

Pas de panique

On peut traiter efficacement les rencontres fortuites avec le tarmac

Tôt ou tard, tout cycliste est confronté avec une chute et les inévitables abrasions qui en résultent. Généralement, elles ne nécessiteront que des soins mineurs qui pourront guérir plus rapidement si vous suivez ces conseils.

En priorité.

Avant de soigner les éraflures, il faut évaluer l'état général de la personne. Souvent les gens ont brisé leur casque sans avoir eu conscience de s'être cogné la tête. Si la personne semble désorientée ou qu'elle éprouve des problèmes d'élocution, n'hésitez pas à contacter des secouristes. C'est une EXCELLENT RAISON POUR TOUJOURS AVOIR UN CELLULAIRE.

Par ailleurs, si un saignement ne peut être arrêté après avoir appliqué de la pression pendant 10 à 15 minutes, appelez l'ambulance, la personne aura besoin de points de suture.

Savoir réagir efficacement.

Souvent une personne essaiera de nettoyer ses plaies avec l'eau de sa bouteille. En théorie, bien que ce ne soit pas une mauvaise idée d'essayer d'enlever les saletés, les bactéries que l'on retrouve sur la valve de la bouteille ne sont pas à recommander... Des pansements antiseptiques sont à prescrire, mais encore mieux, nettoyez avec de la préparation H mélangé à du savon doux.

Enlever les poussières et grains de sable

Nettoyer les plaies dès que vous arriver à la maison. Pour bien la nettoyer, recouvrez la plaie avec une gauze que vous aurez imbibé de savon antiseptique. Les savons antiseptiques contiennent de la lidocaine, un anesthésique léger. Recouvrez la plaie quelques minutes jusqu'à obtenir une sensation d'engourdissement des nerfs. Puis, nettoyer doucement la plaie avec du savon et de l'eau. Il est important d'enlever toutes les particules de sable et de pavé. Ces particules cachent souvent des bactéries.

À PROSCRIRE : ne pas utiliser d'iode, de l'alcool à friction, ou de l'hydrogène.

Ces produits endommagent les cellules de la peau et moins il y a de dommages, plus rapide sera la guérison. Pour des produits plus difficiles à nettoyer, comme du goudron, utilisez de l'huile pour bébé ou du savon à vaisselle (Alain l'a fait avec moi et ça marche !!!). L'un ou l'autre dissoudra le goudron sans avoir à frotter la plaie.

Laissez la nature faire son oeuvre.

Puis lavez les zones entourant la plaie et recouvrez la plaie afin de la garder propre et humide. Appliquez du Bacitracin qui devrait tuer les bactéries et évitera que la plaie sèche ou adhère au bandage. Recouvrez la plaie de gazes propres que vous collerez avec du ruban à premiers soins.

Au besoin, appliquer des compresses de glace afin de diminuer l'inflammation. Utilisez de l'acetaminophène pour la douleur et non pas de l'ibuprophène qui amincit les

vaisseaux sanguins ce qui pourrait favoriser l'apparition de « bleus ». En bout de ligne, si vous vous inquiétez, aller à l'urgence !

Alors bien qu'on ne le souhaite à personne, cher membre, il est bien probable qu'un jour, vous ayez à soigner votre corps...