



Ces **bobos** qui vous gâchent les vacances

Un bleu sur le bras, des genoux écorchés, une bosse sur la tête...
Comment soigner les bobos du quotidien ?

COUPURES, ÉGRATIGNURES, ÉRAFLURES

Bien que superficielles, les petites blessures nécessitent de respecter plusieurs étapes pour les soigner et éviter l'infection : stopper le saignement par compression si nécessaire, nettoyer la blessure à l'eau claire et la désinfecter avec un antiseptique. Puis, rincer et sécher la plaie. Choisir ensuite un pansement qui saura la protéger des saletés et des bactéries afin d'éviter tout risque de contamination. Et enfin, appliquez un pansement cicatrisant dès que la plaie ne saigne plus.

AMPOULE

L'ampoule est une cloque très fine, constituée d'un liquide translucide emprisonné sous la peau. Généralement localisée sur les pieds ou les mains, elle apparaît après un frottement répété de la peau (chaussures, outils...) et provoque alors de vives douleurs.

Les ampoules sont courantes et souvent récidivantes.

CHOCs, ÉLONGATIONS, CLAQUAGES, ENTORSES

Ces traumatismes surviennent le plus souvent lors d'une activité sportive ou d'un accident de la vie quotidienne. Ils causent des douleurs pouvant durer de plusieurs jours à plusieurs semaines.

Attention à ne pas faire d'effort qui pourrait conduire à une nouvelle blessure.

Après un traumatisme, un processus de cicatrisation des tissus se met en place. La première phase de cicatrisation est l'inflammation. Cette phase douloureuse est très consommatrice d'énergie et dégage de la chaleur. L'application de froid va ralentir fortement l'inflammation et soulager la douleur.

BRÛLURES OU COUPS DE SOLEIL

Une brûlure est une lésion des tissus souvent due à un contact plus ou moins long avec une source de chaleur. La brûlure présente différents degrés de gravité : 1^{er} degré (type coup de soleil avec une lésion rouge vif et douloureuse) et 2nd degré superficiel (apparition d'une cloque).

