



## GESTES A ADOPTER EN CAS DE PETITS BOBOS

Informations en provenance du site [www.le.pharmacien.fr](http://www.le.pharmacien.fr): article de Claire Grevot avec la collaboration du Dr Lyonel Rossant, pédiatre.

<p><b>Petite plaie, écorchure, petite coupure</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laver à l'eau et au savon, puis désinfecter avec une solution antibactérienne à la chlorhexidine qui ne pique pas, type Diaseptyl (en spray pour sa simplicité d'utilisation) ou le toujours efficace Dakin.</li> <li>• En cas de saignement : bandelette type Steri-strip pour rapprocher les berges de la plaie. Pour protéger la plaie ou le Steri-strip : pansement enfants qui résiste à l'eau. Laisser en place 24 à 48 heures.</li> </ul> <p>En cas de petite plaie sur le bout du doigt : maintenir le pansement au moyen d'un bandage type Surgifix ou Finger Bob, la « poupée » évitera que le pansement ne s'enlève ou que l'enfant ne l'arrache. Éviter de trop serrer le pansement en faisant le tour du doigt.</p>
<p><b>Bleu, bosse</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour limiter hématome et douleur : crème ou granules homéopathiques à base d'Arnica à associer avec des granules d'Apis mellifica, contre l'oedème.</li> </ul> <p>Appliquer un peu de glace placée dans un gant de toilette ou employer un gel en sachet réfrigéré. Ne pas laisser en place plus de 5-10 minutes.</p>
<p><b>Doigt coincé et choc de l'ongle</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer le doigt sous l'eau froide durant 5 minutes.</li> </ul> <p>En cas de lésion de l'ongle avec hématome : solution antiseptique et Arnica. Laisser à l'air et surveiller ; la lésion doit s'améliorer dans les heures qui suivent. Pour évacuer la petite poche de sang, on peut la percer avec une aiguille stérile, ce qui permet de soulager la douleur plus rapidement.</p>
<p><b>Petite brûlure</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer sous l'eau froide (15°C pendant 15-20 minutes), nettoyer et désinfecter (chlorhexidine), appliquer une crème antiseptique et cicatrisante (Flammazine, en couche épaisse), recouvrir d'un tulle gras et entourer d'un bandage.</li> </ul>
<p><b>Nez qui saigne</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprimer la narine qui saigne pendant au moins 2-3 minutes ou appliquer un glaçon sur l'arête du nez.</li> </ul> <p>Si les saignements durent, on peut introduire dans la narine qui saigne une compresse hémostatique type Coalgan, Bloxang. Ne pas renverser la tête de l'enfant en arrière pour arrêter le saignement car cela fait déglutir le sang.</p>
<p><b>Si l'enfant a mal</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lui donner du paracétamol. Sans oublier la sucrerie et le bisou qui sauront lui faire oublier la douleur grâce à la sécrétion d'endorphines. Attention au sucre chez les enfants diabétiques ou en surpoids ! Enfin, ne jamais s'affoler, afin d'éviter notamment le spasme du sanglot lorsque l'enfant bloque sa respiration par réflexe lorsqu'il a peur ou mal ou lorsqu'il est en colère, pouvant conduire à un évanouissement !</li> </ul>
<p><b>Ne faisant pas parti de l'article, nous avons aussi rajouté:</b></p>	
<p><b>Piqûre d'insecte</b></p>	<p>Appliquer sur la piqûre un produit apaisant ou antiseptique ou de la glace (glissée dans un torchon) dont l'effet est de calmer la démangeaisons (15 min maxi)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- piqûre d'abeille: enlever avec précaution le dard s'il est resté dans la peau. Eviter surtout d'écraser la poche à venin si elle y est encore accrochée.</li> <li>- piqûre d'araignée: voir un médecin.</li> <li>- tique plantée dans la peau: placer de l'éther ou du pétrole sur la tique, puis la retirer délicatement avec une petite pince. En cas de crainte, demandez à un médecin de le faire. Il faut immédiatement désinfecter l'endroit de la piqûre.</li> <li>- piqûres d'aoutats: prendre une douche chaude, appliquer de la poudre Aphotiria.</li> </ul>
<p><b>Piqûre de méduse</b></p>	<p>Parce qu'on entend toutes sortes de versions, voilà la véritable marche à suivre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rincer la zone touchée à l'eau de mer pour décoller les tentacules et les filaments mais sans frotter pour ne pas faire éclater d'autres cellules urticariantes</li> <li>- s'il reste des filaments, les décoller avec une pince ou avec une main protégée</li> <li>- appliquer du sable chaud sur la zone pour apaiser la sensation de brûlure et retirer les cellules urticantes, le retirer délicatement une fois sec avec un carton rigide</li> <li>- Rincer, toujours sans frotter avec de l'eau chaude salée ou du sérum physiologique</li> <li>- désinfecter la plaie avec un antiseptique et passer sur la plaie une pommade anti-inflammatoire.</li> <li>- vous pouvez aussi essayer d'appliquer en tapotant doucement (ne surtout pas frotter), de l'huile essentielle de lavande aspic - dont l'action est souvent spectaculaire - avant de placer une grande compresse stérile dépliée qui sera maintenue sur zone par une bande peu serrée. Pansement qui sera renouvelé le lendemain après lavage au sérum, séchage et nouvelle application d'huile. (méthode naturelle recommandée par le site <a href="http://www.01sante.com">www.01sante.com</a>)</li> <li>- si la zone touchée enfle et que des gênes respiratoires se font ressentir, consulter les secours.</li> </ul>

<b>Echarde</b>	Si vous ne possédez pas de pinces à écharde, prenez une pince à épiler que vous aurez stérilisée à l'alcool à 60°, <b>tirez dans l'axe où l'écharde s'est enfoncée</b> . Désinfecter la plaie avec un antiseptique ou du dakin, mettre un pansement et surveiller pendant quelques jours.
----------------	--

Informations en provenance du site [www.le.pharmacien.fr](http://www.le.pharmacien.fr)

**Appeler les secours ou aller en urgence chez le médecin en cas de:**

**Samu 15**  
**Pompiers 18**  
**Police 17**

Si la plaie gonfle, devient rouge et si l'enfant a de la fièvre.

Après une chute:  
si l'enfant présente des troubles de la conscience,  
s'il vomit plus d'une fois,  
en cas de dissymétrie des pupilles,  
s'il a du mal à avaler.

Lorsqu'un hématome sous l'ongle ne s'améliore pas : présence de pus, doigt rouge, gonflé, douloureux (possible fracture, risque de surinfection).

En cas de brûlure chez le nourrisson ou le petit enfant, tout particulièrement si celle-ci est étendue (dépassant 10% de la surface corporelle), ou située au niveau des yeux, du nez ou de la bouche.