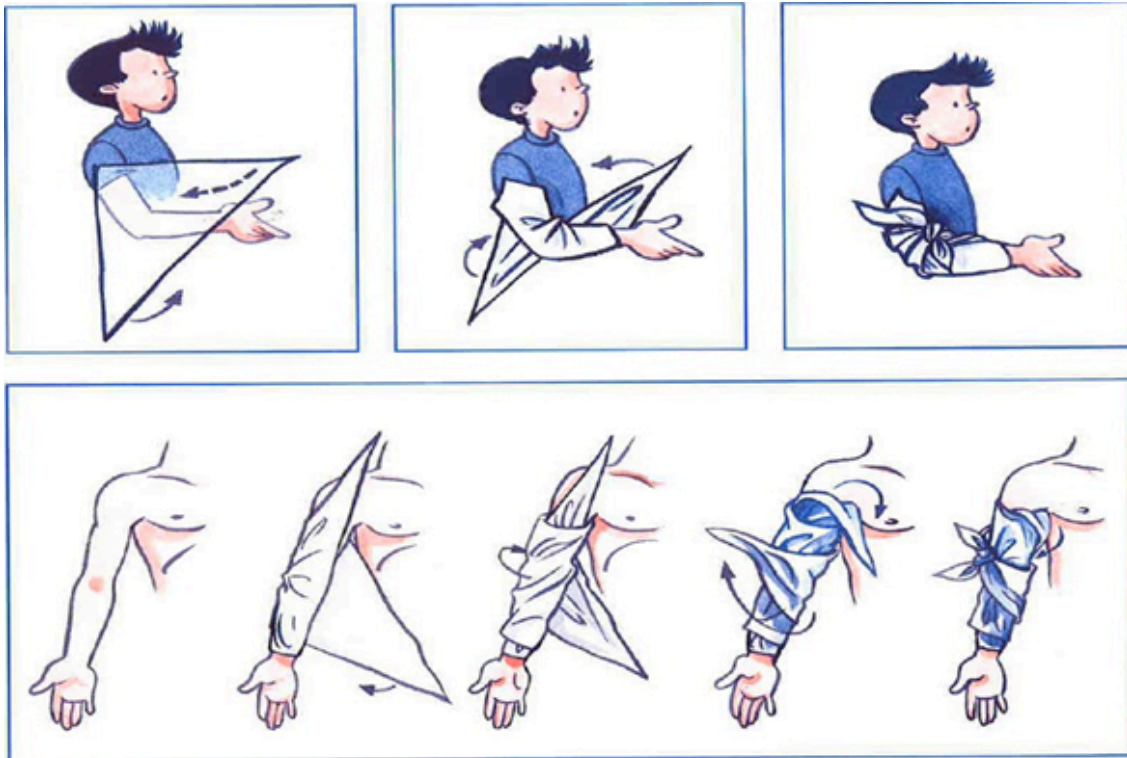
Nettoyage avec du sérum physiologique ou de l'eau claire potable. Vérifier que tous corps étrangers soient bien partis.

Bosse, coup

Le froid est un bon analgésique si vous avez un cold pack ou une bouteille givrée.
Un baume, une pommade à appliquer.

Entorse, tendinite

Un bon bandage contient sans comprimer, mais ça ne s'improvise pas. (voir schémas ci-dessous). Donner des bâtons est une première solution pour soulager une cheville douloureuse. Autrement, appelez les urgences.



Une piqûre d'insecte

Un préalable : rester calme face à des guêpes, expliquer, dédramatiser, pas de mouvements brusques ! Si piqûre il y a «oui, ça fait mal», mais ça ne dure pas longtemps. Pas d'aspivenin, il n'est pas efficace. Utilisez de l'ail, des crèmes apaisantes ou de l'huile essentielle de lavande. Et vérifiez si ça gonfle (parfois 24h après).

Pour les piqûres d'abeilles, vérifiez si le dard est resté dans la peau. Si oui, le retirer avec l'ongle ou le bord non tranchant d'un couteau pour ne pas vider plus encore la poche à venin qui est restée accrochée. Bien sûr, savoir qui est allergique et une vigilance particulière pour les piqûres dans la gorge : téléphoner au plus vite aux urgences!

Tique

La maladie de Lyme ou borréliose est une maladie bactérienne transmise par les tiques. La piqûre se caractérise par une inflammation de la peau nommée érythème migrant (plaques rouges s'étendant rapidement) véritable marqueur de la maladie, ainsi que de la fièvre et des symptômes grippaux dans les semaines qui suivent l'infection.

Cependant, cette maladie se soigne bien par traitement antibiotique dans les premiers stades. La prévention passant par l'examen soigneux de la peau après une sortie en forêt pour détecter la présence de tiques. A la fin du séjour, signaler aux parents que l'enfant a été piqué par une tique à tel ou tel endroit du corps. Dans les premières 36 heures, le risque de contagion par la tique est faible (moins de 1%). Il est donc recommandé de retirer une tique fixée le plus rapidement possible. Le tire-tique est l'outil idéal. Il faut le glisser sous la tique et ensuite tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (dévisser).

Trousse de secours

Il existe des recommandations de la part de l'ONE, qui partent du principe que l'on

n'applique rien et que l'on ne fait rien ingérer à un enfant sans l'autorisation expresse de ses parents/ représentants légaux.

L'achat d'une trousse de secours toute faite est déconseillé. Mieux vaut se la constituer, en fonction de ses besoins et de ses connaissances en termes de soin : n'y incorporer que les éléments dont vous savez vous servir.

Astuces : trouver le bon rapport qualité-poids-volume, mieux vaut de tout en petite quantité, insérer la liste du contenu, un résumé de l'usage des produits, les numéros d'urgence et autres contacts.

Capital : une pochette plastique contenant les notices les dates de péremption de chaque produit, la trousse d'urgence est dans le sac à dos de l'animateur, rappez à la pharmacie les produits périmés.

Contenu

Envisager de lutter contre :

- les ampoules (pansement à découper, petits ciseaux, double peau, coupe-ongles)
- les échardes (pince à épiler)
- les entorses (strap autocollant ou se collant sur lui-même)
- les coupures, les éraflures, les saignements (désinfectant, compresses stériles, sparadrap, bande, trips, pansement...)
- les coups (baume)
- les piqûres (baume, répulsif, tire-tique, essence de lavande...)
- le « truc » dans l'oeil (sérum physiologique)
- les brûlures (crème, gaze, tulle gras)
- les hypoglycémies (sucre)

Prévoyez également dans votre trousse de secours, une couverture de survie, isotherme, un tissu propre, de la crème solaire, des serviettes hygiéniques.

De toute façon, impossible d'avoir une trousse de secours exhaustive : en cas de gros pépin, le seul impératif est d'avoir son GSM chargé à bloc.

Important

Pendant votre stage, vous aurez un référent pour toutes infos concernant le matériel, les papiers administratifs,... et si vous avez un accident, vous pourrez le contacter.

Enregistrez le numéro avant le stage :)

Anne-Laurence : 0477 92 50 48

Carine : 0486 14 63 98

Guillaume : 0499 32 97 02

Tatiana : 0498 63 37 24

MEMO URGENCE

Qui appeler ?



Police **101**



Ambulance
n° d'urgence européen **112**



Pompiers **112**



Croix-rouge **105**



Médecins généralistes **105**



Centre anti-poisons **070 245 245**



Centre des grands brûlés **02 268 62 00**



Secours non urgents
(tempêtes, inondations,...) **1722**

www.ImmoBrussels.be

Pour aller plus loin

Croix-rouge

<https://formations.croix-rouge.be/formations-particuliers/>

Education-Environnement asbl / CRIE de Liège

<https://www.education-environnement.be/formation.php?id=381&a=premiers-soins-en-sortie-nature&idc=1>

Sources

- Premiers soins en sortie nature – Education Environnement - Crie de Liège
- Sortir dans la nature avec un groupe (Tome 1) – Groupe Sortir – Réseau Ecole et Nature – Editions Ecologistes de l'Euzière
- Le Dossier du Secouriste – Croix-Rouge de Belgique
- La Nature avec les tout-petits – Les Cahiers Techniques de la Gazette des Terriers - CPN

Baume au plantain

pour soulager les piqûres d'insectes et les brûlures



Ingrédients

- 3 C. de macérat huileux au plantain
- 1 C. de cire d'abeille
- 1 C. d'argile en poudre

Matériel

- 1 cuillère / 1 bocal / 1 casserole / 1 crayon / 1 étiquette

Préparation

Mettre le macérat et la cire dans votre bocal et le faire chauffer au bain marie jusqu'à ce que la cire soit fondue. Ajouter l'argile et mélanger.

Indiquer la date de fabrication et le nom du produit sur votre pot ! S'il y a un changement d'odeur ou de couleur, ne plus l'utiliser.



Macérat huileux au plantain version rapide

Vous aurez besoin d'une poignée de feuilles de plantain et d'huile végétale.

Laver et essuyer le plantain. Le hacher grossièrement au couteau. Le mettre dans un bocal, le recouvrir d'huile végétale et faire chauffer au bain-marie pendant environ 1 h : l'huile doit devenir verte et sentir l'herbe.

Une recette tirée du livre "Tout faire soi-même" de Raphaële Vidaling, Tana éditions

Une autre recette de baume

Dans un pot propre mélangez de l'argile verte avec une peau d'eau pour obtenir une pâte homogène. Cette pâte peut être utilisée en externe : boutons infectés, égratignures, coupures, érythèmes, eczémas et morsures. Elle aide à purifier et à guérir les zones irritées. En cataplasme, elle soulage les douleurs articulaires et musculaires, les courbatures, les irritations de la peau, les coups de soleil, les petites brûlures, les blessures légères, les rhumatismes...

Plus d'infos > <http://www.argile-bienfaisante.fr/> et le livre de Raymond Dextreit "L'argile qui guérit"

To do liste pour votre stage

- une trousse de secours à votre image
- un téléphone chargé
- le numéro de téléphone de votre référent

Les peurs, craintes lors des sorties avec les enfants

Utilisation d'une marelle CNV en sous groupe avec à disposition une liste des émotions et des besoins. Selon les demandes, possible de faire un tour de "moi je ferais" = ma stratégie perso.

En groupe, quels sont les risques auxquels vous pourriez être confrontés ?
"Jeux rudes", grimper dans un arbre, jouer avec des bâtons... vous en dites quoi ?

Cadeaux immatériels (source Art Mella, Friandises philosophiques)

Les infos

- Devoir sur la gestion des conflits pour le 29 mars 2024
 - > trouvez 3 questions dont vous connaissez la réponse
 - > trouvez 3 questions dont vous ignorez la réponse
- Une petite biblio à regarder
- Date de la formation premiers soins en sortie nature avec le CRle de Liège le mardi 07 mai 2024
- Prochain jour le vendredi 15 mars avec Anne-Laurence et Doriane

Bâton de parole