

## LES MALADIES

Dans le cadre des activités scoutes, plusieurs types de maladies peuvent se présenter. Le but de la formation de secouriste est de permettre de gérer de telles situations, en jugeant de la gravité de la maladie.

Tout d'abord il faut savoir différencier un cas simple, soignable facilement, d'un cas nécessitant les soins d'un médecin. En cas de doute, toujours se référer à un docteur. Dans tous les cas difficiles, il est possible d'atteindre des secours rapidement, sauf dans des situations extrêmes.

Pour juger de la gravité d'une maladie, il existe quelques indices permettant de reconnaître les maladies courantes, ce sont les symptômes.

Infection: attaque de l'organisme par un agent extérieur (virus, bactérie, parasite)

Inflammation: réaction de l'organisme à une contrainte mécanique (froid, frottement, déchirure de tissus ligamentaires ou musculaire, ...). Tout les mots qui terminent par "-ite" signifient qu'il y a une inflammation (otite, bronchite, appendicite, ...)

### Symptômes "visibles" (objectifs, peuvent être décrits par une autre personne que le malade)

Fièvre:                    Signe que l'organisme se défend contre une infection (virus, bactérie, plaie, ...). Au dessus de 39°, il faut aller voir un médecin et faire tomber la température (médicaments contre la fièvre (=fébrifuge), lavette d'eau froide sur le front, ...).

Ganglions enflés:    Signe d'une infection ou d'une inflammation

Vomissements:        Signe d'un dérangement gastrique (estomac) ou intestinal: infection, inflammation (appendicite par exemple), intoxication alimentaire, ... Attention à ce que le corps reste bien hydraté, boire suffisamment (thé ou bouillon).

Diarrhée:              Signe d'une atteinte bactérienne, virale ou d'un parasite (amibes par exemple). Donner des médicaments contre la diarrhée et éviter que le corps se déshydrate. Si la diarrhée est importante (selles totalement liquides) ou dure plus d'un jour, aller voir un médecin.

Toux/Rhume:          Signe d'une atteinte pulmonaire (pneumonie, bronchite, asthme, ...).  
- La personne asthmatique sait en général ce qu'elle doit prendre comme médicaments, sinon téléphoner aux parents ou demander conseil à un pharmacien ou un médecin.  
- Soigner la toux et le rhume avec les médicaments "habituels" (antitussifs, mucolytiques, gouttes pour le nez), donner des pastilles contre les maux de gorge, du thé chaud avec du citron et du miel, laisser la personne se reposer.

Boutons:                Peuvent provenir d'une piqûre d'insecte ou d'une maladie infantine (rougeole, rubéole, varicelle).  
- Soigner les piqûres d'insecte avec du fénistil ou de l'eucéta. Les piqûres de taon et d'araignée peuvent devenir très rouges, enflées et chaudes. Si la personne est allergique à ces piqûres d'insectes et fait une réaction importante, aller consulter un médecin.

- Mettre les personnes ayant une maladie d'enfant en quarantaine (retour à la maison si possible), car ces maladies sont contagieuses. Malheureusement la durée d'incubation est souvent assez longue, et les autres ont certainement eu le temps d'attraper la maladie.

**Pâleur:** Indique clairement que la personne n'est pas bien. N'est peut-être due qu'à de la fatigue, mais peut-être aussi à un état grippal ou une grippe intestinale. Laisser la personne se reposer. Le sommeil arrange souvent beaucoup de choses!

### **Symptômes "invisibles" (subjectifs, ne peuvent être décrits que par le malade)**

**Douleurs:**

- Maux de tête: donner de l'aspirine, de l'aspégique ou du panadol
- Maux de ventre: voir quels sont les autres symptômes et donner quelque chose en fonction de la maladie (charbon, rhénie, ...)
- Maux de gorge: donner des pastilles ou bonbons pour la gorge
- Maux d'oreilles: attention à l'otite ou aux oreillons. Protéger du froid (ouate dans l'oreille), et consulter un médecin si les douleurs persistent plus de deux jours. Ne pas mettre de gouttes dans les oreilles sans avoir consulté un médecin.
- Douleurs articulaires: sont en général dues à un état grippal. Soigner la grippe et laisser la personne se reposer.  
Les douleurs articulaires dues à une surcharge mécanique (marche principalement) peuvent être soignées avec des pommades anti-inflammatoires (voltarène, sportusal, ...) Voir le chapitre "Problèmes dus à la marche".

Toutes les douleurs peuvent être soulagées en général avec des antalgiques (ponstan, panadol, ...)

**Vertiges:** Dus à un état de fatigue avancée (→ repos), à une crise d'hypoglycémie (→ donner des sucres rapides, sucre de raisin par exemple), à un état grippal, ou à une chute de tension (→ coucher la personne et lui surélever les pieds).

### **Quelques points importants auxquels il faut faire attention**

Les contagions: sont à éviter absolument au camp. Isoler les malades et les renvoyer à la maison.

L'hygiène: est très importante pour éviter les petites maladies. Se laver les mains avant de cuisiner et avant de manger pour éviter les problèmes intestinaux, se laver régulièrement le corps pour éviter les petites infections et les gerçures.

Le "moral des troupes": peut être très impliqué dans l'apparition de petites maladies (maux de tête et de ventre par exemple).

## Le placebo

Certaines petites maladies (maux de tête et de ventre surtout) ne sont en réalité que la traduction de l'ennui des parents, d'un besoin d'être écouté et d'attirer un peu l'attention, ou d'un malaise en rapport avec un changement d'habitudes (manque du confort de la maison, ...)

Le fait de porter attention à la personne suffit pour la soigner. On peut alors justement donner un faux médicament en faisant croire que c'est un vrai, pour soigner la "fausse" maladie. Ce placebo (faux médicament) ne doit pas être trop facile à reconnaître. On peut utiliser les placebos de pharmacie, de l'eau sucrée, des vitamines ou des dragées à faire avaler avec un peu d'eau.

### Attention à:

- Garder le secret. Ne pas dévoiler de quoi est fait le "médicament". Sinon ça ne marchera plus la prochaine fois, même avec un vrai médicament!
- Surveiller la personne, il peut s'agir d'une vraie maladie.
- N'utiliser le placebo qu'une seule fois par cas. Si ça ne marche pas, il peut y avoir quelque chose de sérieux.
- Avertir le chef de patrouille et le chef de troupe que vous avez donné un placebo.

## L'alimentation

### Pour éviter les intoxications alimentaires:

- se laver les mains avant de cuisiner et de manger
- éviter de manger de la viande crue
- utiliser de l'eau dont on sait qu'elle est potable ou la faire bouillir assez longtemps ou la traiter chimiquement (micropur)
- équilibrer les menus (féculents, légumes ou fruits, protéines) pour éviter la diarrhée et la constipation
- ne pas utiliser une boîte de conserve dont le couvercle est bombé ou qui est rouillée à l'intérieur, percée, ou dont les aliments ont changé de goût
- ranger séparément les aliments et les produits d'entretien
- conserver les aliments correctement:
  - la viande ne se conserve pas plus de 24 heures sans frigo
  - les produits laitiers doivent être au frais
  - si on réutilise les restes, le faire rapidement
  - ne pas laisser traîner la nourriture
  - garder le pain au sec
  - ne jamais recongeler un aliment après l'avoir décongelé

### Causes fréquentes des maux de ventre:

- sensation de faim
- mangé ou bu trop vite, bu de l'eau trop froide, bu de l'eau après des fruits à noyaux
- habits trop serrés
- mauvaise digestion
- maux de ventre "psychologiques" (pour éviter de devoir faire une marche, un jeu de nuit, ou parce que la nourriture est mauvaise, ou que les gens n'aiment pas, ...)

**Attention à:**

- l'épidémie de maux de ventre, diarrhée ou vomissements: la cause en est presque toujours une mauvaise hygiène à la cuisine → isoler les malades pour stopper l'épidémie, prendre assez rapidement la décision d'annuler le camp si tout le monde est malade.
- la crise d'appendicite: douleurs violentes et prolongées au dessus du pli de l'aîne à droite → hôpital en urgence
- l'intoxication alimentaire: la personne a avalé des aliments non comestibles, des champignons ou des baies inconnues → si possible faire vomir (doigt dans la gorge, boire de l'eau hyper salée), prendre si possible un échantillon de ce qui a été avalé, aller chez le médecin en urgence.  
Centre toxicologique: 01 251 51 51. Donne des conseils par téléphone.

**Les allergies**

Souvent les malades savent à quoi ils sont allergiques.

- pour les allergies alimentaires, il est parfois difficile de savoir si l'enfant est vraiment allergique ou que tout simplement il n'aime pas l'aliment. Juger selon les cas, mais ne pas forcer dans le doute.
- pour les allergies dues à des pollens, des animaux, les acariens, les malades ont en général leurs propres médicaments. Les éloigner de l'allergène et leur faire prendre leurs médicaments. S'ils n'ont pas de médicaments, aller chez le médecin ou à la pharmacie.

**Les parasites**

Il existe plusieurs types de parasites:

- les amibes: parasites intestinaux à traiter avec des antibiotiques
- les mycoses: parasites de la peau
- etc.

**Les insectes**

- les poux: font des nids dans les cheveux à la base du crâne et derrière les oreilles. Se sont des petits points noirs avec des pattes (environ 0,5 mm.) ou des points blancs qui sont des œufs. Il faut les traiter avec de produits qui se trouvent en pharmacie et éviter de gratter malgré les démangeaisons. Changer les taies d'oreiller, les bonnets, éviter les contacts directs avec d'autres têtes.
- les tiques: petits animaux d'environ 1 mm. Ils se laissent tomber des arbres sur les êtres vivants et cherchent les endroits humides pour s'y fixer (plis de peau surtout). Ensuite ils y restent le temps de se gorger de sang, puis se détachent d'eux-mêmes. Le problème est qu'ils sont des vecteurs d'infection et de maladies (risque de méningite par exemple). Il faut faire attention aux zones à risques (il existe des cartes établies chaque année qui définissent les zones à risque). Ne pas essayer d'enlever la tique soi-même (à moins d'avoir l'habitude de le faire) car souvent on n'enlève pas la tête de la tique qui fait alors une infection. Aller chez le médecin qui par la même occasion pourra dire si la zone où on a pris la tique est une zone à risque.
- les abeilles, taons, etc. peuvent faire des allergies et des gros boutons qui démangent très fort. Mettre de la pommade pour piqûres d'insectes et des compresses froides.
- les araignées font souvent trois piqûres en triangle. Ça démange très fort et ça enfle beaucoup. Faire comme pour les piqûres d'abeille ou de taon.