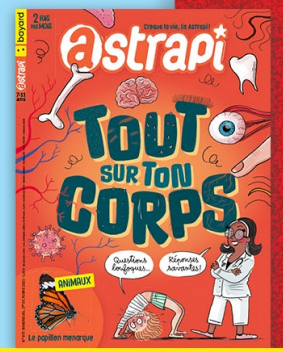
Égratignure, bosse,
écharde ou petite brûlure…
Voici plein d'astuces
pour soigner les bobos
du quotidien.

Texte et photo : Rémi Chaurand.
Illustrations : Marie Touly.



Extrait du magazine astrapi n°977, 1er octobre 2021.

S.O.S. BOBOS

Ce petit manuel de secours
appartient à :

.....

astrapi

ATTENTION !

Lis bien ces conseils avant de tourner les pages de ton manuel.

1 Consulte un médecin

Les conseils de ce petit carnet concernent les petits bobos. Cela ne doit pas remplacer l'avis d'un médecin en cas de bobo plus grave !

2 Stop les catastrophes !

Quand un petit bobo arrive, l'objectif est d'éviter qu'il se reproduise. Alors, par exemple, si ton petit frère tombe d'un vieux tabouret cassé, arrange-toi pour que personne ne puisse utiliser ce tabouret à nouveau !

3 Des mains super propres !

Avant de t'occuper d'un bobo, pense à te laver les mains à l'eau et au savon, pendant au moins 30 secondes. Si tu n'as pas de savon, utilise du gel hydro-alcoolique.

4 En parfaite sécurité !

Quand tu t'occupes d'un bobo, fais-le toujours dans un endroit propre et sans danger.

5 Pas de médicament tout seul

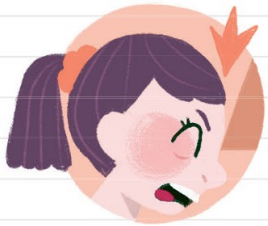
Seul un médecin peut prescrire un médicament, savoir ce qui convient à chacun et donner le bon dosage. Alors, on ne prend pas de médicament tout seul !

OUiLLE, UNE AMPOULE !

Si une ampoule s'est formée sur ton pied, nettoie-la bien au savon et à l'eau. Pour soulager la douleur, pose dessus, pendant 5 minutes, un glaçon emballé dans une compresse. Quand c'est sec et bien propre, couvre avec un pansement spécial ampoules.

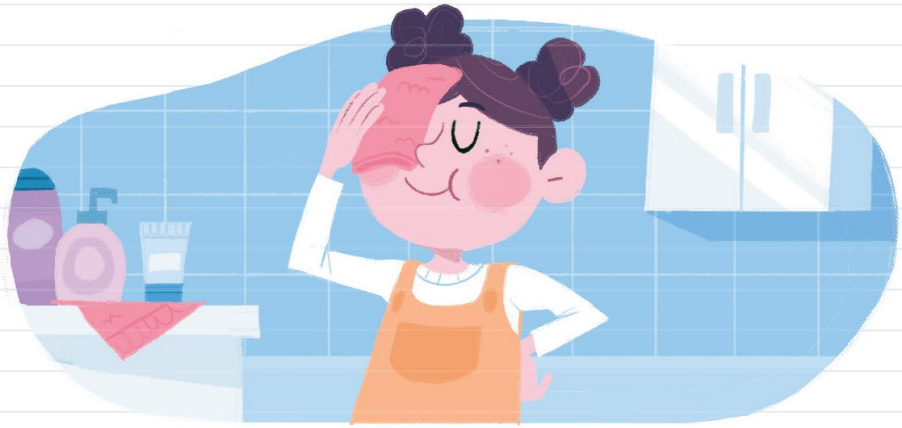
Prévention

Ne fais pas une longue marche avec des chaussures neuves ou trop grandes. Enfile deux paires de chaussettes fines l'une sur l'autre pour éviter les frottements.



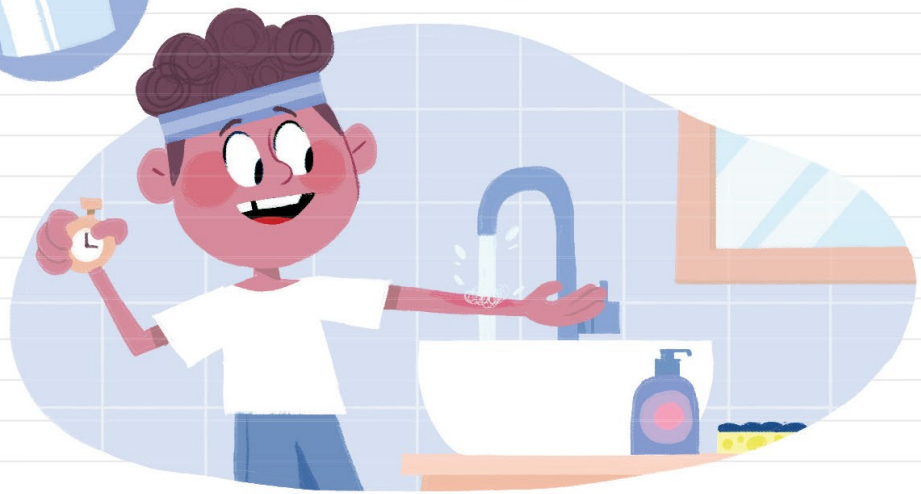
PAF ! UNE BOSSE !

Glisse un glaçon dans un gant de toilette ou dans une compresse.



Masse délicatement la bosse sans appuyer.

CHAUD ! ÇA BRÛLE !

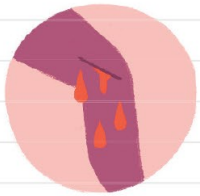


Si tu t'es brûlé légèrement, passe tout de suite la brûlure sous l'eau froide pendant 10 minutes. C'est long… mais c'est le temps nécessaire pour abaisser la température de la peau.

En cas de coup de soleil, tu peux prendre une douche fraîche et mettre de la crème pour hydrater. Attention ! Si la zone brûlée est grande ou s'il y a des cloques, consulte impérativement un médecin.

Prévention

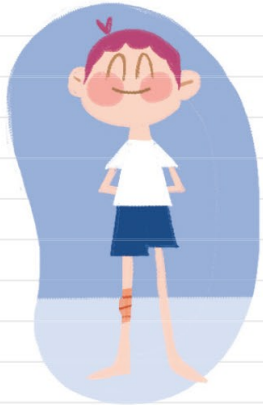
ATTENTION AU SOLEIL !
Ne t'expose pas sans crème ou sans vêtements à manches longues durant les heures les plus chaudes. Et pour la crème solaire, choisis la protection maximale !



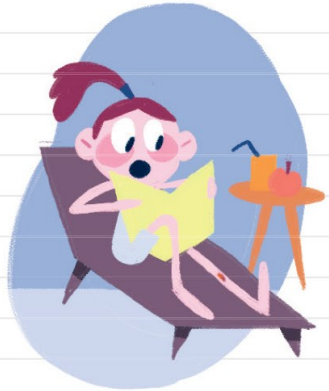
ZiNG ! UNE ÉCORCHURE

Lave l'écorchure en la passant sous l'eau et en frottant délicatement avec une compresse pour enlever les débris qui auraient pu entrer à l'intérieur. Quand la plaie est propre, laisse-la sécher jusqu'à la formation d'une croûte.

Pansement obligatoire si la plaie est en contact avec un vêtement.



Compresse avec du sparadrap ou une bande s'il y a un risque de poussière.



Dans les autres cas, laisse au maximum la plaie sécher à l'air libre.

AÏE ! DES COURBATURES

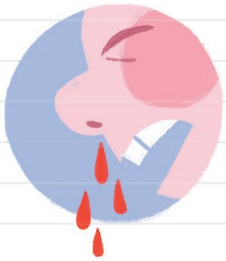
Les courbatures apparaissent souvent après un long effort sportif. Si tu en as, étire-toi dans tous les sens pendant au moins 10 minutes pour aider tes muscles tendus à retrouver de la souplesse. Tu peux aussi masser doucement les parties douloureuses.

Prévention

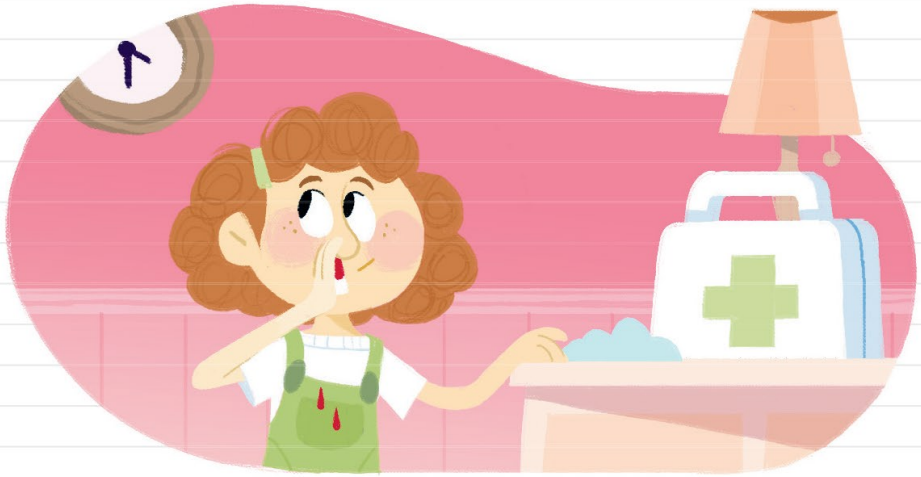
Bois beaucoup d'eau avant, pendant et après l'effort. Une bonne banane avant le sport apporte aussi du sucre pour nourrir tes muscles et diminuer le risque de courbature.

BEURK… LE MAL DES TRANSPORTS

C'est injuste mais… on n'est pas tous égaux face au mal des transports ! Les astuces pour l'éviter : ne pas trop boire ni manger avant, bien regarder l'horizon, aérer le véhicule et si possible s'arrêter de temps en temps pour faire quelques pas dehors en respirant profondément. Si cela t'arrive systématiquement, demande à ton médecin un traitement préventif.

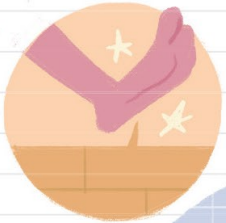


GLOUGLOU… LE NEZ QUI SAIGNE

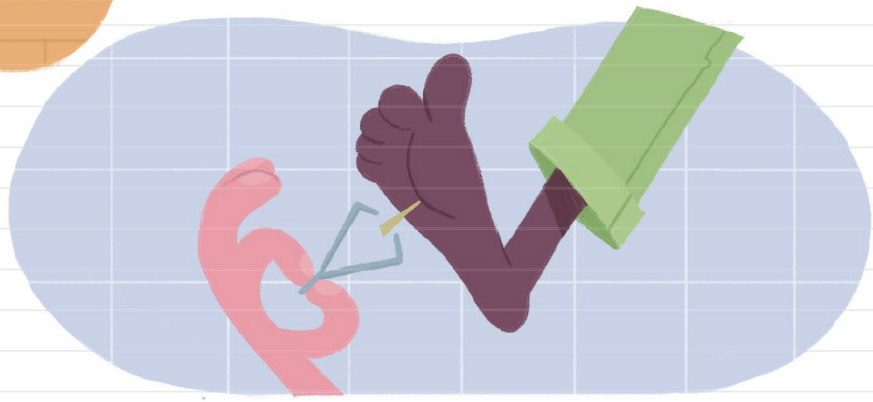


Si ton nez saigne, mets délicatement une compresse dans ta narine et appuie un peu sur celle-ci. Contrairement à ce qu'on croit, il ne faut pas s'allonger, car cela augmente le saignement.

Quand ça ne coule plus, tu peux nettoyer le nez doucement avec un spray à l'eau de mer.

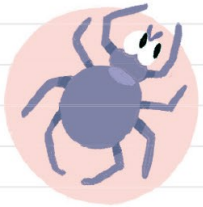


PIC ! UNE ÉCHARDE !



Attention, n'enlève tout seul une écharde que si elle dépasse et que tu peux l'attraper délicatement avec une pince à épiler.

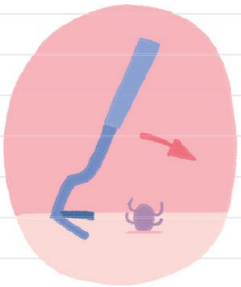
Quand l'écharde est partie, désinfecte et laisser sécher la plaie.



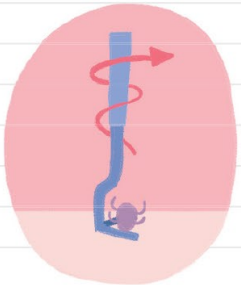
GNAC, GNAC, UNE TIQUE

L'été, on est souvent dans la nature. Il faut alors s'inspecter régulièrement le corps (jambes, cou, pli du genou, entre les jambes...). Si tu remarques un point noir inhabituel, c'est peut-être une tique... Il faut retirer la bête. Surtout pas avec une pince à épiler ! Tu risquerais de la tuer et de vider son sang dans ta plaie. Pas d'éther non plus. Utilise un tire-tique en respectant ce geste...

1 Glisse le tire-tique délicatement entre la tique et la peau.

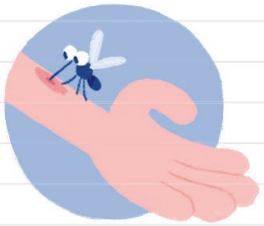


2 Tourne-le en tirant très doucement vers le haut, comme si tu dévissais. Puis, désinfecte la plaie.

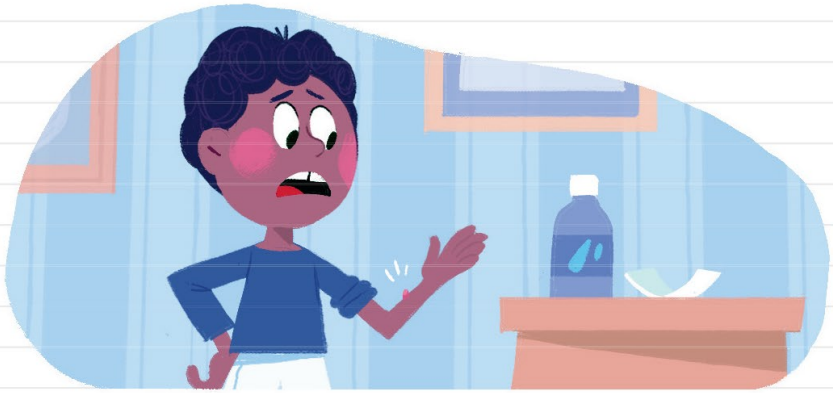


Prévention

La tique, aussi appelée pou des bois, est une bête minuscule... mais qui peut transmettre une maladie assez grave. Il faut s'en méfier et sortir au maximum couvert : bas de pantalons dans les chaussettes, manches longues et chapeau qui couvre bien la nuque !



ZZZZZ ! UNE PIQÛRE D'INSECTE



En cas de piqûre d'insecte, désinfecte légèrement la petite plaie, sans appuyer.

Puis, applique doucement un glaçon enroulé dans une compresse pour calmer les démangeaisons.

LA PETiTE TROUSSE DE SECOURS iDÉALE

Voici un équipement très utile pour une petite trousse de premier secours !