

QUÉBEC PREPPERS

Santé & Premiers soins

Guide complet & Checklists pratiques

Trousse premiers soins · Gestes d'urgence · Médicaments · Personnes vulnérables · Formations

Ce document accompagne le guide complet sur quebecpreppers.com. Les informations présentées visent à renforcer la capacité citoyenne à agir en premiers soins. Elles ne remplacent en aucun cas un avis médical professionnel.

Trousse de premiers soins

Contenu détaillé domicile, véhicule et déplacement

Gestes essentiels

RCR, hémorragie, étouffement, brûlures
— protocoles à jour

Checklists complètes

À cocher : trousse, médicaments, vulnérables, maintenance

1. Trousse de premiers soins — Domicile

Le contenu doit être adapté au foyer, à l'âge de ses membres et aux compétences réelles de l'utilisateur. Un matériel qu'on ne sait pas utiliser n'apporte aucune valeur réelle.

Catégorie	Contenu recommandé
Traitement des plaies	Pansements variés (10–20 u.) · Compresses stériles 10×10 (10–20 u.) · Bandes de gaze roulées (5 et 10 cm) · Bande élastique compression · Sparadrap médical · Antiseptique (chlorhexidine ou Bétadine) · Sérum physiologique
Outils médicaux	Ciseaux à bandage bout arrondi · Pince à écharde stérile · Thermomètre numérique + pile recharge · Gants nitrile jetables (2 paires min.) · Masque de poche pour RCR · Lampe de poche
Médicaments de base	Analgésique / antipyrétique (acétaminophène ou ibuprofène) · Antihistaminique oral · Antidiarrhéique (lopéramide) · Antiacide · Sels de réhydratation orale · Crème cortisone légère
Médicaments critiques	Épinéphrine auto-injectable (EpiPen) si allergie sévère connue · Médicaments sur ordonnance du foyer (stock 7–14 j) · Glucose rapide si diabète (gel ou jus)
Documents de référence	Liste allergies médicamenteuses (imprimée) · Liste médicaments chroniques + posologies · Numéros urgence médicale (imprimés) · Guide premiers soins rapide (carte plastifiée) · Copie carnet de vaccination
Matériel avancé (si formé)	Garrot tourniquet type CAT ou SOFTT-W · Pansements hémostatiques (QuikClot) · Couverture de survie (choc thermique)

Organisation de la trousse

- Emplacement fixe connu de tous les membres du foyer — accessible en moins de 2 minutes
- Médicaments hors de portée des enfants, mais pas inaccessibles pour les adultes
- Vérification semestrielle : DLC médicaments, état des pansements et gants
- Ne pas surcharger : une trousse encombrée ralentit la recherche sous stress

2. Trousse véhicule et déplacement

Trousse véhicule — Essentiel	Randonnée / activités extérieures
Pansements variés et compresses stériles Bande élastique de compression Garrot tourniquet type CAT (fortement recommandé) Gants nitrile (2 paires) Masque de poche RCR Ciseaux à bandage Couverture de survie (choc thermique + hypothermie) Analgésique et antihistaminique	Trousse compacte légère résistante à l'eau Pansements résistants à l'eau (Nexcare Aqua) Filet tubulaire (maintien sans ruban) Pince à tiques (zones à risque maladie de Lyme) Protection solaire et baume à lèvres Crème anti-insectes (DEET ou Icaridine) Sifflet de détresse

3. Gestes essentiels avant l'arrivée des secours

Règle prioritaire — Sécurité d'abord

Avant tout geste, évaluer la sécurité de la scène. Intervenir dans un environnement dangereux (trafic, incendie, structure instable) peut transformer le sauveteur en victime supplémentaire. Appeler les secours en PREMIER ou en parallèle de l'action — jamais après.

Situation	Gestes clés	À éviter absolument
Hémorragie sévère	Compression directe et maintenue (min. 10 min) · Garrot sur membre si saignement incontrôlable (noter l'heure) · Ne pas retirer un corps étranger planté	Relâcher la pression pour vérifier · Retirer l'objet planté · Garrot sur cou, thorax ou abdomen
Arrêt cardiaque	911 / 15 en premier ou en parallèle · 100–120 compressions/min, 5 cm d'enfoncement, bras tendus · DEA dès disponible — l'appareil guide vocalement	Attendre les secours sans agir · Arrêter les compressions avant l'arrivée des secours
Étouffement (adulte)	5 tapes dans le dos (talon de main, penché vers l'avant) · Si inefficace : 5 compressions abdominales (Heimlich) · Alternier jusqu'au dégagement ou perte de conscience	Manœuvre de Heimlich sur nourrisson < 1 an (technique différente)
Brûlure	Eau fraîche (non glacée) pendant 15–20 min · Couvrir avec compresse non adhésive ou film plastique	Beurre, dentifrice, huile ou glace · Percer les ampoules · Retirer vêtements collés à la brûlure
Hypothermie	Abri du vent · Retirer vêtements mouillés · Couverture de survie · Boissons chaudes si conscient et peut avaler · Appeler les secours	Frotter la peau (aggrave les lésions) · Réchauffer trop vite les extrémités
Coup de chaleur	Refroidir immédiatement (eau fraîche sur la peau, ventilation) · Appeler les secours · Surveiller la conscience	Laisser seule la victime · Donner à boire si inconsciente

Ce qu'on ne fait jamais

- Donner à manger ou à boire à une personne inconsciente ou semi-consciente
- Déplacer une personne suspectée de traumatisme du rachis — sauf danger imminent
- Retirer le casque de moto en cas de traumatisme (sauf obstruction respiratoire)
- Appliquer un garrot sur le cou, le thorax ou l'abdomen
- Percer une ampoule de brûlure

4. Médicaments et continuité des traitements

Type	Recommandation
Stock roulant général	7 à 14 jours des médicaments sur ordonnance. Renouveler dès que le stock atteint ce seuil — pas seulement quand il est épuisé.
Médicaments critiques	Insuline, anticoagulants, médicaments cardiaques, antiépileptiques, psychotropes : plan de continuité à discuter avec le médecin traitant.
Insuline (diabète)	Ouverte : conservation jusqu'à 28 °C pendant 28–30 jours selon le type. Non ouverte : réfrigérateur 2–8 °C. Porte-insuline réfrigérant sans électricité (type FRIO) recommandé.
Psychotropes	Ne jamais interrompre abruptement sans avis médical — certains nécessitent un sevrage progressif.

Type	Recommandation
Dates de péremption (DLC)	Médicaments courants : léger dépassement généralement peu problématique. Médicaments critiques (épinéphrine, insuline, nitroglycérine) : respecter scrupuleusement la DLC.
Automédication raisonnable	Analgésiques courants · Antihistaminiques pour réactions légères · Sels de réhydratation orale. Tout symptôme inhabituel ou grave : consultation médicale dès que possible.

5. Populations vulnérables — Besoins spécifiques

Enfants et nourrissons	Personnes âgées
- Médicaments dosés selon le poids — vérifier avec le médecin - Thermomètre rectal ou auriculaire pour nourrissons - Déshydratation plus rapide que l'adulte — surveiller attentivement - Formation RCR pédiatrique recommandée pour les parents - EpiPen pédiatrique si allergie sévère connue - Nourriture adaptée (purées, compotes) dans la réserve	- Liste complète des médicaments + posologies imprimée (polypharmacie) - Déshydratation silencieuse : hydratation proactive (soif diminuée) - Chutes : risque accru, conséquences plus graves — prévention espace de vie - Pacemaker / dispositifs implantés : références et restrictions notées - Plan de continuité des soins discuté avec le médecin traitant
Maladies chroniques	Santé mentale
- Diabète : glucomètre + bandelettes, sucre rapide disponible (gel glucose, jus) - Asthme : inhalateur bronchodilatateur toujours accessible — jamais au fond d'un sac - Cardiovasculaire : nitroglycérine si prescrite, plan action douleur thoracique - Insuffisance rénale : restrictions alimentaires et hydriques à respecter en urgence	- Les urgences amplifient l'anxiété, les épisodes dépressifs et le stress post-traumatique - Psychotropes : ne jamais interrompre sans avis médical - Plan de soutien identifié à l'avance : proche de confiance, ressources communautaires - Techniques de stabilisation simples (respiration contrôlée) utiles pour tout le foyer

6. Prévention et hygiène en situation d'urgence

Hygiène des mains — Premier geste préventif

- Gel désinfectant hydroalcoolique (70 % min.) en stock — utiliser entre chaque soin
- Si eau disponible : savon + eau + 20 secondes — aussi efficace que le gel pour la plupart des pathogènes
- Priorité absolue avant tout soin de plaie et avant la préparation alimentaire

Signes d'alerte à surveiller

Signe observé	Action recommandée
Fièvre > 39 °C chez l'adulte persistant > 48 h	Consultation médicale dès que possible — hydratation ++
Plaie avec rougeur, chaleur, gonflement, pus	Nettoyage soigneux · Consulter si évolution défavorable sous 24–48 h
Déshydratation (urine foncée, bouche sèche, maux de tête)	Sels de réhydratation orale · 2 L eau / jour minimum pour adulte
Douleur thoracique ou difficulté respiratoire	911 / 15 immédiatement — ne pas attendre
Confusion soudaine, faiblesse d'un côté du corps, trouble de la parole	911 / 15 immédiatement — signe possible d'AVC

7. Se former — Formations reconnues

Aucune trousse ne remplace la formation pratique. Une formation de 6 à 8 heures suffit à acquérir les gestes fondamentaux. À renouveler tous les 2 à 3 ans.

Québec	France
Croix-Rouge canadienne : premiers soins généraux, RCR/DEA — en ligne et présentiel	PSC1 (Prévention et Secours Civiques, 7 h) — Croix-Rouge FR, Sécurité civile, associations agréées
Ambulance Saint-Jean : formations certifiées premiers soins et RCR	SST (Sauveteur Secouriste du Travail) — accessible aux particuliers
AQST : formations avancées orientées terrain	Croix-Rouge française : initiation RCR gratuite en ligne
Premiers soins en milieu de travail (CNESST) — accessible à tous	ANSC : formations citoyennes aux gestes de premiers secours

Numéros d'urgence médicale

Québec	France
911 — Urgences (police, ambulance, pompiers)	15 — SAMU (urgences médicales)
811 — Info-Santé (conseils infirmiers)	18 — Pompiers · 112 — Numéro européen · 17 — Police

8. Checklist complète — À cocher

A) Trousse de premiers soins — Domicile

- ☐ Pansements adhésifs de tailles variées (10–20 unités)
- ☐ Compresse stériles 10×10 cm (10–20 unités)
- ☐ Bandes de gaze roulées 5 cm et 10 cm
- ☐ Bande élastique de compression (type Tensor, 7–10 cm)
- ☐ Sparadrap médical (rouleau)
- ☐ Solution antiseptique (chlorhexidine ou Bétadine)
- ☐ Sérum physiologique ou solution saline stérile
- ☐ Ciseaux à bandage à bout arrondi
- ☐ Pince à écharde stérile
- ☐ Thermomètre numérique + pile de rechange

- ☐ Gants nitrile jetables (2 paires minimum)
- ☐ Masque de poche pour RCR avec valve unidirectionnelle
- ☐ Couverture de survie mylar (1 minimum)
- ☐ Analgésique / antipyrétique (acétaminophène ou ibuprofène)
- ☐ Antihistaminique oral
- ☐ Antidiarrhéique (lopéramide)
- ☐ Sels de réhydratation orale
- ☐ Liste des allergies médicamenteuses imprimée — à l'intérieur de la trousse
- ☐ Liste des médicaments chroniques + posologies imprimée
- ☐ Numéros d'urgence médicale locaux imprimés
- ☐ EpiPen si allergie sévère connue dans le foyer — *Vérifier la DLC — renouvel. annuel*
- ☐ Garrot tourniquet CAT ou SOFTT-W — *Si formation reçue uniquement*

B) Trousse véhicule

- ☐ Pansements et compresses stériles
- ☐ Bande élastique de compression
- ☐ Garrot tourniquet (CAT) dans le coffre
- ☐ Gants nitrile (2 paires)
- ☐ Masque de poche RCR
- ☐ Ciseaux à bandage
- ☐ Couverture de survie (choc et hypothermie)
- ☐ Analgésique et antihistaminique

C) Médicaments et continuité des traitements

- ☐ Stock roulant de 7 à 14 jours pour tous les médicaments chroniques du foyer
- ☐ Médicaments critiques : plan de continuité discuté avec le médecin traitant
- ☐ Insuline : porte-insuline réfrigérant sans électricité si diabète (type FRIO)
- ☐ Glucomètre + bandelettes + sucre rapide si diabète
- ☐ Inhalateur bronchodilatateur toujours accessible si asthme — *Jamais au fond d'un sac*
- ☐ Dates de péremption des médicaments critiques vérifiées

D) Populations vulnérables

- ☐ Médicaments pédiatriques dosés selon le poids — posologies vérifiées avec le médecin
- ☐ Thermomètre adapté aux nourrissons (rectal ou auriculaire)
- ☐ Formation RCR pédiatrique reçue par au moins un adulte du foyer
- ☐ EpiPen pédiatrique si allergie sévère connue chez un enfant
- ☐ Liste médicaments + posologies pour les personnes âgées du foyer imprimée
- ☐ Plan de soutien santé mentale identifié (contact de confiance, ressources)

E) Formation et connaissances

- ☐ Formation de premiers soins de base suivie par au moins un adulte du foyer
- ☐ Formation RCR + DEA à jour (< 2–3 ans)
- ☐ DEA le plus proche localisé dans les lieux fréquentés habituellement
- ☐ Tous les adultes du foyer connaissent les numéros d'urgence (911 / 15)
- ☐ Protocoles de base connus : hémorragie, étouffement, RCR, brûlures

F) Maintenance semestrielle

- ☐ Dates de péremption médicaments vérifiées (date : _____)
- ☐ État des pansements et compresses vérifié (pas humidifiés ou déchirés)
- ☐ Gants nitrile vérifiés (non collants, non percés)
- ☐ Pile thermomètre vérifiée et remplacée si nécessaire
- ☐ Liste de contacts médicaux mise à jour
- ☐ Médicaments chroniques : stock roulant maintenu

9. Plan d'action progressif

1. Semaine 1 — Évaluation : recenser les besoins médicaux spécifiques du foyer (maladies chroniques, médicaments, besoins enfants et aînés)
2. Semaine 2 — Trousse de base : acquérir ou compléter la trousse domicile. Ajouter la liste des contacts médicaux et des allergies imprimée à l'intérieur
3. Mois 1 — Médicaments : mettre en place un stock roulant de 7 à 14 jours pour les médicaments chroniques du foyer
4. Mois 1–3 — Formation : s'inscrire à une formation premiers soins de base (RCR/DEA, hémorragie, étouffement). Idéalement, chaque adulte du foyer
5. Mois 2 — Kit véhicule : constituer ou vérifier le kit premiers soins dans le coffre
6. Mois 2–3 — Vulnérables : plan de continuité des soins pour les membres avec besoins spécifiques — discuter avec le médecin traitant
7. Tous les 6 mois — Maintenance : vérifier DLC médicaments, état consommables, mettre à jour les documents médicaux

quebecpreppers.com

Préparation citoyenne — Résilience — Autonomie

Document mis à jour annuellement. Ce contenu ne remplace pas un avis médical professionnel.