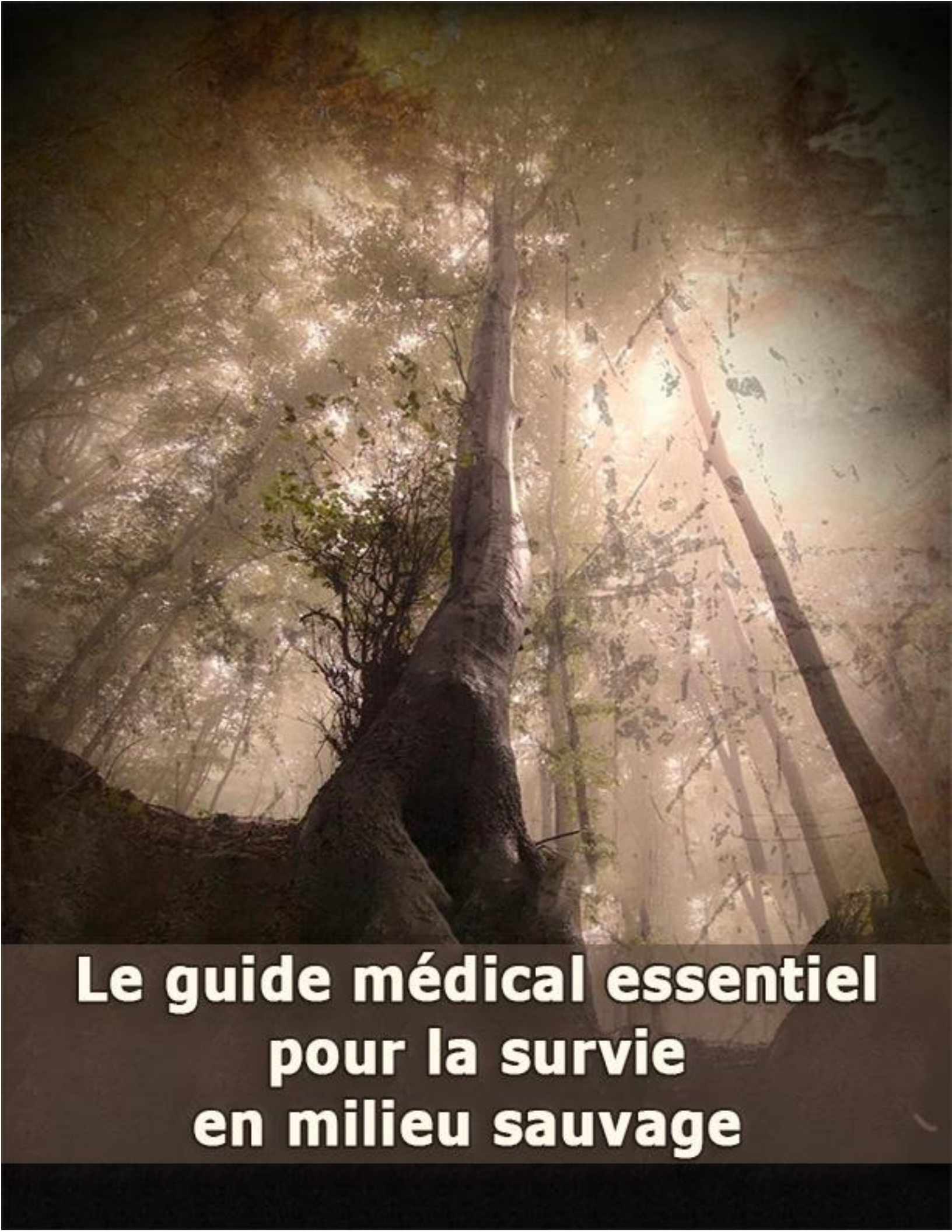


Le guide médical essentiel pour la survie en milieu sauvage

Table des matières

Clause de non-responsabilité **3**

Les compétences essentielles pour survivre en milieu sauvage lorsque vous êtes blessé **4**

Un mauvais état d'esprit 5

Parresseur ou routinier 5

Les compétences essentielles pour survivre en milieu sauvage 5

Comment trouver et stocker des denrées alimentaires dans la nature ? 5

Comment trouver de l'eau potable dans la nature ? 9

Ignorer la sécurité lors du choix d'un abri 10

Apprendre à trouver un bon abri 10

Apprendre à délimiter un périmètre de sécurité pour votre abri 11

Ignorer le danger des feux de forêt 11

Les compétences essentielles pour les premiers secours dans la nature 12

Évaluer les blessures courantes en situation de crise 12

Épuisement par la chaleur 13

Choc thermique 13

Pieds de tranchées 13

Gelure 13

Hypothermie 14

Les premières étapes à effectuer pour traiter un blessé 16

Apprenez à utiliser des objets courants pour les premiers secours 17

Comment recevoir une formation 17

Survivre dans les bois : Comment faire face aux animaux sauvages 19

Attention aux animaux malades 19

Rage 21

Maladie de Carré 21

Anthrax..... 22

Médecine d'urgence : Traiter correctement les morsures d'animaux 24

Premiers secours en cas de morsure 25

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

Les informations fournit et les opinions exprimées dans **LE GUIDE MÉDICAL ESSENTIEL DE LA SURVIE EN MILIEU SAUVAGE** le sont à des fins éducatives et informatives uniquement et ne remplacent pas les conseils médicaux ou la pratique de la médecine. Aucune relation fournisseur-patient, explicite ou implicite, n'existe entre l'éditeur, les auteurs et les lecteurs.

Étant donné que de nombreuses stratégies abordées dans **LE GUIDE MÉDICAL ESSENTIEL DE LA SURVIE EN MILIEU SAUVAGE** seraient moins efficaces que les médicaments et la technologie actuels, les auteurs et l'éditeur recommandent vivement à leurs lecteurs de rechercher des soins médicaux modernes et standard auprès de praticiens certifiés, partout où ils sont disponibles.

Bien que l'auteur ait fait tout son possible pour s'assurer de l'exactitude du contenu écrit, il est conseillé à tous les lecteurs de suivre les informations mentionnées ici à leurs propres risques. L'auteur ne peut être tenu responsable de tout dommage personnel ou commercial causé par une mauvaise interprétation de l'information.

Toutes les informations contenues dans **LE GUIDE MÉDICAL ESSENTIEL DE LA SURVIE EN MILIEU SAUVAGE** sont destinées à servir de guide dans les situations de survie. L'expérience de survie peut être différente d'une personne à l'autre en raison des différents climats, des conditions météorologiques, de l'expérience de survie, de la disponibilité des matériaux, des limitations physiques, etc. et les conseils contenus dans ce document sont mentionnés de manière neutre. Il est entendu que le lecteur assume la responsabilité de ses propres actions.

Le lecteur ne doit jamais retarder la consultation chez un médecin, ignorer un avis médical ou interrompre un traitement médical en raison des informations contenues dans ce livre ou des ressources citées dans ce livre, même dans une situation de survie.

Bien que les auteurs aient vérifié leurs sources afin d'en garantir l'exactitude et l'exhaustivité, ils n'assument aucune responsabilité pour les erreurs, omissions ou autres incohérences qu'elles contiennent. Les auteurs et l'éditeur n'assument pas non plus la responsabilité de tout préjudice causé par l'utilisation ou la mauvaise utilisation des méthodes, produits, instructions ou informations contenus dans ce livre ou des ressources citées dans ce livre.

Aucune partie du document: **LE GUIDE MÉDICAL ESSENTIEL DE LA SURVIE EN MILIEU SAUVAGE** ne peut être reproduite par tout moyen électronique, mécanique ou autre sans l'autorisation écrite des auteurs. Toute demande d'autorisation doit être envoyée à l'adresse suivante support@lesremedesperdus.com .



Les compétences essentielles pour survivre en milieu sauvage lorsque vous êtes blessé

Une des étapes primordiales quand vous faites des plans est d'identifier vos faiblesses et d'apprendre à les contourner, car elles sont encore plus difficiles à supporter quand vos capacités sont diminuées à cause d'une blessure.

Pour cette raison, Découvrez les erreurs que les gens commettent habituellement dans la nature et apprenez à les éviter lorsque vous survivez dans la nature ou en camping, afin de rester en sécurité.

Un mauvais état d’esprit

Même si vous tentez de survivre dans la nature, il est très important de prendre la situation au sérieux, mais de ne pas désespérer et d'espérer le meilleur, tout en se préparant au pire. Une petite erreur ou un accident peut mettre votre vie en danger.

Si vous êtes trop arrogant ou un je-sais-tout, vous donnerez l'impression d'être une personne qui ne se soucie pas vraiment de ce qu'elle fait ou de ce qui se passe. Cela peut nuire au moral et faire ressortir le pire chez des personnes qui doivent travailler en étroite collaboration.

Paresseux ou routinier

La paresse ou la routine n'est pas un bon état d'esprit dans toute expérience de survie en milieu sauvage. Ces personnes ralentissent tout ce qu'on leur demande de faire.

La plupart des personnes touchées par ce problème passent généralement plus de temps à essayer d'échapper à leur travail qu'il ne leur en aurait fallu pour faire le travail en premier lieu.

Les paresseux peuvent mettre en danger l'ensemble du groupe de camping en prenant des raccourcis et en ne respectant pas les procédures préparées.

Considérez votre groupe d'intervention ou votre groupe familial comme une équipe. Chaque membre de l'équipe a des tâches spécifiques qui lui sont assignées sur la liste des tâches quotidiennes. Sans cette liste, ce sera le chaos et rien ne sera fait en temps voulu.

L'avis des chefs de groupe sur les problèmes d'un membre de l'équipe sera le jugement final et tous devront s'y conformer jusqu'à ce que des réunions convenues à l'avance soient mises en place pour discuter et apporter des changements aux plans.

Les compétences essentielles pour survivre en milieu sauvage

Comment trouver et stocker des denrées alimentaires dans la nature?

La nourriture est l'une des trois premières priorités. Après la chasse et la pêche, la recherche de

plantes comestibles dans les bois est une compétence à acquérir pour survivre, car la chasse et la pêche peuvent être impossibles lorsqu'on est blessé dans la nature.

De nombreuses plantes sont toxiques, et la consommation d'une plante toxique peut provoquer des réactions dans le corps allant de relativement légères, comme des vomissements, à plus graves - défaillance d'un organe, coma et pour finir la mort.

L'une des méthodes les plus sûres pour déterminer si une plante peut être consommée sans danger consiste à utiliser le "test universel de comestibilité" mis au point par l'armée américaine.

Mais avant de voir comment tester une plante, il faut d'abord tenir compte de quelques conseils généraux.

N'envisagez même pas de tester une plante dont il n'existe pas beaucoup de specimens. Vous prenez un risque en la testant et en la mangeant, et vous voulez être sûr que vous ne vous donnez pas tout ce mal (et potentiellement la mort) à moins de pouvoir en faire plusieurs repas.

S'il ne s'agit que d'une petite quantité, notez mentalement son emplacement et passez à autre chose. Essayez de trouver une ressource plus abondante.

Ne mangez jamais de champignons. Point final. Je sais que certains champignons sont vraiment délicieux. Mais à moins que vous ne sachiez VRAIMENT ce que vous faites, manger le mauvais champignon vous causera des blessures permanentes, parfois mortelle.

Et il n'est pas possible de tester les champignons avec le test universel de comestibilité, car un champignon toxique affectera votre système nerveux.

Ces effets ne se manifesteront pas avant plusieurs jours, et lorsqu'ils se manifestent, il n'existe aucun traitement. Évitez tout simplement les champignons.

Ne mangez pas de plantes qui poussent dans des zones polluées. Évitez les plantes qui poussent au bord des routes, car les gaz d'échappement des voitures et d'autres produits chimiques

comme l'antigel sont plus abondants au bord des routes et pourraient avoir contaminé les plantes qui y poussent.

Il en va de même pour les plantes qui poussent près d'une source d'eau polluée. Ne mangez rien qui pousse dans une eau ou un sol saumâtre, trouble, stagnant ou malodorant.

Lorsqu'une plante pousse dans ou près d'une eau contaminée, la plante elle-même devient contaminée. En résumé, si une plante pousse dans un endroit où vous ne voudriez pas mettre les pieds, ou dans une substance que vous ne voudriez pas vous mettre sur le visage à cause de son odeur, évitez-la!

Dites NON à tout ce qui est pourri, moisi, mou. Tout ce qui est pourri, moisi ou trop mou (comme avant la pourriture) est à éviter absolument. Oui, le roquefort, c'est de la moisissure, mais la moisissure en général n'est pas votre amie.

La plupart des programmes d'armes biologiques commencent par la moisissure. Si c'est moisi ou qu'il y a du mildiou, restez à l'écart! Voici d'autres indicateurs généraux du type "à éviter":

- une sève laiteuse ou décolorée,
- des haricots, des bulbes, ou des graines à l'intérieur des cosses,
- un goût amer ou savonneux,
- des épines ou des poils fins.

LES CHAMPIGNONS VÉNÉNEUX LES PLUS COURANTS



Si vous tombez sur une plante qui sent un peu l'amande, elle peut contenir du cyanure. À éviter.

Si les feuilles sont brillantes et/ou groupées par trois, il s'agit probablement d'un sumac vénéneux et vous devez vous en éloigner. Certaines personnes diront que certaines baies colorées peuvent être goûtées. Mais à moins d'être sûr que vous mangez une mûre, une framboise ou une myrtille, je ne les consommerai pas.

L'ébullition peut aider à éliminer l'amertume, mais n'est pas très efficace pour éliminer les toxines si la plante est toxique. Ne pensez pas que faire bouillir une plante toxique la rendra comestible. Ce n'est pas le cas. Et avant de risquer votre santé en testant une plante inconnue, s'il y a de la viande disponible, contentez-vous d'en manger.

En l'absence de réfrigération, si vous n'utilisez pas d'autres méthodes de conservation des aliments, ceux-ci se gâteront rapidement, ce qui peut provoquer des maladies mortelles. Il est également très important de perfectionner vos compétences dans ces méthodes de préparation afin que les aliments restent propres à la consommation le plus longtemps possible.

Comment trouver de l'eau potable dans la nature ?

Il est préférable de traiter toute eau comme contaminée, car même l'eau courante claire peut contenir toutes sortes de contaminants, y compris des micro-organismes et des métaux lourds. Même l'eau d'une flaque de boue puante et stagnante peut être rendue potable.

Il existe de nombreuses méthodes différentes pour purifier l'eau. Avant de vous fier à un système, vous pouvez et devez utiliser les kits d'analyse de l'eau disponibles sur le marché pour tester votre système et vérifier que toutes les bases sont couvertes.

Dans l'ensemble, votre système doit inclure des processus viables pour:

- Filtration pour éliminer les petits et gros débris et les sédiments
- Élimination des métaux lourds et des toxines (le charbon actif n'élimine pas toutes les toxines ou tous les métaux lourds ; vous devrez donc utiliser du charbon d'os ou autre)
- Élimination des bactéries et autres micro-organismes (l'ébullition de l'eau est généralement efficace à cet effet, de même que l'exposition au soleil pendant plusieurs heures dans une bouteille en plastique).

Avant qu'une crise majeure ne survienne, c'est le moment de tester et de re-tester vos compétences en matière de camping et de vie sauvage.

Pour les compétences qui ne fonctionnent pas, il est encore temps d'en apprendre d'autres qui fonctionneront. Gardez à l'esprit les erreurs mortelles peuvent se produire, et pratiquez des méthodes plus sûres avant qu'il ne soit trop tard.

Ignorer la sécurité lors du choix d'un abri

Apprendre à trouver un bon abri



Camper sur les hauteurs est un gage de sécurité. Il n'y aura personne qui campera ou se cachera au-dessus de vous. Votre camp contrôlera toute la zone située en dessous et aura l'avantage en cas d'attaque.

Si vous campez sur les hauteurs pendant la saison des pluies, à la fin du printemps ou en été, faites attention aux coups de foudre lorsque vous êtes exposé au sommet d'une colline. Le camping doit comporter plusieurs zones de sécurité pour la protection des campeurs. Il peut s'agir simplement de grottes naturelles ou d'abris creusés dans le flanc d'une colline.

Si la région dans laquelle vous campez est connue pour ses crues soudaines, gardez un œil sur la météo. Si une forte couverture nuageuse est observée au-dessus des montagnes voisines, il y a de fortes chances que des crues soudaines se produisent dans les zones de terrain en contre-bas autour de votre emplacement.

Ne sous-estimez jamais la puissance et la rapidité des crues soudaines. Si vous la voyez arriver, rejoignez les hauteurs aussi vite que possible. N'essayez pas de la dépasser. Dans la plupart des cas, vous perdrez et serez emporté.

Si vous êtes dans un véhicule sur les hauteurs et que vous vous apprêtez à traverser un petit

ruisseau, ne traversez pas si le lit commence à se remplir d'eau. Une crue soudaine peut emporter le véhicule, le retourner et éventuellement tuer ses occupants.

Apprendre à délimiter un périmètre de sécurité pour votre abri

L'élément le plus important d'un paramètre de sécurité est d'empêcher les animaux indésirables ou les raids armés d'entrer dans le campement. Pour les animaux, l'odeur de l'homme (surtout, s'il est blessé) et les barrières extérieures devraient suffire à les éloigner.

Les raids non désirés peuvent être neutralisés par des membres du groupe bien armés et entraînés si nécessaire. Ce n'est pas votre faute si vous vous défendez contre ceux qui veulent vous voler par la violence ou la force.

Ignorer le danger des feux de forêt

Dès les premiers signes avant-coureurs d'incendies de forêt, faites vos bagages et quittez la région pour vous mettre à l'abri. Emportez tout ce que vous pouvez, y compris vos animaux.

Il est plus facile de reconstruire dans un nouvel endroit que d'être pris au piège et de mourir en essayant de sauver l'ancienne habitation. Éviter les principales causes des incendies de forêt est la meilleure façon de s'y préparer. Voici quatre causes principales d'incendies de forêt:

- La foudre frappe un arbre : elle provoque un incendie important dans les forêts très sèches qui n'ont pas connu de pluie depuis longtemps. Avec une bonne brise sèche, le feu se propage encore plus vite et déclenche des incendies secondaires.
- Feux de camp: les feux de camp peuvent être trop grands pour les conditions météorologiques ou ne pas être éteints correctement une fois le feu terminé. Par exemple, on peut avoir mis de l'eau et de la terre sur le feu de camp, mais pas assez pour l'éteindre complètement. Les braises chaudes peuvent conserver leur chaleur pendant des jours et, lorsque les conditions sont favorables, déclencher un nouveau feu. Le vent peut également souffler des cendres chaudes dans une zone boisée très sèche, ce qui déclenche des feux secondaires qui deviennent incontrôlables.
- Brûler des débris: brûler des ordures ou d'autres débris dans des conditions venteuses peut provoquer des incendies de forêt. Le vent attise le feu et des morceaux de matériaux enflammés sont projetés dans l'air et déclenchent des incendies secondaires.

- Étincelles provenant d'équipements électriques : tous les équipements électriques utilisés dans les forêts sont conçus avec des systèmes de capture et de retardement des étincelles. Si ces systèmes sont cassés ou endommagés, il est possible qu'une étincelle chaude déclenche accidentellement un incendie qui pourrait devenir incontrôlable et se transformer en feu de forêt. Pour éviter que cela ne se produise, inspectez et réparez régulièrement les pièces de sécurité incendie endommagées.

Les compétences essentielles pour les premiers secours dans la nature

Il n'y a pas si longtemps, les premiers secours ne dépassaient guère les "ABC" (voies respiratoires, respiration et circulation). Aujourd'hui, les choses sont beaucoup plus compliquées, de la consommation de drogues à un recours accru aux soins ambulatoires pour des personnes qui auraient dû être hospitalisées plutôt que de se trouver dans une communauté qui s'effondre.

Pendant une situation de crise, il est encore plus compliqué d'évaluer s'il faut déplacer la victime et comment le faire, ce qui signifie qu'il faudra prodiguer davantage de soins avant de pouvoir obtenir l'aide d'une équipe médicale.

Que vous essayiez d'aider une seule personne ou des dizaines, il est très important d'évaluer les urgences médicales et de traiter celles qui risque le plus de mettre des vies en danger.

Évaluer les blessures courantes en situation de crise

Blessures dues à des températures élevées

Déshydratation

Il existe un symptôme de base : au début, la personne peut transpirer abondamment, puis s'arrêter, même si l'effort se poursuit. Des crampes dues à la perte de sel corporel, la soif, la langue sèche, des vertiges et une sensation de malaise sont également des symptômes courants. Ironiquement, la soif n'est pas toujours un indicateur de déshydratation dans les stades ultérieurs.

Afin d'aider les blessés, apprenez à leur fournir de l'eau saine et propre contenant des électrolytes

de manière à ne pas provoquer de vomissements ou d'autres problèmes. Vous devez également savoir comment réduire la température corporelle sans utiliser de médicaments.

Épuisement par la chaleur

Il comprend tous les symptômes de la déshydratation avec des maux de tête aigus, une peau pâle et moite, des vertiges, de la fatigue, des nausées et une urine foncée. Ce dont vous avez besoin, c'est de savoir comment réduire la température du corps et comment faire pénétrer les liquides et les électrolytes dans le corps et qu'ils soient absorbés.

Choc thermique

Dans ce cas, la température du corps s'élève hors de sa température normale (36,5 à 38 °C). Les symptômes du coup de chaleur sont similaires à ceux de l'épuisement par la chaleur, mais sont plus graves: respiration superficielle, pouls rapide et faible, confusion, peau chaude et sèche ou perte de conscience.

Les compétences nécessaires pour les premiers secours sont les suivantes: comment réduire la température du corps et comment faire pénétrer les liquides et les électrolytes dans le corps et qu'ils soient absorbés. Vous devez également faire face à la confusion mentale et à la perte de conscience des blessés.

Blessures dues au froid

Voici les blessures dues au froid, ainsi que les compétences essentielles dont vous avez besoin pour apporter les premiers secours à votre camarade blessé.

Pieds de tranchées

Cela peut se produire lorsque les pieds sont mouillés pendant de longues périodes. Les pieds deviennent pâles et moites avant de devenir rouges et enflés. Ce que vous devez faire, c'est réchauffer les pieds par étapes pour réduire les risques de lésions des tissus.

Gelure

Le corps est littéralement gelé. Les parties les plus vulnérables du corps sont les mains et les

pieds, ainsi que les autres parties exposées aux intempéries, comme le nez et les oreilles. Les symptômes comprennent une sensation de picotements qui évolue vers un engourdissement. La peau devient blanche et froide avant de devenir bleue avec des cloques. Le pire signe d'engelure est lorsque la partie touchée devient noire et dure. Vous devez savoir comment réchauffer lentement la zone exposée et évaluer les dommages circulatoires.

Hypothermie

On parle d'hypothermie lorsque la température corporelle descend en dessous de 35 °C. Les premiers symptômes sont des sautes d'humeur, une incapacité à se concentrer et une certaine maladresse.

Au fur et à mesure que les symptômes se développent, on observe une somnolence, une respiration superficielle, un ralentissement du rythme cardiaque, suivis d'une perte de conscience et de la mort. Il faut alors changer de vêtements pour se débarrasser de ceux qui sont mouillés, et aussi augmenter la température centrale du corps à l'aide de compresses chaudes.

Empoisonnement

En cas d'ingestion de substances, les symptômes sont des maux d'estomac, de la diarrhée ou des vomissements, une somnolence, une confusion, une détresse mentale, et il peut également y avoir des marques de brûlure autour ou dans la bouche. La première chose à faire est d'identifier la substance toxique, puis de déterminer le traitement à appliquer (ex. charbon de bois). Si possible, appelez le centre antipoison ou lisez les étiquettes des bouteilles que vous soupçonnez de contenir la substance toxique. Lorsque la substance est inhalée, recherchez une peau pâle, le bout des doigts et des lèvres bleu clair, une odeur de produits chimiques dans l'haleine ou autour du visage, une déficience mentale et une confusion. La première chose à faire est d'apporter le plus d'air frais possible pour aider les blessés.

Les symptômes des irritants cutanés ou de l'empoisonnement chimique de la peau sont des rougeurs, gonflements et des ampoules au point de contact. Vous devez savoir comment rincer la peau et les yeux avec de l'eau ou d'autres solutions.

En cas de poisons injectés, une perte de la respiration, une confusion, un rythme cardiaque erratique, des nausées, une perte de coordination motrice, des sueurs apparaîtront. Identifiez l'agent toxique, apprenez à faire fonctionner le cœur et les poumons et à inverser l'effet de l'agent toxique.

Fractures et luxations

Il est important de stabiliser toutes les fractures et luxations pour éviter qu'elles ne causent davantage de dommages physiques à l'emplacement de la blessure.

Les fractures d'un membre se traduisent par une forte douleur au niveau de la zone de la fracture, des ecchymoses importantes, une déformation du membre ou un morceau d'os dépassant de la peau. Les compétences nécessaires pour prodiguer les premiers soins sont les suivantes: comment tirer les os pour réaligner le point de fracture, et comment poser une attelle.

Les signes d'une luxation sont une articulation déplacée de son emplacement normal, un gonflement de l'articulation et une douleur intense dans l'articulation. Vous devez savoir comment rétablir la position normale de l'articulation et comment l'immobiliser.

Noyade



Les symptômes comprennent les bras serrés sur le côté, l'incapacité à rester flottant, le fait d'être sous l'eau pendant plusieurs secondes, l'incapacité à parler ou à faire un signal pour demander de l'aide, le fait de flotter face sur le ventre, la tête inclinée vers l'arrière, et le fait de ne pas progresser pendant la nage.

Vous devez savoir comment utiliser d'autres dispositifs pour sortir la personne de l'eau sans y entrer vous-même.

Apprenez à chercher le moyen le plus rapide d'atteindre la personne et de la sortir de l'eau selon le scénario, et à lancer une ligne de vie ou une autre aide si la personne est consciente et capable de se déplacer. Une ligne de vie ou une autre aide si la personne est consciente et capable de l'attraper.

Une autre compétence de base pour fournir les premiers secours est d'administrer la RCP et de dégager les voies respiratoires de l'eau.

SSPT et troubles mentaux

Les symptômes sont des hallucinations, des flashbacks, des cauchemars, la désorientation, la paranoïa, l'engourdissement mental ou émotionnel, et la paralysie temporaire, ou d'autres symptômes de détresse mentale ou émotionnelle.

Ce que vous devez savoir, c'est comment déterminer si quelqu'un est en train de vivre un épisode mental, et comment retenir la personne et lui parler pour la faire sortir de cet épisode.

Gestion de la douleur

Les symptômes de base de la prise en charge de la douleur sont des ondes de douleur, rayonnantes ou non, dans à peu près toutes les parties du corps.

Vous pourriez apporter votre aide si vous appreniez à utiliser l'acupression, le Reiki, la réflexologie et d'autres méthodes non médicamenteuses de soulagement de la douleur. Vous devriez également connaître les analgésiques topiques et ingérables à base de plantes.

Les premières étapes à effectuer pour traiter un blessé

Vous pouvez utiliser certaines directives de base, mais soyez toujours conscient que les conditions sur le terrain peuvent entraîner des changements de plan. Les compétences essentielles auxquelles vous devez vous référer:

- Comment appliquer des bandages compressifs et des garrots,
- Comment reconnaître les signes de perte de sang et de choc,
- Savoir quand il est sûr de donner des liquides salés/sucrés/électrolytes,
- Les différents type de bandages et de pansements,
- Comment nettoyer et débrider les plaies et les ulcères,
- Comment prévenir et/ou gérer la rougeur, la décoloration, le changement d'odeur de la

plaie, la douleur, la chaleur, l'inflammation et autres signes d'infection,

- Comment transporter les personnes souffrant de blessures internes, les maintenir à l'aise et les immobiliser autant que possible. Tout ce qui concerne les blessures internes va au-delà de ce que vous pouvez espérer gérer dans une situation de crise.

Apprenez à utiliser des objets courants pour les premiers secours

Lorsque vous êtes dans la nature et que vous êtes obligé de survivre, il est essentiel de tirer le meilleur parti de tout ce que vous avez dans votre sac. Gardez l'esprit ouvert et rappelez-vous que la plupart des articles peuvent être utilisés au moins d'une autre manière que celle prévue:

- Du ruban adhésif pour imperméabiliser les bandages ou sceller les deux côtés d'une plaie
- Un bandana pour une écharpe pour un bras blessé,
- Du sucre pour désinfecter les plaies.
- Du film plastique pour couvrir les brûlures, mais seulement pour une courte période.

(Pour en savoir plus à ce sujet, lisez "Articles ménagers ayant une utilité en matière de premiers soins que vous ne connaissiez pas").

Comment recevoir une formation

Il est toujours plus qu'utile d'étendre vos connaissances médicales au-delà des premiers secours classiques, afin de pouvoir faire face à un plus large éventail de situations si nécessaire. Outre les formations aux premiers secours proposées par la Croix-Rouge et d'autres organisations, vous pouvez vous renseigner sur les points suivants:

- Formation Basic Cardiac Life Support - Il existe un programme proposé par l'American Heart Association ainsi que le programme plus complet de la Croix-Rouge.
- Formation d'infirmière auxiliaire. Certaines communautés et maisons de retraite proposent cette formation gratuitement. Vous apprendrez tout, de la prise en charge des patients à la détection d'un certain nombre de problèmes différents.

- Formation de bénévole en soins palliatifs. Elle est généralement offerte gratuitement. Les hospices offrent le plus d'informations sur la gestion de la douleur et le confort lorsqu'il n'y a plus d'options de traitement.
- Le reiki, l'accupression et la réflexologie ne sont pas pleinement reconnus par la médecine conventionnelle, mais l'accupression et la réflexologie sont utilisées en Chine et dans d'autres cultures depuis des décennies. Des cours de guérison alternative sont disponibles dans la plupart des régions dans un large éventail de tarifs.
- Al-Anon ou groupes de soutien pour la toxicomanie. Même si vous n'êtes pas toxicomane ou alcoolique, il est important de savoir comment traiter les personnes qui ont ces problèmes. Dans une situation d'effondrement, les personnes dépendantes de drogues illégales, de médicaments sur ordonnance ou d'autres drogues seront en plus mauvaise posture, car leur drogue de prédilection ne sera pas disponible. Reconnaître les signes de dépendance et être capable de parler efficacement à cette personne ou de la maîtriser peut faire la différence entre la vie et la mort pour toutes les personnes concernées.

Même si vous possédez un ensemble de compétences de base en matière de premiers secours, prendre le temps maintenant d'étudier ces domaines vous permettra de survivre plus facilement sur le terrain. Vous pouvez commencer par mettre à jour votre manuel de premiers secours, puis dresser une liste des éléments que vous n'avez jamais étudiés ou pour lesquels vous n'avez jamais reçu de formation.

Soyez prêt à passer des mois, voire des années, à acquérir toutes les compétences et tous les équipements nécessaires. S'il y a des éléments que vous ne pouvez vraiment pas gérer, assurez-vous au moins que quelqu'un d'autre dans votre groupe de survie puisse s'en charger et reçoive une formation adéquate.



Survivre dans les bois : comment faire face aux animaux sauvages

Si vous vous retrouvez à vivre dans la nature après une crise majeure, il est important d'avoir des connaissances de base sur la manière de vivre avec des animaux sauvages. Certaines actions peuvent inciter un animal sauvage à charger ou à s'enfuir. Mais il y a aussi des actions qui peuvent attirer les animaux, surtout si vous êtes blessé.

Attention aux animaux malades

Afin d'agir de manière appropriée lorsque vous rencontrez des animaux dans la nature, soyez conscient de leur comportement naturel, mais aussi de leurs peurs et de leurs moyens d’attaque.

Mais n'oubliez pas qu'il existe de nombreuses maladies et problèmes de santé qui peuvent affecter les animaux sauvages. Dans ces conditions, l'animal infecté peut ne pas avoir toute sa tête et agir bizarrement, voire attaquer un adulte ou un enfant.

LE COMPORTAMENT NORMAL DES ANIMAUX SAUVAGES

Animal	Vénéneux	Peut tuer	Tempérament méchant	Amical	Actif la nuit	Actif la jour
Serpent vénéneux	Oui	Oui	Parfois	Non	Oui	Oui
Chiens sauvages	Non	Oui	Parfois	Parfois	Oui	Oui
Cochons sauvages	Non	Oui	Oui	Non	Oui	Oui
Blaireaux	Non	Non	Oui	Non	Oui	Parfois
Furents	Non	Non	Parfois	Parfois	Oui	Parfois
Puma	Non	Oui	Parfois	Non	Oui	Parfois
Ours	Non	Oui	Oui	Non	Oui	Oui
Biche	Non	Parfois	Non	Parfois	Oui	Oui
Wapiti	Non	Parfois	Parfois	Parfois	Oui	Oui
Élan	Non	Parfois	Parfois	Parfois	Oui	Oui
Loups	Non	Oui	Parfois	Parfois	Oui	Parfois
Coyotes	Non	Non	Parfois	Parfois	Oui	Non
Rats	Non	Non	Parfois	Parfois	Oui	Rarement

Voici quelques maladies qui peuvent provoquer l'attaque d'un animal même si vous avez fait tout votre possible pour éviter un problème.

Rage

La rage est une maladie virale qui provoque une inflammation du cerveau et est généralement mortelle. Les animaux infectés peuvent rester des mois sans présenter de symptômes classiques. Les animaux atteints de la rage souffrent d'une détérioration du cerveau. Ils présentent parfois un comportement bizarre et agressif.

Cette maladie est transmise par un animal infecté qui mord un autre animal ou une personne; elle peut être transmise par les humains et les animaux.
Les quatre stades de la rage:

- Étonnamment, après l'infection, l'animal peut sembler normal pendant plusieurs jours, mois, voire un an. Pendant cette période, le virus se déplace dans les tissus musculaires et finit par atteindre le système nerveux et le cerveau.
- Jour 1 à 3 (après que l'infection a atteint le cerveau): caractérisé par des changements de comportement tels que des bruits inhabituels, les animaux nocturnes seront dehors le jour, etc.
- Jour 3 à 4: l'animal peut devenir hyperactif et mordre tout ce qui se trouve à proximité. D'autres animaux resteront immobiles ou essaieront de s'éloigner de tout.
- Stade final: l'animal présente des signes visibles de lésions cérébrales, notamment une bave incontrôlable, des difficultés à avaler et une paralysie des muscles du visage et de la gorge. La victime ne peut pas avaler et la salive concentrée du virus se déverse par la bouche.
- La mort survient généralement par insuffisance respiratoire.

Maladie de Carré

Le maladie de Carré est une maladie virale hautement contagieuse et souvent mortelle qui se transmet par contact physique direct avec un animal infecté.

Elle touche à la fois les chiens domestiques et les animaux sauvages, mangeurs de viande tels que les renards, les loups, les coyotes, les mouffettes, les ratons laveurs et les furets. La maladie

de Carré ne peut pas être transmise à l'homme, bien qu'il s'agisse d'une maladie qui évolue rapidement et dont certaines souches peuvent également infecter les chats.

Ce virus s'attaque aux systèmes respiratoire et nerveux, ainsi qu'à l'estomac et aux intestins. Les symptômes comprennent de la fièvre, des écoulements oculaires et nasaux, des vomissements, de la diarrhée, une respiration laborieuse et un amaigrissement.

La plupart des décès sont causés par une incoordination musculaire, des spasmes musculaires, une détérioration des capacités mentales et des crises d'épilepsie.

Les animaux sauvages atteints de la maladie de Carré ont l'air d'être apprivoisés ou confus et errent sans but. Ils semblent avoir perdu toute crainte de l'homme. Ne vous approchez pas de ces animaux et ne les touchez pas, car ils pourraient avoir la maladie de Carré ou la rage. Les deux maladies présentent de nombreux symptômes similaires.

Anthrax

L'anthrax est une maladie bactérienne aiguë causée par le Bacillus Anthralis. La plupart des formes de la maladie sont mortelles et touchent aussi bien les humains que les animaux. Il est également important de noter que les spores d'anthrax peuvent être utilisées comme arme biologique ou dans le cadre du bioterrorisme. Il s'agit donc d'une maladie "sauvage" dont même les citadins doivent être conscients en temps de crise.

L'anthrax est facile à produire en masse et à déployer - il suffit d'une bombe aérosol pour répandre les spores d'anthrax. Il convient également de noter que depuis l'an 2000, l'USDA autorise la transformation de viande contenant du pus, des tumeurs, des plaies et des ulcères pour l'alimentation humaine.

Bien qu'il ne semble pas y avoir d'épidémies d'anthrax causées par cette "reclassification" des tumeurs, etc. comme "problèmes esthétiques", la consommation de viande devrait peut-être être faite avec plus de précautions.

- L’anthrax infecte généralement les mammifères herbivores sauvages et domestiques (moutons, chèvres ou bovins) qui ingèrent ou inhalent les spores en broutant.

- Les carnivores (mangeurs de viande) peuvent être infectés lorsqu'ils mangent un animal infecté.
- Les animaux malades peuvent transmettre la maladie aux humains par contact direct (le sang infecté entre en contact avec la peau humaine) ou en mangeant de la viande malade.
- L'anthrax ne se transmet pas directement d'un animal ou d'une personne infectée à une autre. Il se propage par les spores.
- Les spores peuvent être transportées sur les vêtements ou les chaussures des humains. Le corps d'un animal mort d'anthrax est une autre source de spores.
- L'anthrax s'est déclaré dans les populations d'animaux sauvages avec une certaine régularité.

L'anthrax peut affecter le corps des humains, des animaux domestiques et des animaux sauvages de trois manières différentes.

Anthrax cutané - Cette forme d'anthrax se produit lorsque les spores entrent en contact direct avec la peau des humains, des animaux sauvages ou des animaux domestiques.

- Des plaies qui démangent se développent comme une piqûre d'insecte. La plaie peut se boursoufler et former un ulcère noir.
- La plaie est généralement indolore, mais elle est entourée d'un gonflement.
- Une croûte se forme et tombe en deux semaines, mais la guérison complète prend un peu plus de temps.

Inhalation des spores d'anthrax - Cette forme d'anthrax survient lorsqu'un homme, un animal sauvage ou un animal domestique inhale des spores et que celles-ci pénètrent dans les poumons.

- Les symptômes commencent par une fièvre suivie de maux de tête, de toux, d'essoufflement et de douleurs thoraciques.

- Une forte fièvre et un choc peuvent survenir plus tard.
- Peut provoquer une hémorragie interne, un gonflement, des lésions tissulaires, puis la mort.

Contamination gastro-intestinal par des spores d'anthrax - Cette forme d'anthrax survient lorsque l'homme, un animal sauvage ou un animal domestique mange la chair d'un animal contaminé.

- Apparaît généralement dans un délai d'une semaine.
- Peut inclure des douleurs abdominales, une diarrhée sanglante, de la fièvre, des lésions buccales, des nausées et des vomissements, et la mort.

Traitement contre l'Anthrax - Le traitement contre l'anthrax consiste à administrer des antibiotiques et des fluides par voie intraveineuse. Les antibiotiques les plus couramment utilisés sont la pénicilline ou la doxycycline.

Médecine d'urgence: traiter correctement les morsures d'animaux

La plupart des gens ont, à un moment ou à un autre de leur vie, eu affaire à une créature agressive. Aux États-Unis, on dénombre chaque année des millions de morsures d'animaux qui entraînent des centaines de milliers de visites aux urgences. Nous aborderons les morsures de mammifères dans les paragraphes suivants.

Bien que les animaux sauvages mordent lorsqu'ils sont menacés ou malades (ou pour protéger leurs petits ou leur territoire), la plupart évitent les humains dans la mesure du possible. Les animaux domestiques, tels que les chats, les chiens et les petits rongeurs, sont les coupables dans la grande majorité des cas. Les morsures de chiens, les plus courantes, sont responsables de dizaines de millions de morsures chaque année, mais elles sont généralement plus superficielles que celles des chats; leurs dents sont relativement émoussées par rapport aux félins.

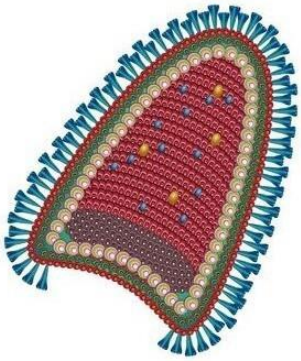
Malgré cela, leurs mâchoires sont puissantes et peuvent infliger des blessures par écrasement

des tissus mous. Les dents des chats sont fines et pointues, et les blessures par perforation ont tendance à être plus profondes. Les deux peuvent entraîner une infection si elles sont ignorées, mais les morsures de chat injectent des bactéries dans les tissus plus profonds et les contaminations sont plus courantes. Divers animaux sont porteurs de maladies qui peuvent être transmises à l'homme, mais celle qui est le plus souvent associée aux morsures d'animaux est le virus de la rage. La rage peut être transmise par les chiens, les chats, les ratons laveurs, les mouffettes, les chauves-souris et les opossums, mais aucun cas américain n'a été causé, jusqu'à présent, par le bétail domestique, les écureuils, les lapins, les rats, les moutons ou les chevaux.

Bien que l'exemple classique soit le chien enragé, les morsures de chat sont la cause la plus courante chez les animaux domestiques. Les animaux sauvages, cependant, représentent la grande majorité des cas aux États-Unis. Les ratons laveurs, les opossums, les mouffettes, les coyotes, les renards et les chauves-souris sont les vecteurs sauvages les plus courants. On estime que, chaque année, 40 000 personnes aux États-Unis reçoivent un traitement préventif contre la rage après une exposition. En outre, il est possible de contracter le tétanos et d'autres infections à la suite de morsures d'animaux. Le tétanos est une infection potentiellement mortelle des muscles et du système nerveux causée par la bactérie Clostridia Tetani.

Premiers secours en cas de morsure

La plupart des morsures d'animaux touchent les mains (chez les adultes) et le visage, la tête et le cou (chez les enfants). Lorsqu'une personne a été mordue, la première action, et la plus importante, est de mettre des gants et de nettoyer soigneusement la plaie avec de l'eau et du savon. Rincer la plaie avec une seringue d'irrigation permet d'éliminer la saleté et la salive contenant des bactéries.



Virus de la rage

Un antiseptique sera utile pour réduire les risques d'infection. La Bétadine ou le chlorure de benzalkonium (BZK) sont de bons choix. Veillez à contrôler tout saignement en effectuant une pression directe.

Vous pouvez lire qu'il faut refermer une plaie due à une morsure d'animal, mais dans un contexte

de survie, je ne suis pas d'accord. Toute morsure d'animal doit être considérée comme une plaie "sale" et ne doit pas être fermée par du ruban adhésif, des sutures ou des agrafes. Si la morsure est sur la main, il faudra alors enlever toute bague ou bracelet. En cas de gonflement, ils peuvent être très difficiles à enlever par la suite.

Un nettoyage fréquent est le meilleur traitement pour une plaie de morsure en voie de guérison. Appliquez une pommade antibiotique sur la zone et surveillez les signes d'infection. Vous pouvez observer une rougeur, un gonflement ou un suintement. Dans de nombreux cas, la zone peut être anormalement chaude au toucher. Vous pouvez en savoir plus sur les plaies infectées dans notre vidéo sur le sujet sur notre chaîne YouTube (drbonespodcast), ainsi que dans notre vidéo sur le traitement des plaies ouvertes.

Les antibiotiques par voie orale peuvent être un traitement approprié (surtout après une morsure de chat) : Bien que l'Amoxicilline avec acide clavulanique 500 mg toutes les 8 heures pendant une semaine soit un bon traitement de première ligne, la Clindamycine (équivalent vétérinaire : Fish-Cin) 300 mg par voie orale toutes les 6 heures et la Ciprofloxacine (Fish-Flox) 500 mg toutes les 12 heures en association est également un bon choix, avec l'Azithromycine, le Métronidazole (Fish-Zole) et l'Ampicilline-Sulbactam comme autres options.

Les enfants victimes de morsures d'animaux peuvent être traumatisés par cette expérience.

Dans certains cas, ils peuvent même développer une forme de syndrome de stress post-traumatique et bénéficier d'une aide psychologique.

Les enfants doivent être informés des risques de morsures d'animaux et doivent apprendre à éviter les chiens errants. Il faut faire attention avant de laisser un jeune enfant sans surveillance à proximité d'animaux. Des décès sont survenus parce qu'il n'y avait pas de personne responsable pour intervenir.

La rage est une maladie dangereuse, mais heureusement peu fréquente, qui peut être transmise par la morsure d'un animal. La grande majorité des cas se trouvent dans les pays sous-développés. Au Royaume-Uni, la rage est presque inconnue, bien qu'un ou deux cas d'infection par morsure de chauve-souris aient été signalés en 2012.

Une personne atteinte de la rage ne présente généralement aucun symptôme pendant une période qui varie selon les cas (en moyenne 30 jours environ). Le patient commencera à se plaindre de fatigue, de fièvre, de maux de tête, de perte d'appétit et de fatigue. La zone de la plaie de la morsure pourrait démanger ou être engourdie.

Quelques jours plus tard, des signes de lésions nerveuses apparaissent sous forme d'irritabilité, de désorientation, d'hallucinations, de convulsions et, finalement, de paralysie. La victime peut tomber dans le coma ou subir un arrêt cardiaque ou respiratoire. Une fois qu'une personne a développé la maladie, elle est souvent mortelle.

Il existe des vaccins pour prévenir la maladie. Quelle que soit votre opinion générale à leur sujet, il peut être raisonnable d'y songer si vous travaillez avec des animaux dans le cadre de votre profession. Le CDC (Centres pour le contrôle et la prévention des maladies) recommande également des vaccins contre le tétanos à ceux qui n'en ont pas eu au cours des cinq dernières années.

Il est important de se rappeler que les humains sont des animaux et que, dans un contexte de survie, vous pourriez également être confronté à des morsures provenant de cette source. Environ 10 à 15 % des morsures humaines sont infectées, car la salive humaine contient plus de 100 millions de bactéries par millilitre.

Bien qu'il soit extraordinairement rare de contracter la rage à la suite d'une morsure humaine, la transmission de l'hépatite, du tétanos, de l'herpès, de la syphilis, et même du VIH est possible.

Traitez comme vous le feriez pour toute plaie contaminée ou sale.