

Premiers secours

Premiers secours

Introduction

Comportement général :

Pour porter efficacement secours à une personne, il convient avant tout de respecter quelques principes élémentaires. La règle est généralement la suivante :

- § Rester calme
- § Observer
- § Réfléchir
- § Alarmer
- § Agir

La protection :

La protection du lieu de l'accident doit être la première action du sauveteur afin d'éviter un suraccident pour lui-même, la victime ou les témoins.

Avant de porter secours, se poser les questions suivantes :

Persiste-t-il un danger ? Peut-on le supprimer ? :

Si oui : réaliser la protection soi-même, la victime ou les témoins (exemple : couper ou faire couper le courant électrique).

Si non : ne pas s'approcher, empêcher les témoins d'accéder à la zone dangereuse

(exemple : fuite de gaz...)

Alarmez les secours spécialisés et annoncer le danger.

Règle générale : ne jamais déplacer un blessé.

Exception : lorsque le danger ne peut-être supprimé

↳ Premiers secours

L'alarme :

L'alarme conditionne le devenir des blessés, c'est une action fondamentale.

L'alarme se fait le plus tôt possible après avoir protégé et réalisé un examen rapide de la (des) victime (s).

C'est un témoin qui transmet généralement le message d'alarme aux secours appropriés, le sauveteur reste auprès de la victime.

Au retour du témoin, le sauveteur s'assure que le message a été bien transmis.

Alarme/Annonce

Qui	Annonce l'accident (nom) ?, numéro de téléphone 112
Quoi	Genre (nature) de l'accident
Où	Lieu précis de l'accident (Institution, bâtiment, étage, local)
Quand	Heure de l'accident
Combien	Nombre de blessés ou malades, genre de blessures
Appréciation	État apparent. Danger de mort ? - Conscient/inconscient - Difficulté à respirer/en arrêt respiratoire - blessé gravement (p.ex. forte hémorragie)

Autres	Dangers particuliers - conditions atmosphériques - état des routes - dangers d'explosion, feu - fuite de liquides (matière dangereuse) - agents biologiques, rayonnement - risque d'effondrement - risque électrique - premières mesures prises, gestes effectués
--------	---

Le message d'alarme achevé, attendre les instructions avant de raccrocher le combiné.

Premiers secours

L'examen et la surveillance :

L'examen préalable de la victime conditionne les gestes de secours et la précision du message d'alarme. Il est effectué en quelques secondes.

Une fois la situation analysée, on peut commencer à prodiguer les premiers soins.

LES GESTES ESSENTIELS DU SAUVETEUR

Hémorragie

Compresser

Inconscience

Mettre sur le côté

Arrêt respiratoire

Souffler

Arrêt circulatoire

Masser et souffler

Malaise	Mettre au repos, surveiller, demander conseil
Brûlure	Arroser et refroidir
Plaies	Allonger, protéger, désinfecter
Fracture	Immobiliser

Remarque importante sur les 5 points suivants :

Actuellement, on applique le schéma ABC pour Airways, Breathing, Circulation. Une demande est en cours auprès de l'alliance suisse des samaritains pour utiliser leur schéma ABC tel que repris dans leur document intitulé : « Premiers secours ».

1 - Saigne-t-elle ?

Constater l'absence ou la présence de saignements.

Une perte de sang importante conduit à une détresse circulatoire et peut entraîner la mort. () - Arrêter le saignement.

() - Poursuivre l'examen.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=XHEQ3j1qDgU>

2 - Parle-t-elle ?

- Poser des questions simples :

() que s'est-il passé ?

() où avez-vous mal ? Donner des ordres simples :

() serrez-moi la main.

○ ouvrez les yeux.

L'absence de réaction traduit l'absence de conscience. L'inconscience peut entraîner une obstruction des voies aériennes si aucun geste n'est fait immédiatement.

3 - Basculer la tête.

Desserrer le col, la cravate, la ceinture.

Basculer prudemment la tête en arrière une main sur le front, l'index et le majeur de l'autre main sous le menton en le tirant vers le haut.

Cette libération des voies aériennes facilite le passage de l'air.

4 - Respire-t-elle ?

Approcher la joue de la bouche et du nez de la victime, la tête tournée vers le ventre :

Percevoir l'air expiré.

Écouter les bruits anormaux (ronflements, gargouillements...). Observer le soulèvement du ventre et de la poitrine.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=75imGdR2>
CRI

5. A-t-elle un pouls ?

D'une main, maintenir le menton de la victime vers le haut.

De l'autre main, poser le bout des doigts sur la pomme d'Adam.

Ramener les doigts vers soi tout en restant au contact de la peau. Appuyer vers le bas pour percevoir le pouls.

La présence de pouls traduit le fonctionnement du cœur, son absence une mort imminente.

S - Surveiller.

Une fois constatée l'absence de signes de détresse vitale.

Parler à la victime.

Compter les mouvements respiratoires (normalité chez l'adulte : 12 à 20 par minute).

Compter le pouls carotidien (normalité chez l'adulte 50 à 80 battements par minute). Rechercher plaies, brûlures ou déformations...

Se faire préciser :

- les circonstances de l'accident.
- les traitements en cours.

Couvrir la victime, la réconforter.

Ne jamais donner à boire à un blessé.

Cadre légal

Responsabilité personnelle

Chaque personne veille à assurer sa propre sécurité et celle de son entourage.

Elle est tenue de porter secours à toute personne en danger sans pour autant mettre sa propre personne en danger. Elle alarmera les secours si nécessaire.

Elle est tenue d'informer sa hiérarchie de tout problème pouvant entraîner des dommages corporels à elle-même ou à ses collègues.

Consignes générales

Electrocution

Avant toute intervention, **couper immédiatement le courant**, soit à la prise, soit au disjoncteur. Pour le courant industriel ou les câbles à haute-tension, rester à une distance d'au moins 20 mètres et appeler les secours. S'assurer que le sol n'est pas conducteur, avant d'approcher la victime. (Sol métallique ou mouillé).

En l'absence de respiration spontanée, pratiquer immédiatement deux insufflations puis vérifier la présence de signes de vie (respiration, toux, mouvement) en cas d'absence, commencer les compressions de la CPR. Demander un défibrillateur.

Video 2. <https://www.youtube.com/watch?v=1S5Mu830RzM&t=43s>

Accident de la route :

Garer correctement votre véhicule à distance de l'accident.

Allumer les feux de détresse.

Empêcher de fumer aux abords de l'accident.

Couper le contact des véhicules accidentés, les caler si nécessaire.

Placer un triangle de pré signalisation à 150 M au moins de l'accident.

Alarmer la police et les secours

Faire ralentir les véhicules par des témoins placés sur les bas côtés de la route, dans les 2 sens de circulation.

Video 4. <https://www.youtube.com/watch?v=ULIXfPccD6g&t=2s>

LES DÉGAGEMENTS :

Les dégagements d'urgence sont réalisés pour soustraire une victime à un danger qui ne peut être supprimé.

Véhicule en feu :

- Dégager les pieds des pédales.
- Détacher ou couper la ceinture de sécurité.
- Engager le bras sous l'aisselle la plus proche du sauveteur.
- Saisir le menton pour maintenir la tête.
- Saisir avec l'autre main l'aisselle ou une ceinture du côté opposé.
- Tirer la victime, la maintenir contre soi et l'éloigner de la zone dangereuse.

Traction par les chevilles :

- Saisir les chevilles de la victime.
- Les monter à hauteur des genoux du sauveteur.
- Tirer dans l'axe du corps jusqu'en lieu sûr.

Saisir par les poignets :

- S'accroupir derrière la tête.
- Redresser le tronc de la victime.
- Passer les bras sous ses aisselles.
- Saisir les poignets opposés.
- Se redresser et, à reculons, entraîner la victime hors de la zone dangereuse.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=TRmqzCTFUVY>

<https://www.youtube.com/watch?v=N'xvoF9-wTZA&t=11s>

https://www.youtube.com/watch?v=zLDT0gzS_5

Hémostase (arrêt d'une hémorragie)

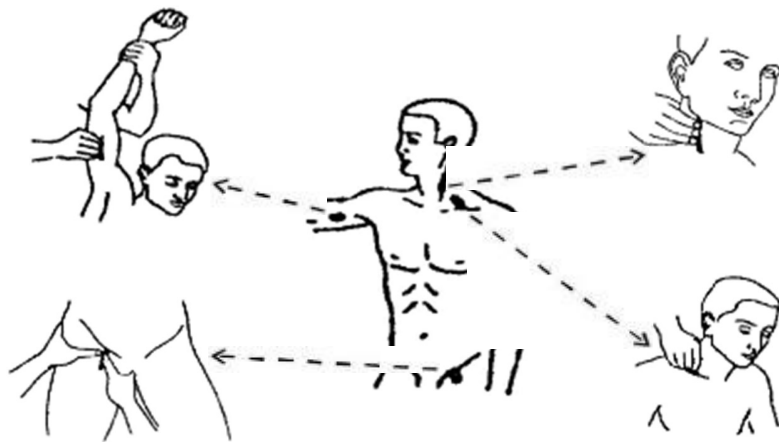
Étendre la personne à plat.

Élever le membre blessé.

Appliquer des compresses stériles sur la plaie.

Si ces mesures ne suffisent pas :

Avoir recours à la compression digitale à l'endroit approprié. Presser l'artère qui saigne en la serrant contre la partie osseuse. L'artère de la cuisse peut être pressée en serrant fortement la cuisse contre le corps en fléchissant la hanche.



Si ces mesures ne peuvent être appliquées, contenir l'hémorragie en introduisant les doigts ou le poing dans la plaie.

Remarque importante : la compression peut être pratiquée seulement que par des professionnels expérimentés.

Assurer l'hémostase à l'aide de bandages

- Bandage normal : suffit pour des saignements peu importants (au besoin, presser durant quelques minutes sur le pansement).

- **Bandage compressif** : recouvrir la plaie d'une compresse sur laquelle on fixe un rembourrage épais à l'aide d'une cravate ou d'une bande.
- Si ces mesures ne suffisent pas :
- Appliquer un deuxième pansement compressif sur le premier.
- Accentuer la position élevée, immobilisation.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=SSmC_t7V02A&t=23s

https://www.youtube.com/watch?v=51zCnZ_Sx2c&t=1s

Il est **INTERDIT** de ligaturer avec des ficelles ou des liens tranchants qui pourraient provoquer des lésions aux nerfs.

Observez les signes :

Saignement avec absence de corps étranger.

Les saignements (hémorragies) sont systématiquement recherchés chez un blessé.

L'action du sauveteur doit être rapide pour éviter une détresse circulatoire qui peut entraîner la mort.

Compression manuelle, pour arrêter un saignement :

- Comprimer immédiatement la plaie avec la paume de la main.
- Allonger la victime.
- Maintenir la compression manuelle.
- Faire alarmer les secours par un témoin.
- Faire couvrir.
- Surveiller la victime.

Observez les signes :

Saignement avec absence de corps étranger Pansement compressif :

Le sauveteur isolé devant donner l'alarme remplace la compression manuelle par un pansement compressif constitué d'un linge (mouchoir) propre plié et maintenu par un lien large.

- Commencer par une compression manuelle.
- Sans lâcher la compression, mettre en place un pansement compressif.
- Alarmer les secours, couvrir, surveiller la victime.

- **Video**

- https://www.youtube.com/watch?v=o_uCmQTDIYk
- <https://www.youtube.com/watch?v=jhbutR0nEnw&t=230s>

Observez les signes :

- Saignement important associé à une fracture ouverte
- Devant un saignement associé à une fracture ouverte, à la présence d'un corps étranger ou à une plaie plus large que la main, la compression manuelle et le pansement compressif ne doivent pas être effectués. Le sauveteur réalise un point de compression.

Point de compression :

Sur la victime allongée, le sauveteur comprime le vaisseau situé entre le cœur et le saignement contre un plan dur osseux. Cette compression à distance est maintenue jusqu'au relais par les secours. La victime est couverte.

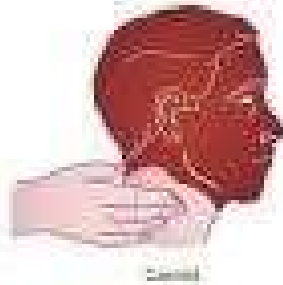
Membre supérieur :

Appuyer avec le pouce derrière la clavicule en direction des pieds. (N.B. très difficile)





Trapezius



Cervical



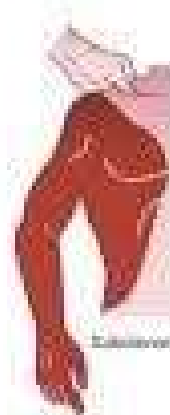
Facial



Wrist



Radial ulnar



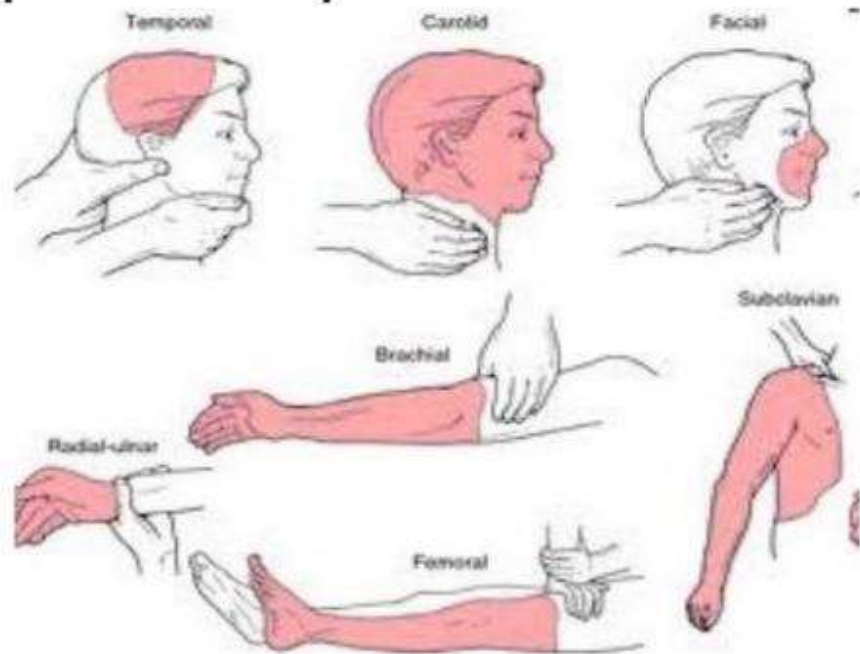
Carpal



Ankle

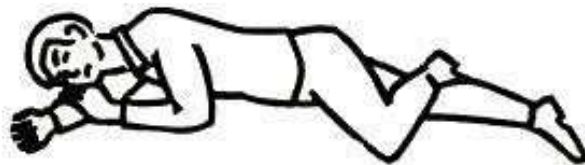


- Temporal
- Carotid
- Subclavian
- Brachial
- Radial
- femoral



Perte de connaissance, choc, troubles circulatoires, crise cardiaque

Coucher immédiatement la personne sur le côté (en raison du danger d'étouffement).



Remarque :

1. Pour la crise cardiaque, il faut mettre la personne en position assise avec le torse surélevé.
2. Toute personne qui respire spontanément mais qui présente un trouble de la conscience (ne répond pas spontanément ou à l'appel) devrait être

placée en position latérale de sécurité pour maintenir ses voies aériennes dégagées.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=X4EjQ3ilqDg>

Respiration artificielle

Si le blessé ne donne aucun signe de respiration par le nez ou par la bouche (aucun soulèvement ou abaissement du thorax), commencer immédiatement la respiration artificielle (étendre le blessé sur le dos ou éventuellement sur le côté). L'utilisation d'accessoires (masques de poche, serviettes, ...) est conseillée pour éviter tout contact direct

1. Poser une main sur le front, l'autre sous le menton (pour pouvoir presser la mâchoire inférieure vers le haut) et sans forcer, fléchir la tête en arrière.



2. Remplir ses poumons d'air et souffler sans violence avec la bouche grande ouverte dans le nez de la personne évanouie. S'il n'est pas possible de souffler dans le nez (nez bouché), le faire dans la bouche légèrement ouverte. Il est possible de recouvrir nez et bouche du blessé d'un mouchoir ou d'une gaze.

3. Inspirer de nouveau profondément l'air en observant le thorax du blessé pour s'assurer qu'il s'abaisse (en expulsant l'air insufflé).

4. Insuffler de nouveau de l'air. Les dix premières insufflations doivent être rapides, mais normalement profondes (toujours attendre que le blessé expire, à chaque fois, l'air insufflé). Puis, la respiration artificielle se poursuit environ toutes les 5 secondes (environ 12 à 15 insufflations par minute) jusqu'à ce que le blessé respire spontanément et régulièrement.

Réanimation cardio-pulmonaire

Si le patient est inconscient, qu'il ne respire plus et ne bouge plus, entreprenez immédiatement la réanimation cardio-pulmonaire (RCP).

Remarque : Cette réanimation ne peut être pratiquée que par une personne entraînée.

Allez à la cours de RCP - ABC

LES PLAIES :

Il s'agit d'une plaie étendue, souillée, contenant des corps étrangers et/ou située à l'abdomen, au thorax, au dos, à l'œil, au cou.

La localisation de cette plaie détermine la position de la victime.

Règle générale : allonger la victime.

Alarmer ou faire alarmer les secours, couvrir, surveiller les fonctions vitales. Ne jamais désinfecter, ne jamais retirer les corps étrangers.

Cas particuliers :

Plaies simples :

Il s'agit d'une éraflure ou d'une écorchure superficielle saignant peu.

Se laver les mains.

Nettoyer la plaie à l'eau et au savon ou utiliser un antiseptique non coloré.

Protéger par un pansement.

S'assurer que la personne est vaccinée contre le tétanos (depuis moins de 5 ans), dans le cas contraire, conseiller un avis médical.

Si la plaie devient chaude, rouge, douloureuse ou suintante, consulter un médecin.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=YmID7CiLLs4&t=44s>

Plaie au thorax :

Position demi assise.

Nettoyer la plaie à l'eau et au savon ou utiliser un antiseptique non coloré. Protéger par un pansement.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=bRj9Y4cvH3k&t=21s>

Plaie de l'abdomen :

Cuisses fléchies, jambes horizontales.

Nettoyer la plaie à l'eau et au savon ou utiliser un antiseptique non coloré. Protéger par un pansement.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=Ob710LCVd3s>

Plaie grave

La localisation de cette plaie détermine la position de la victime.

Règle générale : allonger la victime.

Alarmer ou faire alarmer les secours, couvrir, surveiller les fonctions vitales.

Ne jamais désinfecter, ne jamais retirer les corps étrangers.

Mettez de gants de protection.

Nettoyer la plaie à l'eau et au savon ou utiliser un antiseptique non coloré. Protéger par un pansement.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=2ozx4UahG4M>

<https://www.youtube.com/watch?v=5M0sb5ub8Uk&t=125s>

Brûlures

Si les vêtements prennent feu, les éteindre

- à l'aide des douches de sécurité (laisser le blessé sous la douche jusqu'à son transport à l'hôpital),
- à l'aide d'une bâche d'extinction (boîte rouge à chaque étage), ou avec des linges.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=L7uMudx7yNi&t=1s>

Refroidir immédiatement les parties du corps qui ont été brûlées, avec de l'eau froide durant 15 à 20 minutes (ou avec des linges trempés dans de l'eau froide). Ensuite procéder de la manière suivante :

- La peau est seulement rouge : aucune mesure particulière n'est à prendre si ce n'est de replonger les parties atteintes dans de l'eau froide pour apaiser les douleurs.
- Formation d'ampoules : ne pas utiliser de pommade. Laisser la peau à l'air libre. Ne pas percer les cloques. Consulter un médecin.

Brûlure simple :

Il s'agit d'une brûlure d'une étendue inférieure à la moitié de la paume de la main de la victime.

Refroidir immédiatement la brûlure en l'arrosant à l'eau froide, durant au moins 10 minutes.

Protéger éventuellement par un pansement.

Surveiller en procédant comme pour une plaie simple.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=eGRrbXQUVnM>

<https://www.youtube.com/watch?v=eCw0777Af74&t=1s>

Brûlure grave :
Il s'agit d'une brûlure d'une étendue supérieure à la moitié de la paume de la main de la victime.

Refroidir immédiatement la brûlure en arrosant à l'eau froide, pendant au moins 10 minutes. Retirer les vêtements pendant l'arrosage à l'exception de ceux qui adhèrent à la peau.

Faire alarmer les secours.

Allonger la victime sur la région non brûlée, en position demi-assise si elle présente des difficultés respiratoires.

Surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=xSboMr-23dM>

<https://www.youtube.com/watch?v=px7GN3-CsiE&t=25s>

<https://www.youtube.com/watch?v=eCw0777Af74&t=1s>

Brûlure par un acide, une base ou un autre liquide corrosif

- Enlever immédiatement les vêtements souillés par des substances corrosives en se protégeant.
- Rincer abondamment les parties brûlées durant 10 minutes (strict minimum) sous la douche.
- Si nécessaire, consulter un médecin sans délai.

- Si nécessaire, dévêtir le blessé et le doucher durant 30 minutes

- L'utilisation des solutions de neutralisation préconisées par les anciennes listes de premiers secours est à proscrire.

Ingestion de produit caustique :

Identifiez l'origine de produit.

Allonger la victime en position demi-assise ou position du confort.

Alerte les secours - alarmez le 112.

Ne fait pas

boire. Ne fait

pas vomir.

Agir selon de l'état de la victime.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=tk59ydikCqY>

Contusions, entorses, fractures et luxations

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=Gxb4zyKwIzk>

Les compresses froides ont un effet bénéfique en cas de contusions et entorses. On peut recouvrir la zone enflée d'une légère couche de pommade d'acétate d'alumine (Euceta).

Si l'on soupçonne une fracture ou une luxation, se tenir tranquille et ne pas faire de manipulations. Le membre atteint sera surélevé si possible. Ne pas transporter le blessé sans l'aide d'une personne compétente qui immobilisera soigneusement le membre atteint.

Traumatisme du membre inférieur :

Devant une personne qui présente, à la suite d'une chute ou d'un choc au niveau du membre inférieur :

- Une douleur vive.
- Un gonflement.
- Une difficulté ou l'impossibilité de bouger, on peut craindre une fracture, une luxation ou une entorse.

Il faut :

- Éviter les mouvements ou les manipulations.
- Immobiliser le membre atteint en le calant au sol.
- Alarmer les secours.
- Réconforter la victime.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=zokC4xMkq0Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZNbtrD4pG2M&t=5s>

Traumatisme du membre supérieur :

Devant une personne qui présente, à la suite d'une chute ou d'un choc au niveau du membre supérieur :

- Une douleur vive.
- Un gonflement.
- Une difficulté ou l'impossibilité de bouger : on peut craindre une fracture, une luxation ou une entorse.

Il faut :

- Éviter les mouvements ou les manipulations.

- Immobiliser le membre atteint à l'aide d'une écharpe ou d'un vêtement.
- Alarmer les secours.
- Réconforter la victime.
- Surveiller.

Video <https://www.youtube.com/watch?v=-pT2jRzzTdk&t=8s>
<https://www.youtube.com/watch?v=eX8L2x4PaeA&t=4s>

Traumatisme crânien :

Devant une personne qui présente, à la suite d'une chute ou d'un choc à la tête, un des signes suivants :

- Une plaie du cuir chevelu.
- Un enfoncement du crâne.
- Un saignement par le nez ou l'oreille.
- Un comportement anormal (agitation, prostration).
- Des vomissements ou des maux de tête.

Il faut :

- Allonger la victime.
- Faire alarmer les secours.
- Surveiller la conscience en lui parlant régulièrement.
- Mettre en position latérale de sécurité en cas de saignement de nez, de l'oreille ou de vomissements.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=mZU5fJ82ucA>

Blessures à la colonne vertébrale

Des blessures à la colonne vertébrale sont possibles lors d'une chute de 1 à 2 m déjà.

Symptômes :

- fortes douleurs dans le dos possibles mais pas obligatoire, jambes insensibles. Différentes traumatologie sont possibles.

En cas de doute, laisser le soin à une personne compétente de coucher le blessé.

Ne pas toucher le blessé s'il n'y a pas de danger de mort imminent (p.ex. incendie).

Il faut :

- Éviter toute manipulation (éventuellement protéger le blessé contre toute personne qui voudrait intervenir de manière inappropriée).
- Demander à la victime de rester immobile.
- Lui maintenir la tête avec les deux mains.
- Faire alarmer les secours.
- Surveiller, réconforter.
- Faire couvrir.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=zLTDT0gzs>

5

Membre sectionné

Règle générale : allonger la victime.

Alarmer ou faire alarmer les secours, couvrir, surveiller les fonctions vitales.

Se laver les mains.

Nettoyer la plaie à l'eau et au savon ou utiliser un antiseptique non coloré.

Protéger par un pansement.

Conserve le membre sectionné :

- enveloppe-le dans une tissu propre et mettez-le dans un sac plastique - mettez-le dans un autre sac du plastique place sur un lit du glaçon. Le garrot ne doit pas être utilise.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=9c8qZZ>

Zhhc

Intoxications

La caractérisation du poison est déterminante pour le choix de la thérapie à appliquer au cas précis d'intoxication.

Appeler 112 si les fonctions vitales (respiration, circulation) sont stables et donner les précisions nécessaires sur le déroulement de l'accident, donner le nom du médecin (ou de l'hôpital où le blessé a été transporté) afin que le Centre puisse lui transmettre les directives pour le traitement à appliquer.

Transporter le blessé à l'hôpital de manière à pouvoir effectuer rapidement un lavage gastrique.

ATTENTION !

- Ne jamais vouloir neutraliser un poison ingéré avec des produits chimiques. - L'utilisation des solutions de neutralisation préconisées par les anciennes listes de premiers secours est à proscrire.

-

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=ggXM1tapP3Q&t=20s>

<https://www.youtube.com/watch?v=tk59ydikCnY>

Intoxication par les voies respiratoires

Eloigner le blessé de la zone dangereuse en respectant les mesures de sécurité pour les sauveteurs. Transporter le blessé à l'hôpital en ambulance. Respiration artificielle si nécessaire.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=7oc^_llv7I

[^](#)

Intoxication par la peau

Enlever immédiatement les vêtements souillés.

Laver soigneusement les parties atteintes avec de l'eau savonneuse.

Consulter ou faire venir un médecin ou alertez 112.

Remarque

Les «Fiches de données de sécurité» donnent des informations sur les dangers des produits chimiques. Pour les produits toxiques, ces fiches donnent des consignes de premiers secours, des informations toxicologiques, etc.

Situation spéciales

Accident vasculaire cérébral

Un AVC est un trouble de circulation du sang au niveau du cerveau.

Il apparaît d'une manière brutale avec une déformation du visage, une difficulté à s'exprimer, un bras ou une jambe plus faible que l'autre, parfois maux de tête et trouble de la vue. Allonger la victime.

Alertez le secours à 112.

Notez l'heure à laquelle les signes ont commencé (ceci sera importante pour le traitement du stroke).

La victime ne doit manger ou boire pas.

Surveiller son état de conscience et sa respiration.

Si la victime perd la conscience mettez-le dans la position latérale de sécurité.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=C57PX4hd2Vw>

Malaise diabétique.

Le diabète est une maladie où le corps ne parvient pas à réguler le taux de sucre dans le sang.

Lorsqu'il y a trop de sucre ou pas assez cela peut entraîner un malaise diabétique.

Face à un malaise, demandez toujours à la victime si elle est diabétique.

Si c'est le cas et que la victime n'est plus à même de se traiter seule: deux situations sont à envisager.

CAS 1 : Victime consciente

La victime est suffisamment consciente pour boire ou manger.

Aidez la victime à s'asseoir.

Donner du sucre « Re-sucrez-la » en lui apportant un aliment ou une boisson sucrée. *En effet, si vous ne savez pas définir si le malaise est lié à un excès ou à un manque de sucre : partez du principe que c'est un manque car la manque du sucre (hypoglycémie) peut être fatale.* Une fois le malaise passé, laissez la victime se reposer et demandez un avis médical.

CAS 2 : Victime inconsciente ou confuse

La victime a perdu connaissance ou est confuse.

Dans cette situation vous ne pourrez pas donner du sucre à la victime.

Place la victime en position latérale de sécurité.

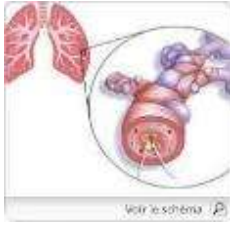
Alertez les secours.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=F25qK6IrA5E&t=4s>

Crise d'asthme

L'asthme est une maladie caractérisée par une inflammation plus ou moins importante des voies respiratoires, au niveau des bronches et des petites bronches, les bronchioles (voir schéma). Elle se traduit par une difficulté à respirer, un essoufflement, une respiration sifflante ou une sensation d'oppression dans la poitrine.



En crise d'asthme la victime ne peut pas respirer

Faites assoir la victime, le buste penché en avant, les bras posés sur une table, ceci facilite la respiration. Ou bien aidez-la à se mettre dans la position dans laquelle elle respire le mieux.

Rassurez-la.

Aidez la victime à prendre ses médicaments liés à une crise d'asthme si elle les a.

Appelez immédiatement le service d'urgence si vous ne constatez aucune amélioration rapide ou si la crise s'aggrave.

Agir selon l'état de la victime

Adaptez vos gestes en fonction de l'état de la victime.

Si elle perd connaissance mais qu'elle respire normalement : installez-la sur le côté en position latérale de sécurité.

Alertez le service d'urgence, couvrez-la et surveillez-la jusqu'à l'arrivée des secours

Si elle ne respire plus et qu'il n'y a pas de défibrillateur à proximité : alertez ou faites alerter le service d'urgence et débutez une réanimation cardio-pulmonaire en alternant 30 compressions thoraciques avec 2 insufflations.

Si vous ne savez pas faire de bouche à bouche : faites seulement des compressions en gardant un rythme de 2 par seconde.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=Ny'A'KgDV4ggM&t=95>

Crise convulsive

Elle traduit un vrai problème au niveau cérébral anormalement excité :

- Soit par des décharges électriques inhabituelles (convulsions, épilepsie),
- Soit par la présence anormale d'un corps étranger (sang ou tumeur). Dans ce dernier cas, toutes les causes responsables d'une **hypertension intracrânienne** (**hémorragie cérébrale**, **tumeur cérébrale**) peuvent démarrer par une crise convulsive.

1-Ne pas toucher la victime

Ne la déplacez pas, à moins qu'elle ne soit dans une position dangereuse.

2-Écarter les objets

Écarter les objets pouvant provoquer des lésions.

2-Protéger la tête

Ne cherchez pas à immobiliser la victime mais protégez la des chocs à l'aide de linge. Ne placez rien dans sa bouche : elle n'avalerait pas sa langue !

Après la crise:

Après la crise, si la victime est inconsciente :

1-Surveiller la respiration

Basculez sa tête vers l'arrière pour dégager les voies aériennes et analysez la respiration.

2-Position latérale de sécurité

Positionnez la sur le côté, en position latérale de sécurité.

Assurez vous qu'elle respire bien.

Restez avec elle jusqu'à ce qu'elle reprenne totalement connaissance.

Ceci peut prendre quelques minutes.

3-Appeler les secours - 112

Prévenez le service d'urgence.

Indiquez particulièrement :

- si les convulsions ont duré plus de 5min ou se sont répétées,
- si la victime est un enfant,
- si la victime n'a pas repris connaissance,
- ou si la victime n'a jamais eu de convulsions auparavant.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=8zJOr2P5CbA&t=25>

Saignement du nez

Faites asséoir la personne, tête penchée en avant pour éviter qu'elle avale son sang.

2 - Moucher le nez

Demandez-lui de se moucher.

3 - Comprimer les narines

Puis de comprimer ses narines entre le pouce et l'index pendant dix minutes sans relâcher. La respiration se fera par la bouche.

4 - Surveillance

Si le saignement persiste ou s'il fait suite à une chute ou à un coup : demandez un avis médical.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=ak5JCA'LiB-Q&t=135>

Intoxication au monoxyde de carbone

Monoxyde de carbone est un gaz inodore, incolore et indolore.

Il provient le plus souvent de chauffe-eau ou de chaudière défectueux.

CAS 1 : La victime est consciente.

Elle ne se sent pas bien et se plaint de maux de tête, vertiges, nausées, vomissements. Elle a des troubles du comportement, perd connaissance. Il est alors fort probable que la personne soit victime d'une intoxication par inhalation de monoxyde de carbone.

Sans prendre de risque pour vous, ouvrez tout de suite les fenêtres ou portes.

Éteignez l'appareil en cause si possible.

Évacuez la victime et placez là, si possible, à l'air libre.

Installez la dans la position où elle se sent le mieux.

Appelez le service d'urgence - 112.

CAS 2 : Vous découvrez une victime qui a perdu connaissance et vous constatez que vous êtes dans une pièce en présence d'un chauffe-eau ou d'une chaudière.

Vous pouvez alors suspecter une intoxication par inhalation au monoxyde de carbone.

Sans prendre de risques pour vous : ouvrez tout de suite les fenêtres ou portes.

Éteignez l'appareil en cause si possible.

Faites un dégagement d'urgence à l'air libre si possible.

Vérifiez la respiration et agissez en fonction de l'état de la victime .

C'est-à-dire que si elle respire : installez la en position latérale de sécurité.

Alertez le service d'urgence , couvrez la et surveillez la jusqu'à l'arrivée des secours

Si elle ne respire pas : Alertez ou faites alerter le service d'urgence et débutez une réanimation cardio-pulmonaire en alternant 30 compressions thoraciques avec 2 insufflations.

Si vous ne savez pas faire de bouche à bouche : faites seulement des compressions en gardant un rythme de 2 par seconde.

Video

https://www.youtube.com/watch?v=7ocA_llv7i4

Comment éteindre un feu de friteuse

N'essayez surtout pas d'éteindre le feu avec de l'eau.

Coupez l'électricité.

Ne déplacez pas la friteuse.

Enroulez un torchon **HUMIDE MAIS BIEN ESSORE** autour de vos mains pour les protéger.

Approchez-vous prudemment de la friteuse en vous protégeant derrière le torchon.

Posez sans précipitation le torchon ou la couverture sur la friteuse.

Le feu va s'étouffer par manque d'air.

Une option plus rapide est de placer la plaque en métal qui se trouve dans votre four pour faire un couvercle à la friteuse afin d'étouffer le feu.

Déposez un 2ème torchon humidifié si nécessaire mais jamais trempé car le 1er pourrait sécher à cause de la chaleur pour prendre feu à son tour et relancer les flammes.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=YZ2CFglS-3A>

Noyade

Sortez la victime de l'eau sans vous mettre en danger !

CAS 1 : Victime est consciente.

Installez-la dans une position confortable.

Couvrez-la et donnez-lui des vêtements secs.

Appelez le service d'urgence car dans tous les cas la victime devra être examinée ! CAS 2 : La victime ne réagit pas, elle est inconsciente.

Allongez-la sur le dos.

Basculez sa tête vers l'arrière pour dégager les voies aériennes et analysez la respiration.

Essayez d'entendre ou de sentir de l'air sur votre joue ou de voir des mouvements respiratoires au niveau du torse.

Faites alerter le service d'urgence - 112.

Adoptez les bons gestes en fonction de l'état de la victime.

C'est-à-dire que si elle respire, installez-la sur le côté en position latérale de sécurité.

Couvrez-la et surveillez-la jusqu'à l'arrivée des secours.

Si elle ne respire pas, demandez à quelqu'un d'aller chercher un défibrillateur.

En attendant, débutez une réanimation cardio-pulmonaire en alternant 30 compressions thoraciques avec 2 insufflations.

Si vous ne savez pas faire de bouche à bouche : faites seulement des compressions en gardant un rythme de 2 par seconde.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=2CF6UXCkE5o&t=12s>

En cas d'attaque terroriste, avant l'arrivée des forces de l'ordre, voici les comportements qui peuvent vous sauver.

La première réaction à avoir est de s'échapper. Pour cela, identifier d'où vient le danger pour vous en éloigner un maximum et le plus rapidement possible.

Ne vous exposez pas. Penchez vous ou courbez-vous pour vous abriter. Si possible, aidez les autres personnes à s'échapper.

Alertez les personnes autour de vous et dissuadez-les de pénétrer dans la zone de danger.

Si vous ne pouvez pas vous échapper, cachez vous.

Enfermez-vous à double tour. Barricadez-vous avec des meubles ou objets lourds. Éteignez toutes les lumières et coupez le son de tous les appareils. Allongez-vous au sol et éloignez-vous des ouvertures.

Abritez-vous derrière un obstacle solide, un mur, un pilier, une voiture.

Coupez la sonnerie et le vibreur de votre téléphone.

Dès que vous êtes en sécurité, alertez les forces de l'ordre en appelant le 17 ou le 112 et obéissez-leur.

Au téléphone ne paniquez pas.

Précisez le lieu exact de l'attaque, le nombre et la description des assaillants, le type d'armes utilisées et le nombre estimé de victimes. Ces renseignements peuvent sauver de nombreuses vies.

Si possible, aidez les blessés.

Une fois les forces de l'ordre arrivées, ne courez en aucun cas dans leur direction et gardez les mains levées, ouvertes et bien visibles sans faire de mouvements brusques.

Si vous attendez les secours et les forces de l'ordre et si vous êtes en sécurité, vous pouvez sauver des vies en réalisant les gestes d'urgence.

S'il y a saignement, appuyez fortement dessus en utilisant si possible un linge propre, tee-shirt, pull ou autre. Maintenez la pression sur la blessure jusqu'à ce que les secours prennent le relais.

Dans tous les cas, aidez la personne à s'installer dans la position dans laquelle elle se sent le mieux. Si la plaie est sur le thorax, mettez-la en position assise ou semi-assise. Pour une plaie au ventre, en position allongée. Si la personne est inconsciente ou perd connaissance, tournez-la en position latérale de sécurité. Faites-en sorte qu'elle puisse respirer correctement.

Face à la menace terroriste, restons toujours vigilants. Dès que vous rentrez dans un lieu, repérez tout de suite les sorties de secours.

Si vous êtes témoin d'une situation ou d'un comportement suspect, contactez les forces de l'ordre au 17 ou au 112.

Ne diffusez aucune information sur leur intervention.

Ne propagez pas de rumeurs ou d'informations non vérifiées sur Internet et les réseaux sociaux. Suivez les comptes Place Beauvau et Gouvernement FR sur les réseaux sociaux.

Pour en savoir plus, allez sur

Video <https://www.gouvernement.fr/reagir-attaque-terroriste>
<https://www.youtube.com/watch?v=M'A'kD8DjC-TQ>

Références :

Les gestes qui sauvent, manuel de la Croix-Rouge française

Les premiers secours, 160 pages, éditions Nathan, Paris, 200

Liens utiles

<http://www.samaritain.ch/>

<http://www.swissrescue.ch/>

<http://medecine-et-sante.com/premierssoins.html>

<http://perso.wanadoo.fr/christophe/paps.html>

<http://www.distrimed.com/conseils>

<http://www.secourisme.net>

<http://www.doctissimo.fr>

<http://www.secourisme-pratique.com/>

<http://www.cusstr.ch/repository/29>