

# J'apprends à soigner les petits bobos du quotidien

**Docteur Armand SERFATI**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/doc.armand.serfati.st.jeannet](http://www.docvadis.fr/doc.armand.serfati.st.jeannet)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

**La maison est un lieu d'accidents fréquents, plus ou moins graves, auxquels chacun est confronté un jour ou l'autre. Des gestes simples permettent de faire face à ces petits bobos du quotidien.**

## **Quels produits dois-je avoir chez moi pour soigner les petits bobos ?**

Différents produits sont à conserver dans la pharmacie familiale en prenant soin de ne pas les laisser à la portée de jeunes enfants :

- Des médicaments à base d'aspirine ou de paracétamol contre la douleur et la fièvre.
- Une crème ou un gel anti-inflammatoire (sauf si ce produit vous a été prescrit pour un traitement particulier).
- Du sérum physiologique pour laver les yeux, les plaies ou encore le nez.
- Un collyre antiseptique (une fois ouvert, le collyre ne se conserve pas longtemps).
- Une solution désinfectante (antiseptique).
- Une pommade apaisante contre les brûlures et les coups de soleil.
- Des compresses stériles (plutôt que du coton qui laisse des fibres dans les plaies).
- Du sparadrap et des pansements micro-aérés.
- Une bande autoadhésive pour maintenir le pansement sans coller à la peau ou un filet de maille à enfiler comme une chaussette.

- Des pansements gras (tulle gras) pour les brûlures et les plaies superficielles.
- Un thermomètre.
- Une pince à échardes.
- Une pince pour retirer les tiques.
- Des pansements hydrocolloïdes. Ce sont des pansements imperméables à l'eau, mais qui maintiennent l'humidité et n'adhèrent pas à la plaie.

D'une manière générale, pour tous les produits liquides et pour les pansements, préférez les emballages unitaires.

Ayez les bons produits dans votre pharmacie familiale, utiles pour soigner les bobos du quotidien. Découvrez les bons réflexes à avoir, ce qu'il faut appliquer et comment vous y prendre. Lavez vous toujours les mains avant de faire les soins !



*urs les mains avant de faire les soins !*

## Que faire en cas de petite brûlure ?

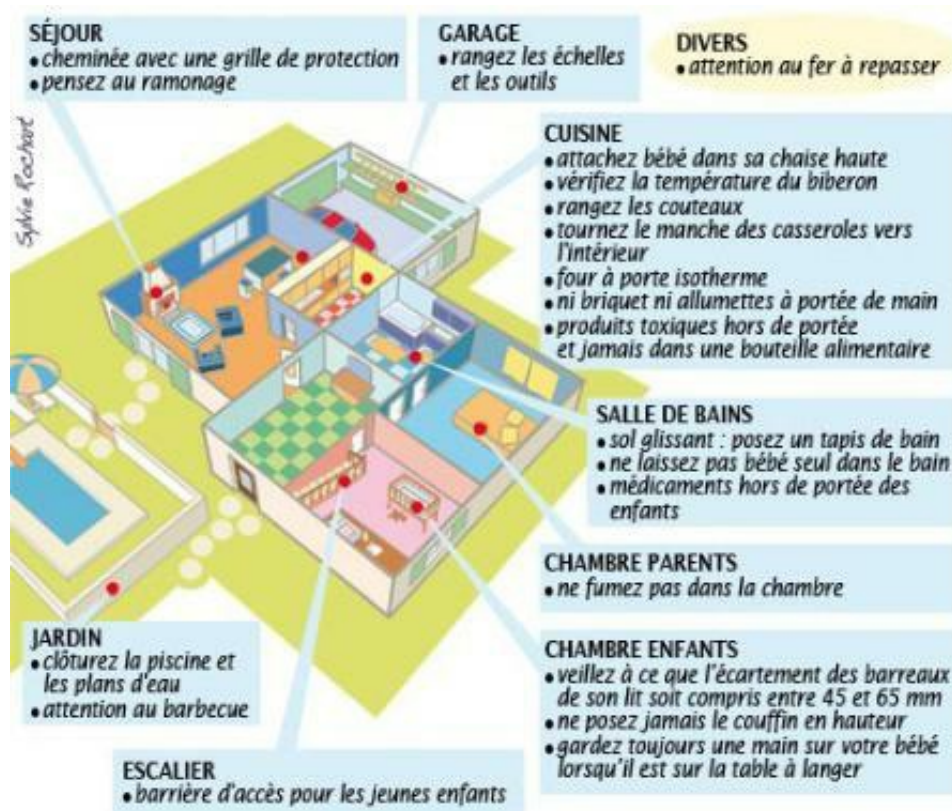
Sur une petite brûlure qui se manifeste par la présence d'une rougeur, voire de petites cloques, il existe une règle simple à suivre : faire couler de l'eau tiède à 20-25° à 10-15 cm au-dessus de la brûlure pendant 15 minutes ou jusqu'à disparition de la douleur. Ensuite, il faut appliquer en couche épaisse de la pommade

hydratante et renouveler l'opération 2 ou 3 heures après. En cas de cloque, il faut percer et laisser le toit de la cloque en place pour protéger la plaie sous-jacente. Contrairement à certaines idées reçues, il ne faut pas mettre de beurre, d'huile, de pomme de terre, de blanc d'oeuf, de glaçon... Appliquer un pansement hydrocolloïde ou du tulle gras

## Quand faut-il consulter pour une brûlure ?

Lorsque la brûlure est plus grande que la paume de la main, qu'elle est située sur le visage, le cou, le thorax, les mains, l'anus, les organes génitaux, si elle est profonde, si elle survient chez le nourrisson ou une personne âgée diabétique. Il faut également consulter si la douleur persiste après plusieurs jours, qu'elle enfle ou rougit. N'hésitez jamais à contacter le centre des brûlés ou à appeler les services d'urgence (15, 112), si vous avez la moindre crainte.

Pour éviter les bobos et surtout les accidents domestiques parfois graves, ayez les bons réflexes et protégez ainsi vos proches en limitant les risques.



*Pour éviter les bobos et surtout les accidents domestiques parfois graves, ayez les bons réflexes et protégez ainsi vos proches en limitant les risques.*

## Que faire en cas de coups de soleil ?

Il faut immédiatement appliquer en couche généreuse une crème hydratante et apaisante. Il faut surveiller sa

température et consulter un médecin en cas de fièvre de plus de 39°. Dans les jours qui suivent, il est important d'appliquer une crème hydratante émolliente.

## **Comment désinfecter une petite plaie ?**

Il faut nettoyer soigneusement la plaie à l'eau savonneuse, puis mettre un antiseptique. Il faut soigneusement enlever tout débris qui pourrait être à l'origine d'une infection. Pour le nettoyage de la plaie, il est recommandé d'utiliser de préférence une compresse stérile plutôt que du coton qui peut laisser des fibres dans la plaie. Lorsque la plaie est nettoyée, vous pouvez appliquer un pansement. Il faudra le changer tous les 2-3 jours. Le pansement doit être suffisamment aéré et conserver une certaine humidité pour faciliter la cicatrisation.

## **Que faire en cas d'ecchymose ?**

Une ecchymose, souvent appelée « bleu », est un petit épanchement de sang très superficiel et visible sous la peau. Il faut immédiatement appliquer pendant 15 minutes des glaçons, que vous aurez au préalable placés dans un linge propre, pour éviter l'enflure. Diverses préparations disponibles sans ordonnance permettent un traitement local de l'ecchymose. On les applique sur la zone douloureuse par un massage léger. En cas de chute sur la tête, de survenue de vertiges, de troubles de la mémoire, vous devez immédiatement consulter votre médecin ou appeler les services d'urgence (15, 112).

## **Que faire en cas de foulure ?**

Il faut d'abord apprécier le degré de foulure : si vous pouvez bouger le membre foulé (cheville, poignet), il s'agit probablement d'une entorse bénigne. Dans ce cas, il faut mettre l'articulation au repos, appliquer de la glace, mettre en place une compression (bande élastique ou adhésive) et, pour la cheville, mettre l'articulation en élévation. Si vous ne parvenez pas à bouger l'articulation et qu'elle gonfle, c'est peut-être une entorse plus importante. Dans ce cas, il est préférable de consulter un médecin.

## **Que faire pour soigner une ampoule ?**

Evacuez le contenu, maintenez le toit de l'ampoule, ce qui permet de protéger la plaie, recouvrez avec un pansement hydrocolloïde ou gras. Ne désinfectez pas la plaie, mais lavez-la simplement avec du sérum physiologique ou de l'eau du robinet et du savon ; les antiseptiques altèrent les pansements hydrocolloïdes. Le fait de percer l'ampoule soulage considérablement la douleur. Si l'ampoule est douloureuse, préférez le paracétamol à l'aspirine.

Pour prévenir tout risque de complications, il est important de veiller à ce que sa dernière injection

antitétanique ne remonte pas à plus de 10 ans. En cas de doute, il ne faut jamais hésiter à appeler les services d'urgence pour un conseil ou une orientation.