

Mon mémo-guide



LES GESTES QUI SAUVENT

PÔLE SANTÉ  SAINT JEAN

SI VOUS SOUHAITEZ VOUS FORMER AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS AVEC LES SAPEURS-POMPIERS DE FRANCE :

La formation prévention et secours civique de niveau 1 (PSC1) est disponible à travers une formation simple et courte qui permet d'avoir les bons réflexes face à un ami, un membre de votre famille, ou toute personne en danger.

La formation Prévention et secours civique de niveau 1 (PSC1) est une formation d'une journée (7h), qui vous permettra d'apprendre des gestes simples à travers des mises en situation : comment prévenir les secours, protéger une victime, quels gestes effectuer en attendant l'arrivée des secours, etc. Ouverte à tous, la formation au PSC1 ne nécessite aucune formation préalable.

Pour plus d'informations :

<https://www.pompiers.fr/demandeformationpsc1>

UDSP des Alpes-Maritimes

262 Avenue Sainte Marguerite, Immeuble «Le Baou», Porte A
06200 NICE

Fax : 04 93 71 75 30

Téléphone : 04 93 18 16 30

E-mail : s.udsp06@orange.fr

<http://www.udsp06.fr>



Sommaire

Infos Pratiques.....	p.4
Le Malaise Cardiaque.....	p.6
L'inconscience.....	p.7
L'arrêt cardiaque.....	p.8
Détecter les signes.....	p.8-9
Le massage cardiaque.....	p.10
Le défibrillateur.....	p.12
L'étouffement.....	p.14
Le saignement.....	p.15

Infos Pratiques

ALERTE : UN SEUL NUMERO A UTILISER

- Numéro européen de l'urgence : **112**

Prévenez-les rapidement et uniquement pour signaler un danger immédiat.

Vous devez pouvoir fournir aux services d'urgence :

- le numéro de téléphone et le lieu de l'intervention
- l'état de la victime : consciente/inconsciente, etc.
- si nécessaire, votre nom
- la nature du problème : maladie, accident, etc.
- les risques éventuels (incendie, explosion, effondrement, etc.)

Ce qui peut vous aider sur votre smartphone :

- L'application **STAYING ALIVE**, pour localiser les défibrillateurs ou sur www.stayingalive.org



- L'application métronome, pour effectuer le massage cardiaque au bon rythme, en réglant sur 100 battements/minute.



LES 4 ÉTAPES CLÉS À RESPECTER

1. Sécuriser le lieu de l'accident et les personnes impliquées

Vérifiez qu'il n'y a aucun danger supplémentaire avant d'entreprendre toute action et évaluez les conditions de sécurité. Avant d'approcher un lieu, assurez-vous qu'il n'y a aucun danger pour vous. Si la situation est dangereuse, alertez les services d'urgence. Etablissez un périmètre de sécurité autour de l'accident en attendant l'arrivée des secours.

2. Appréciez l'état de la victime

Présentez-vous et expliquez lui ce que vous allez lui faire afin de la rassurer. Vérifiez qu'elle est consciente et respire normalement (cf. chapitre l'inconscience p. 7).

3. Demandez de l'aide

N'hésitez pas à appeler les services d'urgence pour qu'ils puissent intervenir au plus vite en cas de besoin.

4. Effectuez les gestes de premiers secours

Dispensez les premiers gestes de secours de façon calme et non précipitée.

Malaise Cardiaque

CE QU'IL FAUT SAVOIR

La victime se plaint d'une douleur dans la poitrine. La douleur peut irradier vers d'autres parties supérieures du corps (notamment le bras, l'épaule, le cou, la mâchoire inférieure ou l'estomac). Ces signes peuvent s'accompagner de difficultés respiratoires, de sueurs, de nausées, voire de douleurs abdominales.

CE QU'IL FAUT FAIRE

Il faut prendre au sérieux la victime même si cette dernière prétend que ce n'est pas grave.

- **Posez-lui les questions suivantes** : depuis combien de temps dure le malaise ? Est-ce la première fois ? La victime prend-elle des médicaments pour cela ?
- **Alertez immédiatement les secours**
- **Mettez la victime au repos** dans une position confortable : allongée ou semi-assise.
- **Restez auprès de la victime** pour vous assurer régulièrement qu'elle est consciente et qu'elle respire normalement.





L'inconscience

CE QU'IL FAUT SAVOIR

En cas d'inconscience, les muscles sont relâchés, ce qui peut provoquer une obstruction des voies aériennes par la chute de la langue dans le fond de la gorge. Ce risque peut-être écarté en basculant la tête de la victime en arrière et en soulevant son menton.



CE QU'IL FAUT FAIRE

Sollicitez la victime. Si elle ne répond pas, elle est inconsciente.

- Dégrafez les vêtements serrés : cravate, foulard, ceinture, pantalon, etc.
- **Vérifiez que la personne respire correctement** en regardant si la poitrine s'abaisse et se lève régulièrement. Ecoutez les bruits de respiration en approchant votre joue de la bouche et du nez de la victime.
- **Basculez la victime en Position Latérale de Sécurité**
 - Écartez le bras du côté du retournement, à l'angle droit de son corps et pliez le coude.
 - Saisissez la jambe opposée au retournement, derrière le genou, repliez-la pied au sol.
 - Faites pivoter la victime vers vous, tout en maintenant sa main contre son oreille.
 - Retirez la main placée sous la tête de la victime.
 - Ajustez la jambe pliée et stabilisez la victime.
 - En attendant les secours, surveillez la victime, notamment sa respiration et son état de conscience.

L'arrêt Cardiaque

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Lorsqu'une personne est inconsciente, ne respire pas, ne bouge pas, ne tousse pas, appelez ou faites appeler le plus vite possible le **112** et réclamez un défibrillateur automatisé externe (DAE) ou munissez-vous immédiatement d'un DAE en localisant celui qui est le plus proche de vous via l'application Staying Alive. En attendant l'arrivée du DAE, commencez le massage cardiaque.

CE QU'IL FAUT FAIRE

Étape 1 - Sécurisez l'environnement

Étape 2 - Détectez les signes de l'arrêt cardiaque

Étape 3 - Pratiquez le massage cardiaque

1 - Sécurisez l'environnement

La première chose à faire en cas d'arrêt cardiaque est de vérifier que l'environnement de la victime ne présente pas de danger : en effet, si vous vous blessez en allant lui porter secours, cela ne servira à rien.

2 - Détectez les signes de l'arrêt cardiaque

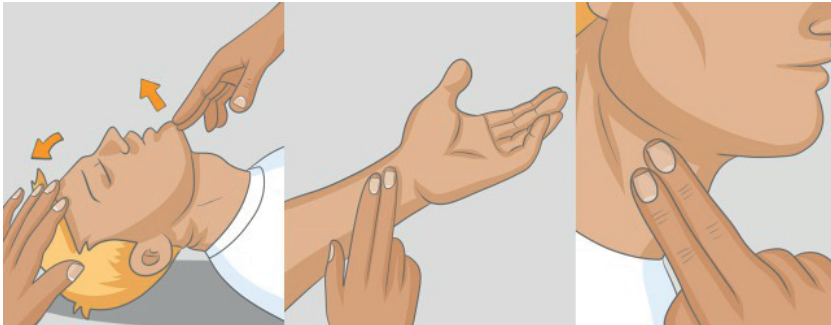
Avant de commencer le massage cardiaque, vérifiez l'état de la victime. Si elle respire, il n'est pas nécessaire de faire un massage cardiaque : ce serait plus douloureux qu'utile. Placez-la plutôt en PLS (cf. chapitre PLS p.7).

Pour savoir si la victime est consciente :

Donnez-lui un ordre simple, comme « Ouvre les yeux » ou « Serre-moi la main ». Posez-lui une question simple, comme « Comment ça va ? » ou « Est-ce que tu m'entends ? ». Si la victime ne réagit pas, elle est inconsciente.



Vérifiez ensuite si la victime respire :



- Appuyez sur son front doucement avec une de vos mains.
- Dans le même temps, avec le pouce et l'index, soulevez le menton pour repousser la langue hors des voies respiratoires.
- Penchez-vous vers la victime et vérifiez si vous entendez ou si vous sentez la respiration sur votre visage. Vérifiez si la poitrine de la victime se soulève et s'abaisse.
- Si la victime ne respire pas, il faut pratiquer un massage cardiaque et sans doute du bouche-à-bouche.
- Vérifiez le pouls de la victime au poignet, à la carotide ou à l'aîne.

Si elle n'en a pas, un massage cardiaque s'impose.

L'arrêt Cardiaque

3 - Pratiquez le massage cardiaque

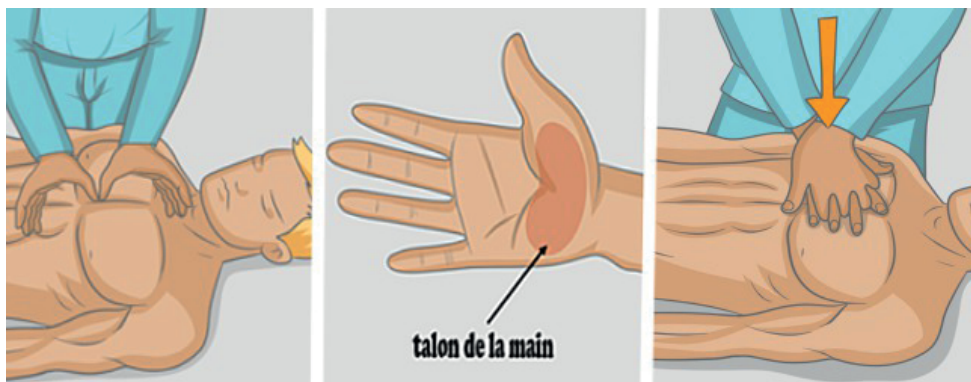
Mettez-vous à côté de la victime, à genoux.

Pour trouver comment positionner vos mains :

Placez l'un de vos majeurs dans le creux à la base du cou.

Placez le majeur de votre deuxième main dans le creux de l'estomac, là où les côtes se rejoignent.

Rapprochez vos deux pouces. La zone d'appui se trouve au croisement de vos pouces.



Placez le talon d'une de votre main au milieu de sa poitrine.

Placez le talon de l'autre main sur votre première main.

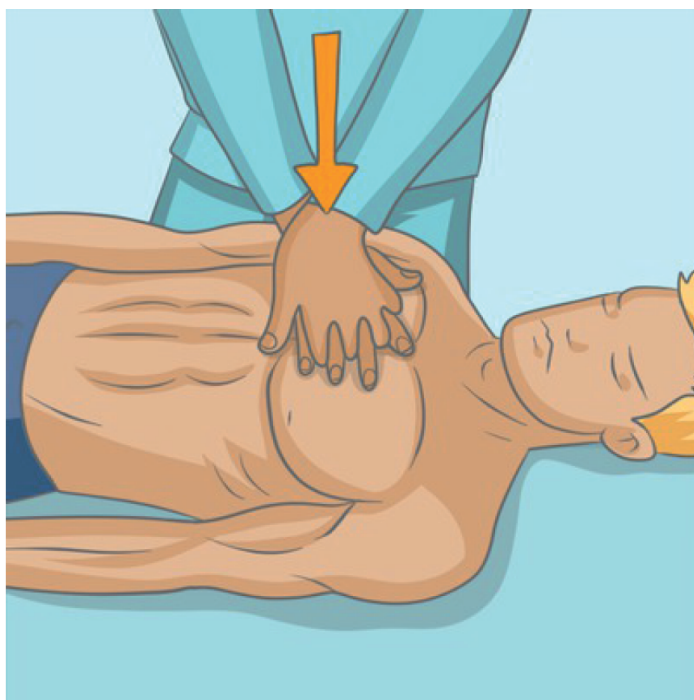
Solidarisez vos deux mains. N'appuyez ni sur les côtes, ni sur la partie inférieure du sternum.

Placez-vous bien à la verticale de vos bras, et verrouillez vos coudes.

Poussez vos mains rapidement vers le bas, afin de les enfoncer de 4 à 5 cm dans la poitrine de la victime.



Après chaque pression, laissez la poitrine de la victime revenir en position initiale pour permettre au sang de revenir vers le coeur. Répétez ce mouvement 100 fois par minute, soit environ 2 compressions par seconde.



Ne continuez pas le massage si le coeur est reparti.

L'arrêt Cardiaque

La défibrillation : quand et comment utiliser un DEA ?

Dans de nombreux cas d'arrêt cardiaque, le coeur continue de battre, mais le rythme des battements est tellement anormal que les contractions cardiaques sont inefficaces et que le coeur ne peut plus assumer sa fonction de pompe sanguine : c'est la **fibrillation**.

Il est important de savoir utiliser un défibrillateur dans la mesure où celui-ci peut sauver des vies. En effet, les défibrillateurs automatisés externes (DAE) qui existent, permettent de délivrer, lorsque cela est nécessaire, un choc électrique à une personne en arrêt cardiaque et présentant une fibrillation ventriculaire.

Il faut mettre en place et poursuivre la réanimation par réanimation massage cardiaque jusqu'à l'arrivée d'un DEA.



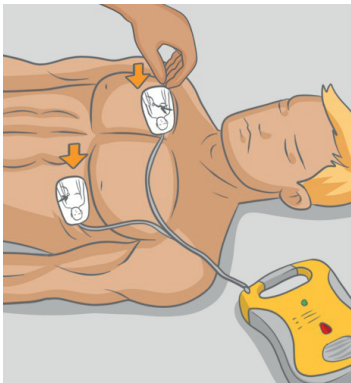


Principe de fonctionnement

1. Préparez le défibrillateur et la victime

Préparez la victime :

- Dénudez la poitrine de la victime .
- Séchez le thorax de la victime.
- Si possible, rasez les poils dans la zone de pose des électrodes.
- Placez les électrodes à même la peau comme ci-dessous :



- sous la clavicule droite
- 5 à 10 cm sous l'aisselle gauche :
pointe du coeur.

2. Utilisation du DEA

Une fois allumé, assurez vous que personne ne touche la victime lorsque le DEA analyse son rythme cardiaque.

Appuyez sur le bouton si demandé et laissez le défibrillateur administrer le choc si nécessaire.

Suivez les instructions du DEA.

Si le coeur ne repart pas

Les électrodes restant en place, le DEA poursuit son analyse du rythme cardiaque. Il peut alors juger qu'un nouveau choc est nécessaire et le processus reprend.

Si le coeur repart

Si le coeur repart, réalisez un bouche à bouche jusqu'à la reprise de la respiration. Si la personne respire normalement mais reste inconsciente, mettez-là en Position Latérale de Sécurité.

L'étouffement

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Lorsqu'une personne a un corps étranger (aliment ou objet) bloqué dans sa gorge, elle court le risque d'étouffement.

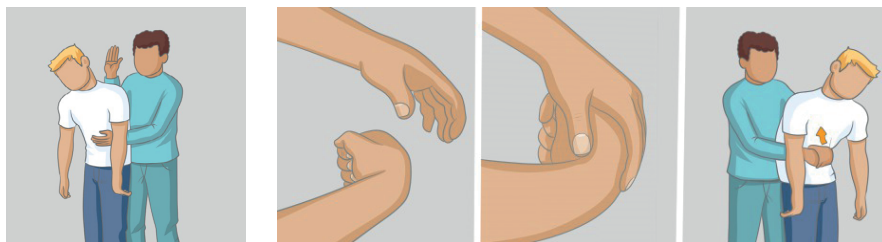
Les signes caractéristiques sont : la personne se tient le cou, a la bouche ouverte, ne tousse pas; sa respiration est totalement interrompue ou elle respire bruyamment.

CE QU'IL FAUT FAIRE

- Lui demander si elle s'étouffe.
- Donnez 5 claques dans le dos de la victime, entre les deux omoplates, avec le plat de la main ouverte.

En cas d'échec des claques :

- placez-vous derrière la personne, son dos appliqué contre votre poitrine
- mettez vos bras sous les siens, positionnez un poing fermé, paume vers le sol un peu en dessous du creux de son estomac et englobez votre poing avec votre autre main
- exercez une pression sèche vers vous et vers le haut
- si la personne ne parvient pas à reprendre sa respiration, répétez cette manoeuvre autant de fois que nécessaire jusqu'à expulsion du corps étranger
- appelez ensuite le médecin traitant de la victime pour avoir son avis sur la suite à donner à cet incident.





Le saignement

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Évitez, si possible, tout contact avec le sang de la victime : demandez-lui de comprimer elle-même sa blessure.

CE QU'IL FAUT FAIRE

- Si la victime ne peut pas comprimer elle-même sa blessure, exercez une pression directement sur la plaie avec vos mains protégées.
- Allongez la victime.
- Demandez à une personne présente d'alerter les secours ou faites le vous-même si vous êtes seul.
- Si la plaie continue de saigner, compressez la plus fermement.
- Si vous devez vous libérer pour alerter les secours, appliquez un tampon relais pour remplacer votre compression manuelle.

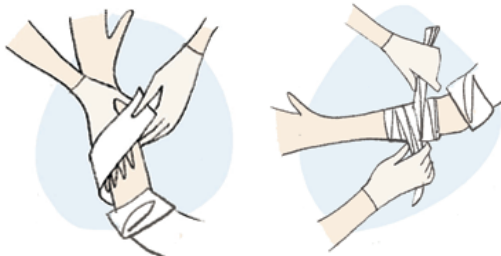
La mise en place d'un tampon relais

La substitution de la compression manuelle par le tampon relais doit être réalisée le plus rapidement possible.

Le lien appliqué doit être assez large pour recouvrir entièrement et assez long pour faire au moins 2 fois le tour du membre blessé.

Le lien doit être bien serré pour presser sur l'endroit qui saigne et éviter que le saignement ne reprenne.

Si le tampon relais n'arrête pas totalement l'hémorragie, posez un second tampon, posé sur le premier pour augmenter la compression.



PÔLE SANTÉ  SAINT JEAN

92-94 avenue du Dr Maurice Donat - 06800 Cagnes sur Mer

Tél: 04 92 13 53 13

www.polesantesaintjean.fr