

# COACH

101



numéro

05

AOÛT 2011

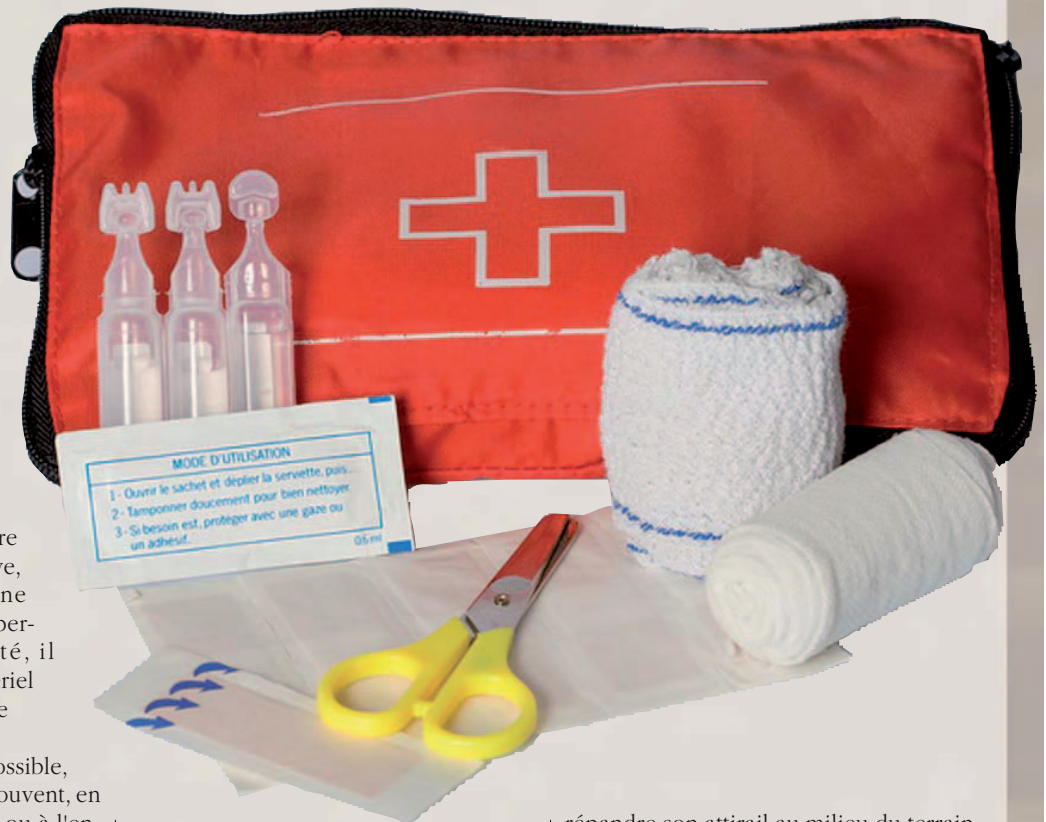


**SANTÉ**

# 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, Elévation) afin de limiter les conséquences d'un traumatisme musculaire ou



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. ■

■ Par  
**Jean-Marie Sabot**



Médecin de la Fédération  
Calédonienne de Football

**EXTRAIT DE VESTIAIRES**

1er MAGAZINE  
CONSACRÉ AUX  
ÉDUCATEURS

POUR S'ABONNER :  
WWW.VESTIAIRES-  
MAGAZINE.COM

# Pas de pommade aux antibiotiques !

Voici ce que doit contenir votre trousse à pharmacie :



• **Ice pack à usage unique ou spray réfrigérant** : la cryothérapie gazeuse à CO<sub>2</sub> n'est pas à la portée de toutes les bourses, ni à mettre entre toutes les mains. Les sprays réfrigérants (pour les coups principalement) sont à appliquer par vagues successives à 10cm au moins de la zone à traiter pour éviter les brûlures.

Notez qu'une cantine isotherme avec vessies de glace reste ce qu'il y a de plus efficace pour un prix abordable.



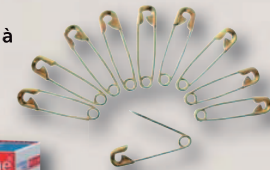
• **Bandes de contention inextensibles** : Bandes de type Strappal® pour faire un strapping.



• **Bandage élastique** : bandage de type Elastoplaste® pour surstrapping, et contention adhésive.



• **Triangle de tissu - écharpe** : contention de blessure du membre supérieur.



• **Épingles à nourrice**



• **Compresses stériles**



• **Ciseaux à bouts ronds** : pour couper une bande. A attacher avec une chaînette à la mallette pour éviter de les perdre.

• **Ouate hémostatique (Coalgan®)** : A placer dans la narine qui saigne (après mouchage) en laissant le blessé debout ou assis, jamais allongé car risque de saignement prolongé par augmentation de la pression orthostatique.



• **Gants de soin à usage unique** : protection individuelle et du blessé contre infections et SIDA.



• **Ciseaux coupe sangle** : son utilisation permet de couper le short et/ou le maillot.



• **Pince à écharde** : retrait d'un corps étranger superficiel apparent dans la peau.

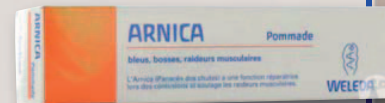


• **Médicaments** : uniquement analgésique type Paracétamol (Sous réserve de connaître les doses et les antécédents d'allergie des joueurs). Arnica montana 9CH

homéopathique : une dose le plus tôt possible si coup, choc important, béquille... La prise précoce de Arnica montana permet de réduire très efficacement les hématomes et les douleurs.



• **Pansements adhésifs** : pour les petites plaies.



• **Pommade à l'arnica ou anti-inflammatoire** : elles sont à appliquer sans masser sous un bandage compressif et en complément de la cryothérapie, jamais sur une plaie. De même, proscrire les pommades aux antibiotiques qui tuent les germes commensaux, lesquels favorisent la guérison et sélectionnent les mauvais staphylocoques résistants... Utiliser des antiseptiques simples et montrer toute plaie suspecte traînante à un médecin.



• **Bandes de contention et de compression extensibles cohésives** : Des bandes de type Coheban®. Compression d'une lésion musculaire récente.

• **Solution antiseptique (Hexomédine)** : désinfection immédiate des plaies.



• **Lotion oculaire** : nettoyage oculaire si corps étranger (sable, brindille de gazon...).

Enfin...

# LA

**solution biologique  
qui élimine les odeurs  
des équipements sportifs!**



Finally...

# THE

**biological solution that  
eliminates odours from  
sports equipments!**

SOLUTIONS  
ENVIRO  
Plus



**La solution biologique qui  
élimine les odeurs  
des équipements sportifs!**

Grâce à sa formulation contenant des bactéries non pathogènes, **SOLU-ODEUR EXTRA** élimine véritablement les mauvaises odeurs en décomposant et digérant l'accumulation des matières organiques causée par la sueur. Il devient rapidement le meilleur ami des sportifs!

**The biological solution that eliminates  
odours from sports equipments!**

Thanks to its formulation containing non-pathogenic bacteria, **SOLU-ODOUR EXTRA** truly eliminates odours by breaking down and digesting the accumulation of organic matter caused by sweat. It will quickly become the best friend of sportsmen!



[www.solutionsenviropius.com](http://www.solutionsenviropius.com)

# LA REVUE DES TECHNICIENS

WWW.VESTIAIRES-MAGAZINE.COM



## Tous les mois, **VESTIAIRES** c'est :

- Des conseils d'experts de l'entraînement, du management, de la préparation physique, des métiers de santé...
- Des exercices pratiques, une séance à archiver...
- Des intervenants prestigieux (Christian Gourcuff, Jacques Crevoisier, Jean Fernandez, Raynald Denoueix, etc...)
- Des témoignages d'acteurs du foot amateur



**uniquement sur abonnement**



**Gérard Houllier**  
"Enfin un mensuel pour tous les entraîneurs"



**Jacques Crevoisier**  
"Un magazine en tout point remarquable"



**Jean-Marc Furlan**  
"Agréable à lire et très riche dans son contenu"



**Jean Fernandez**  
"Ma lecture préférée sur le football"



**Elie Baup**  
"Un véritable outil pour les éducateurs"



**Raynald Denoueix**  
"Je me régale tous les mois en le lisant !"



**Christian Gourcuff**  
"Je me félicite qu'une telle revue ait vu le jour"