



SANTÉ

Que doit contenir la trousse à pharmacie ?

Un matériel médical complet. Le risque de blessure existe en match comme à l'entraînement. Un équipement adapté de premiers soins est donc indispensable. Mais êtes-vous sûr de n'avoir rien oublié ? **VESTIAIRES** fait l'inventaire !

Préparer sa trousse à pharmacie, c'est d'abord tenir compte du contexte. Lors de certaines compétitions par exemple, l'organisateur impose par règlement la présence d'équipements (défibrillateur, oxygénothérapie, ambulance...) et de personnels (urgentistes, réanimateurs, infirmiers...). Dans ce cas, le contenu de la trousse pourra être limité. À l'inverse, si on se trouve, pour un match, dans une zone géographique reculée, et sans personnel médical à proximité, il convient de disposer d'un matériel médical tout à fait exhaustif. Ce qui permet, dans tous les cas, d'être aussi indépendant que possible, et prudent. D'autant que bien souvent, en amateur, que ce soit en match ou à l'entraînement, l'éducateur est seul sur le bord de la touche. C'est donc à lui que revient la responsabilité d'utiliser le nécessaire médical. Reste à savoir ce dont il a besoin pour prodiguer les premiers soins. En premier lieu, la mallette doit permettre le traitement d'une plaie et la mise en œuvre immédiate et efficace du protocole RICE (Repos, Ice (glace, Ndlr), Compression, élévation) afin de limiter les conséquences d'un traumatisme musculaire ou

Par
Jean-Marie Sabot



Médecin de la Fédération
Calédonienne de Football



articulaire. On conseillera à l'éducateur d'utiliser une trousse avec des poches transparentes de façon à repé-

Veillez à ce que les joueurs n'y accèdent pas sans contrôle

rer plus facilement les produits. L'essentiel reste en effet de se montrer efficace, sans

répandre son attirail au milieu du terrain lors d'une intervention ! Par ailleurs, vérifiez régulièrement le contenu de la mallette pour éventuellement compléter. À cet effet, une liste des contenus doit être établie par son responsable, lequel devra veiller à ce que les joueurs n'y accèdent pas sans contrôle... Enfin, n'oubliez jamais que la fourniture de boissons pour une bonne hydratation est aussi importante que la disponibilité d'une trousse de secours. ■