

Les gestes de premiers secours

Attention ! Ces quelques indications ne remplacent en aucun cas une formation aux premiers secours, il ne faut en aucun cas les utiliser comme référence pour exécuter des secours sur des personnes. Pour pouvoir le faire il faut avoir une formation spécialisée au croissant rouge ou à la protection civile



1. Analyse rapide de l'accident :

1.1. Le suraccident :

Aucun accident ne survient sans cause... Il faut garder à l'esprit lorsqu'on est témoin d'un accident que cette cause est peut-être toujours présente et qu'elle peut provoquer un autre accident

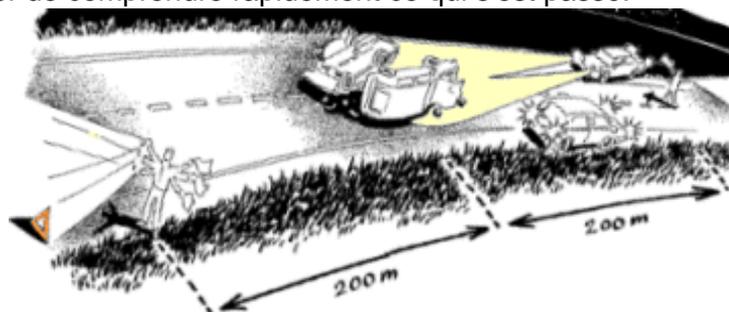
→ On appelle cela le **suraccident**

1.2. Exemple :

Une personne se blesse en cassant un verre. Les morceaux de verre s'éparpillent sur le sol. Il y a donc une victime et une cause. Un sauveteur intervient sans faire attention aux morceaux de verre éparpillés sur le sol. En s'agenouillant, il se blesse à son tour. Il y a désormais deux victimes... (et du coup plus de sauveteur !)

Cette situation peut être évitée si le sauveteur prend le temps de faire l'analyse du lieu de l'accident en prenant dans la tête une photo, rapide et instantanée du lieu l'accident.

Avant de se précipiter, il convient de prendre le temps de repérer les éventuels dangers, essayer de comprendre rapidement ce qui s'est passé.



2. La Protection :

2.1. se protéger avant de sauver :

Grâce à votre analyse rapide de la situation, vous avez repéré un danger pour vous, pour la victime ou pour les autres. Vous devez désormais vous poser une question très importante : Est-ce que je peux supprimer ce danger facilement sans mettre ma propre vie en danger (non pas par égoïsme mais parce qu'un sauveteur mort ne peut plus sauver personne...). Si cela est possible vous devez donc supprimer ce danger (on appelle cela assurer la protection).

2.2. Exemple :

Un des exemples les plus parlant est le cas des personnes électrisées (on ne parle d'électrocutés que lorsque les électrisés sont morts et en secourisme la victime n'est jamais considérée comme morte. Au pire elle peut être en arrêt cardiaque, ce qui ne signifie en aucun cas qu'elle est décédée !). Donc, notre électrisé peut tout à fait être encore en contact avec le fil électrique qui a provoqué l'accident. Le corps humain est un excellent conducteur électrique (n'oublions pas qu'il est composé à 80 % d'eau). **Si un sauveteur trop pressé rentre en contact physique avec le corps sous tension il risque de se retrouver dans le même état que la victime** (voire dans un état pire encore...).

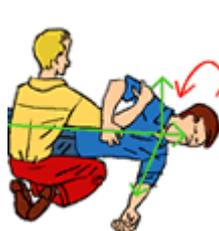
→ **Solution** : Une "photo" rapide permet de repéré le moyen de couper le courant (en débranchant la prise tout simplement ou en utilisant un disjoncteur si la prise est douteuse ou inaccessible.

3. Secourir

Une fois le danger écarté vous devez pratiquer "les gestes de secours" tout en ayant dans l'esprit l'idée que :

"Sauver une vie, ça s'apprend !"

→ Les gestes indispensables :



Donner correctement l'alerte, aider une personne inconsciente ou sur le point de s'étouffer, protéger les victimes d'un accident de la route en attendant les secours... Certains gestes simples peuvent sauver des vies s'ils sont **pratiqués rapidement et correctement**. Bien que rien ne remplace la pratique. Plusieurs gestes, selon le cas, peuvent être pratiqués à savoir :

- Comment alerter ?
- Arrêt cardiaque et le massage cardiaque
- Arrêt respiratoire et le bouche-à-bouche
- Brûlures externes
- Dégagements d'urgence
- Entorses et luxations
- Etouffement (méthode de Heimlich)
- Etouffement de l'enfant
- Fractures de membre
- Fractures vertébrales
- Inconscience (position latérale de sécurité)
- Plaies simples
- Plaies graves
- Protéger un accident
- Saignements simples
- Saignements compliqués (points de compression)
- Trousse de secours

Ces gestes peuvent être appris par une formation spécialisée.

Dans la suite on va voir quelques exemples qui peuvent être plus utiles sur le lieu de travail.

3.1. Quelques règles de secours :

3.1.1. Saignement :

En attendant, respectez ces quelques règles :

Si la personne saigne fortement, appuyez avec la paume de votre main sur la plaie pour stopper le saignement (sauf s'il y a quelque chose dans la plaie bien entendu) et faites (alerter) les secours (une règle à retenir pour les hémorragies : la règle de trois « JA » : j'appuie, j'allonge, j'alerte...).



3.1.2. Etouffement

Comment reconnaître une personne qui s'étouffe ?

En avalant de travers, la victime s'étouffe. Elle cherche de l'air, ne peut plus parler, ne peut plus respirer, ne tousse pas.



3.1.2.1. Conduite à tenir :

Si la personne est en train de s'étouffer, il faut lui taper dans le dos de façon énergique (à ne pas confondre avec brutalement mais seule une formation peut vous montrer la nuance...) à 5 reprises. En cas d'échec il convient de pratiquer la manœuvre d'Heimlich (à apprendre en formation) ⇒



3.1.3. Victime inconsciente :

- Victime respire

Si la victime ne répond pas, vérifier si elle respire. Si elle respire mettez la sur le côté, tête en arrière et bouche ouverte en direction du sol (ne la giflez surtout pas pour la réveiller !!!). Puis allez vite passer l'alerte (alerter).



- Victime ne respire pas :

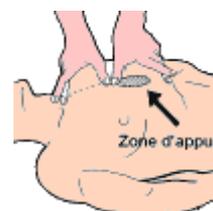
Si elle ne respire pas, faites passer l'alerte (alerter) puis pratiquez le bouche à bouche. Il faut boucher le nez de la victime en lui pinçant les narines et plaquer sa bouche bien hermétiquement autour de la sienne.

Si elle tousse ou réagit à vos bouche à bouche, alors continuez jusqu'à l'arrivée des secours.

Si la victime reste sans réactions malgré cela il faut alterner le bouche à bouche et un massage cardiaque. Cette technique ne sert pas à faire "repartir" le cœur mais à faire circuler le sang de façon artificielle. Tant que vous continuez, la victime a une chance de survivre.



Si un massage cardiaque associé à du bouche à bouche est réalisé dans les deux minutes, le cerveau sera correctement oxygéné et les chances de survie de la victime seront multipliées par dix. Si rien n'est fait, lorsque les secours arrivent, (au bout de six ou sept minutes dans le meilleur des cas), le cerveau de la victime est quasiment toujours très détérioré voir irrécupérable...



3.1.4. Brûlure

Que faire ? Refroidir la brûlure en l'arrosant immédiatement à l'eau froide, sans pression sur la brûlure.

Retirer les vêtements pendant l'arrosage, à l'exception de ceux qui adhèrent à la peau.

4. Alerter

Si vous devez ne faire qu'un seul geste il faut que ce soit celui la ! L'ALERTE. Si les potes de secours spécialisés (SAMU, Protection civile ...) sont bien organisés et relativement rapide mais sans alerte, il n'y aura pas de secours !



Trois numéros pour alerter les secours :

190 → SAMU

198 → Les Pompiers

197 → Police de secours

Que dire ?

- 1 - donnez très précisément votre adresse (ne confondez pas rue et avenue, n'oubliez pas de préciser le numéro et la VILLE. Donnez toutes les indications utiles telles que l'étage ou le numéro de bâtiment ...)
- 2 - Précisez la NATURE de l'accident (afin qu'on vous envoie des secours ADAPTES)
- 3- Donnez le nombre de victimes (1 victime = 1 camion, 20 victimes = 1 [plan rouge](#) !)
- 4 - Donnez l'état apparent de la victime
- 5 - Précisez si vous avez fait quelque chose et si vous avez besoin de la police)
- 6 - NE RACCROCHEZ JAMAIS LE PREMIER

Ensuite retournez auprès de votre victime et restez avec elle jusqu'à l'arrivée des secours et PARLEZ LUI, même si vous pensez qu'elle ne vous entend pas.

N'oubliez pas de la couvrir !