



## LE KIT IFAK

# LA LISTE COMPLÈTE DE TON MATÉRIEL DE PREMIERS SECOURS

# LE KIT IFAK : LA LISTE COMPLÈTE DE TON MATÉRIEL DE PREMIERS SECOURS

---

Un IFAK, c'est un kit de secours très complet qui va te permettre de gérer aussi bien **les blessures légères du quotidien** que de stabiliser **les cas les plus graves**.

Avec Claude, nous avons créé cette liste pour que tu aies directement accès à du matériel de qualité.

Le bas de gamme en situation d'urgence peut être synonyme de mort, alors on ne plaisante pas avec ça.

De plus, constituer toi-même ton kit **est une phase primordiale de la formation**.

Tu DOIS connaître exactement quels éléments se trouvent dans ton kit, leur emplacement et dans quelle situation ils sont utiles.

Dans une situation où chaque minute compte et le stress est à son maximum, tu n'auras pas le temps de fouiller pour trouver un élément dont tu n'es même pas sûr du mode d'emploi... Alors oublie les kits tout faits.



# TA LISTE COMPLÈTE DE MATÉRIEL

DANS LA TROUSSE	INFORMATION À RETENIR	LIEN	PRIX
1x Trousse - IFAK Slider		<a href="https://www.terrang.fr/poche-medicale-ifak-slider-vigilant.html">https://www.terrang.fr/poche-medicale-ifak-slider-vigilant.html</a>	34,96€
1x Garrot - C.A.T. GEN 7 / SAM XT / Rapid stop tourniquet / RMT child	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ne jamais retirer un garrot une fois posé (seul un médecin peut s'en charger) ;</li> <li>-On ne pose un garrot que sur les membres ;</li> <li>-Ne pas poser de garrot sur un enfant de moins de 18 mois.</li> <li>-N'oublie pas de noter l'heure de pose directement sur le garrot, c'est indispensable pour que le médecin puisse le retirer.</li> </ul>	<a href="https://www.terrang.fr/garrot-tourniquet-tmt-noir-safeguard-medical.html">https://www.terrang.fr/garrot-tourniquet-tmt-noir-safeguard-medical.html</a>  <a href="https://www.terrang.fr/garrot-cliquet-enfant-m2-jaune-the-activity-group.html">https://www.terrang.fr/garrot-cliquet-enfant-m2-jaune-the-activity-group.html</a>	66,50€
2x paires de gants Nitrile bleus	Empêche les échanges de sang. Retire-les en les retournant pour éviter tout contact puis jette-les.	<a href="https://www.terrang.fr/gant-nitrile-bleu-non-sterile-sans-poudre-maxter.html">https://www.terrang.fr/gant-nitrile-bleu-non-sterile-sans-poudre-maxter.html</a>	0,54€
3x Sérum physiologique	Le sérum physiologique ne désinfecte pas mais permet de nettoyer les plaies des corps étrangers.	<a href="https://www.terrang.fr/10-doses-serum-physiologique-5ml.html">https://www.terrang.fr/10-doses-serum-physiologique-5ml.html</a>	2,35€



<b>DANS LA TROUSSE</b>	<b>INFORMATION À RETENIR</b>	<b>LIEN</b>	<b>PRIX</b>
3x Lingette de chlorhexidine		<a href="https://www.terrang.fr/lingette-chlorhexidone-ront.html">https://www.terrang.fr/lingette-chlorhexidone-ront.html</a>	0,30€
Pansements URGO		Se trouve dans n'importe quelle pharmacie ou grande surface.	Moins de 4€ la boîte
Steri-strips	À utiliser rapidement sur les blessures à la tête pour éviter l'effet « casquette ». Permet de maintenir une plaie fermée.	<a href="https://www.terrang.fr/pansement-suture-steri-strip-3m-par-10.html">https://www.terrang.fr/pansement-suture-steri-strip-3m-par-10.html</a>	2,10€
1x Bande de compression		<a href="https://www.terrang.fr/bande-extensible-4-m-x-7-cm.html">https://www.terrang.fr/bande-extensible-4-m-x-7-cm.html</a>	1€
1x Pansement compressif - T-BAN MINI / T-BAN / T3 / Pansement israélien	<p>Peut être utilisé sur une hémorragie, en pansement de compression, comme attelle, sur les animaux grâce à la compression...</p> <p>Ne jamais toucher le pad qui peut contenir des produits antibactériens ou coagulants.</p> <p>Le pansement compressif peut être utilisé sur les blessures superficielles au cou.</p>	<p><a href="https://www.terrang.fr/bandage-militaire-t-ban-jbc-corp.html">https://www.terrang.fr/bandage-militaire-t-ban-jbc-corp.html</a></p> <p><a href="https://www.terrang.fr/pansement-compressif-polyvalent-t3-first-care.html">https://www.terrang.fr/pansement-compressif-polyvalent-t3-first-care.html</a></p>	13€



<b>DANS LA TROUSSE</b>	<b>INFORMATION À RETENIR</b>	<b>LIEN</b>	<b>PRIX</b>
<b>1x Rouleau de sparadrap</b>	Permet évidemment de fixer des éléments ensemble mais aussi de noter des informations.	<a href="https://www.terrang.fr/bande-sparadrap-5m-x-2cm-medic.html">https://www.terrang.fr/bande-sparadrap-5m-x-2cm-medic.html</a>	2,35€
<b>3x Compresses - Uromedis</b>		<a href="https://www.terrang.fr/sachet-5-compresses-10x10cm-steriles-non-tissees.html">https://www.terrang.fr/sachet-5-compresses-10x10cm-steriles-non-tissees.html</a>	1,20€
<b>1x Paire de ciseaux médicale - Ciseaux JESCO 19 cm</b>	Sert à couper les vêtements. Attention à ne pas couper au niveau de la plaie mais autour pour éviter d'aggraver la blessure.	<a href="https://www.amazon.fr/First-Aid-Seulement-Ciseaux-plastique/dp/B00MW6WSKU/">https://www.amazon.fr/First-Aid-Seulement-Ciseaux-plastique/dp/B00MW6WSKU/</a>	5,79€
<b>1x Calepin de secouriste - Carnet primo-intervenant Rite in the rain</b>	Contient 50 fiches à compléter pour transmettre toutes les informations importantes au personnel soignant. Comporte aussi des indications importantes comme la charte d'aide au triage, une bande graduée, une échelle de Glasgow...	<a href="https://www.terrang.fr/calepin-secourisme-10x15-rite-in-the-rain.html">https://www.terrang.fr/calepin-secourisme-10x15-rite-in-the-rain.html</a>	15€
<b>Medic tape - JBC Corp</b>	Le couteau-suisse du secouriste. Permet de multiples réparations de fortune, fermer une couverture de survie, créer une attelle ou un brancard, des bandes de suture adhésives, un pansement « 3 côtés »...	<a href="https://www.terrang.fr/flat-fold-field-tape-jbc-corp.html">https://www.terrang.fr/flat-fold-field-tape-jbc-corp.html</a>	8 €



DANS LA TROUSSE	INFORMATION À RETENIR	LIEN	PRIX
Épingles de sûreté		<a href="https://www.amazon.fr/Rnitle-Nourrice-S%C3%A9curit%C3%A9-R%C3%A9sistantes-Rangement/dp/B0BJ35RBHL/">https://www.amazon.fr/Rnitle-Nourrice-S%C3%A9curit%C3%A9-R%C3%A9sistantes-Rangement/dp/B0BJ35RBHL/</a>	0,50€
1x Marqueur / JBC Corp		<a href="https://www.terrang.fr/feutre-chirurgical-sharpie-rouge-ifak-jbc-corp.html">https://www.terrang.fr/feutre-chirurgical-sharpie-rouge-ifak-jbc-corp.html</a>	7€
1x Pince à échardes / Ylea		<a href="https://www.terrang.fr/pince-echardes-mors-plats-inoxydable.html">https://www.terrang.fr/pince-echardes-mors-plats-inoxydable.html</a>	0,90€
1x Couverture de survie / Ylea 140x210cm	Pense à isoler la victime du sol en l'enroulant dans la couverture. Elle peut aussi servir à faire de l'ombre pour protéger du soleil.	<a href="https://www.terrang.fr/couverture-de-survie-bcb.html">https://www.terrang.fr/couverture-de-survie-bcb.html</a>	4€
1x Lampe de poche / AMP 1L		<a href="https://www.terrang.fr/lampe-plongee-ampl-1l-noir-princeton-tec.html">https://www.terrang.fr/lampe-plongee-ampl-1l-noir-princeton-tec.html</a>	30€
1x Couteau compact / Icarus DP mini		<a href="https://www.terrang.fr/couteau-minimaliste-icarus-dp-mini-511.html">https://www.terrang.fr/couteau-minimaliste-icarus-dp-mini-511.html</a>	29€
1x Cyalume rouge / CYALUME 4" 6H	La couleur rouge indique aux secours une priorité de prise en charge immédiate.	<a href="https://www.terrang.fr/baton-cyalume-de-couleur-10cm-6h.html">https://www.terrang.fr/baton-cyalume-de-couleur-10cm-6h.html</a>	1,61€
<b>TOTAL</b>			<b>221,91€</b>



Tu peux évidemment constituer ton IFAK avec le matériel que tu possèdes déjà (pense à vérifier régulièrement la DLC de certains éléments comme le sérum physiologique ou les pansements compressifs).

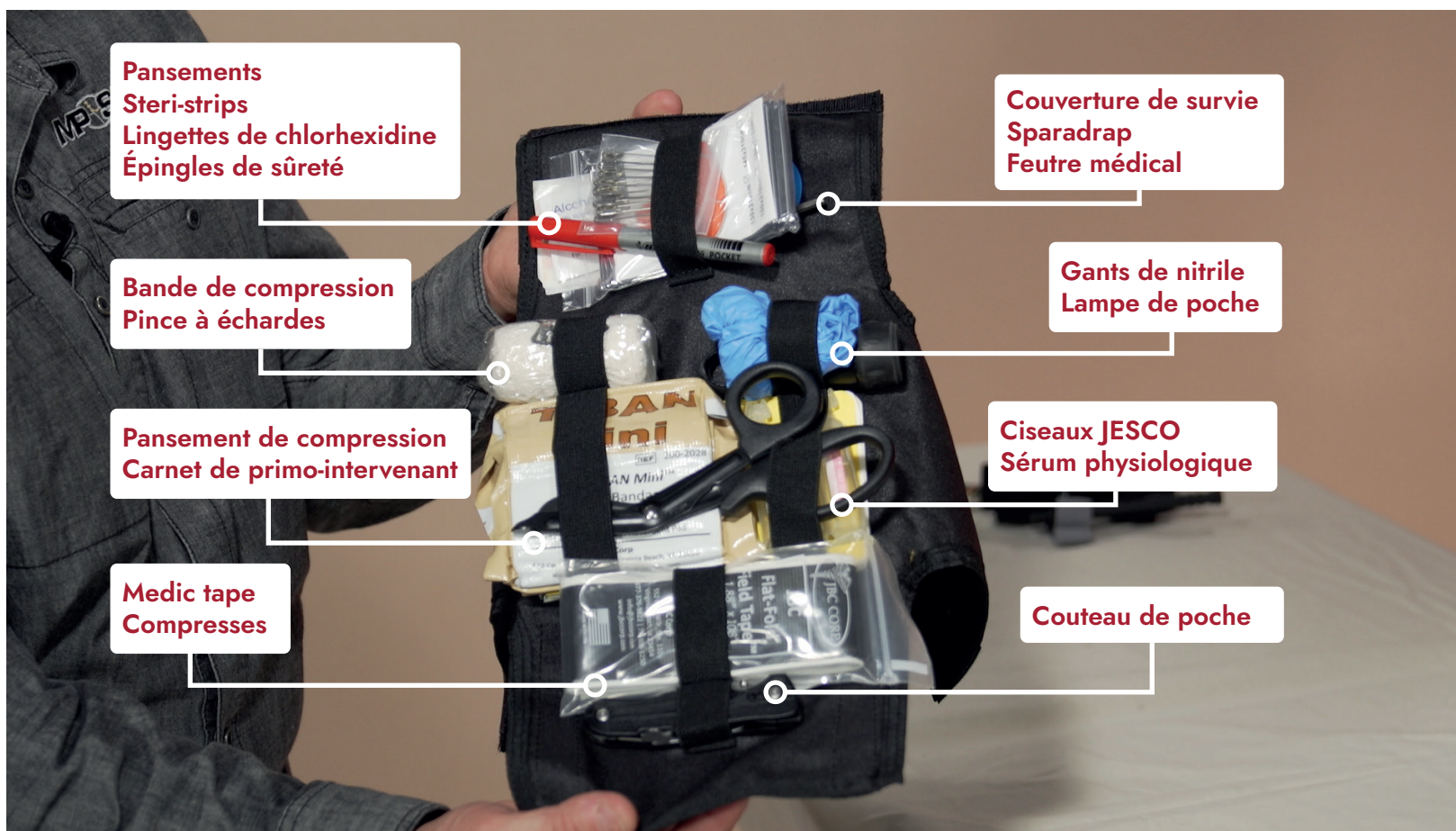
Tu peux également remplacer le modèle proposé dans ce tableau par un équivalent trouvé ailleurs, fais juste bien attention à la qualité du matériel : un garrot low-cost de mauvaise facture peut entraîner la mort...

Pour bénéficier de ta réduction de 10% sur le site terrang.fr, utilise le code **APS10** lors de la validation de ta commande.

Ce code est valable sur tout le site hors armement, munitions et certaines marques (pour connaître la liste des marques non concernées, clique ici : <https://www.terrang.fr/offres-codes-promos>).



# MONTAGE DE LA TROUSSE





# MONTAGE DE LA TROUSSE

---

