

# Les 1ers gestes de secours

TOUS ACTRICES-ACTEURS

Sources : formation du 24/01/26-application StayingAlive-ameli.fr

## Les numéros d'urgence

- ❖ **Le 112** (1+1=2) le numéro indispensable ! Permet d'appeler les secours en France comme à l'international, recherche le réseau téléphonique disponible même au fin fond de la montagne.
- ❖ **Le 114** équivalent du 112, pour les personnes malentendantes, sourdes ou pour les personnes victimes, par exemple, de violences domestiques, permet d'alerter les urgences par SMS sans être entendu.
- ❖ Le 15 SAMU = Service Aide Médicale d'Urgence
- ❖ Le 18( pimpompim) permet de joindre les pompiers.
- ❖ Le 17 permet de joindre police et gendarmes pour tout ce qui concerne les urgences d'ordre public.

Une fois qu'on a les urgences en ligne on se laisse guider et on essaie de donner notre position (adresse etc...) et bien sûr si on peut on partage notre position depuis notre portable. Possibilité de partager celle -ci depuis géoportail (bouton bleu).

<https://www.geoportail.gouv.fr/>

## ?Porter secours :

Intervenir oui, rapidement oui, mais d'abord se protéger soit : **reculer d'un pas et analyser pendant quelques secondes la situation.**

**⚠ savoir faire la différence entre une personne CONSCIENTE et une personne INCONSCIENTE.** Ce qui fait la différence entre l'état conscient et l'état inconscient est le tonus musculaire.

**Conscient** = tonus musculaire (par exemple on tient sur une chaise, on répond à des questions simples , les yeux sont mobiles etc...)

**Inconscient** = chamallow , absence de tonus musculaire, aucune réponse du corps ni de la parole.

### **⚠ Reconnaitre une personne Inconsciente :**

La victime ne réagit pas quand on lui parle, quand on la stimule. Il faut lui prendre la main ou lui secouer les épaules, tout en lui posant des questions simples. Cela doit être assez fort pour la réveiller si elle dort.

**⚠ Ne pas confondre la personne inconsciente (qui respire) et la personne en arrêt cardio-respiratoire qui ne respire pas car la conduite à tenir n'est pas du tout la même.**

### **⚠ Comment vérifier si la personne inconsciente respire ?**

Mettre la personne sur le dos, lui basculer la tête en arrière (1 main positionnée sur le front , 3 doigts sous le menton) ouvrir sa bouche, et vérifier si elle respire : vous sentez un souffle qui sort du nez et son ventre se soulève régulièrement **pendant 10 secondes**. Vous pouvez le sentir en posant votre main dessus.

Nous pouvons donc être amené à intervenir dans 3 cas : personne inconsciente qui ne respire pas, personne inconsciente qui respire, personne consciente qui se sent mal.

### **Cas 1: la personne inconsciente qui ne respire pas (arrêt cardiaque) URGENCE VITALE = massage cardiaque.**

La victime perd connaissance, tombe, elle ne réagit pas quand on lui parle, quand on la stimule. Sa respiration est inexisteante (la poitrine ne se soulève pas) ou de façon très irrégulière et inefficace (on parle de gaps qui peuvent laisser croire à tort que la personne respire). Au moindre doute sur la respiration on pratique le massage cardiaque, même en cas de traumatisme on manipule la victime pour vérifier la respiration !

- 1) Appeler ou faire appeler les secours**
  - 2) Réaliser un massage cardiaque :** Ne paniquer pas le service de secours appelé pourra vous guider en vous donnant des instructions téléphoniques.  
Démarrer sans délai le massage cardiaque à la fréquence de 100 à 120 compressions par minutes (pensez à la chanson staying alive 😊)
- 
- Tout d'abord, agenouillez-vous à côté de la victime.
  - Mettez le torse à nu, en déchirant les vêtements s'il le faut (ou mieux avec une paire de ciseau à bout rond afin de ne pas blesser la victime)

- Placez vos mains, l'une sur l'autre au milieu du thorax (ligne des mamelons)



- Vos bras doivent être tendus et les épaules positionnées au-dessus de la victime.



- Comprimer verticalement le sternum en l'enfonçant de 5 à 6 cm. Appuyez avec l'ensemble de votre corps et pas seulement avec vos bras et mains.



- Après chaque pression, laissez la poitrine de la victime reprendre sa position initiale. Cela permet au sang de revenir vers le cœur. La compression et le relâchement doivent être de durée égale.
- Effectuer entre 100 et 120 compressions par minute jusqu'à l'arrivée des secours ou d'un défibrillateur cardiaque (attention celui-ci ne remplace pas le massage).

Réaliser un massage cardiaque est fatigant ! Si une seconde personne est proche de la victime, relayez-vous toutes les 2 à 3 minutes.

On n'arrête jamais un massage cardiaque. En l'absence de reprise de l'activité cardiaque détectée par le défibrillateur (si on en a 1), il faut continuer à masser jusqu'à l'arrivée des secours.

Toutes les 2 à 3 minutes (si on le sent) on peut, pincer les narines et souffler dans la bouche de la victime (bouche à bouche) puis reprendre le massage.

3) **Défibriller:** il faut mettre en œuvre le défibrillateur (DAE) le plus tôt possible, si une personne en a apporté un, servez-vous en sans attendre les secours. Simple d'utilisation, l'appareil vous guidera vocalement, étape par étape :

- Allumez/ouvrez le boitier, écoutez et suivez les indications vocales.
- Sortez les électrodes du boitier.
- Enlevez ou découpez les vêtements recouvrant la victime.
- En cas de pilosité importante, utilisez le rasoir fourni pour raser le torse
- Essuyez la victime avec le tissu fourni
- Placez les électrodes selon le schéma figurant dessus : l'une sur le pectoral droit, l'autre sur le flanc gauche, près du cœur.

⚡ Ne touchez plus la victime durant la phase d'analyse et de choc.

⚠ Pour les enfants de moins de 8 ans, il est indispensable d'utiliser les électrodes spécifiques ou de sélectionner le mode pédiatrique, pour les DAE qui disposent de cette option.

**4) Attendre les secours:** en attendant l'arrivée des secours, il faut continuer le massage si le cœur n'est pas reparti. En cas de reprise d'une activité cardiaque, laissez le défibrillateur en place.

Osez agir , il vaut toujours mieux pratiquer un massage imparfait que de ne rien faire ! Si vous pratiquez des compressions la victime à une chance , si vous n'intervenez pas elle meurt !

L'IA et le défibrillateur ne sauvent pas (aide) , vous oui en pratiquant un massage cardiaque.

## **Cas 2 : la personne est inconsciente et respire = PLS (Position Latérale de Sécurité)**

### **1) Mettre en PLS**

**Cette position d'attente permet d'éviter un étouffement de la victime.** En cas de vomissements ou de régurgitations, les liquides s'écouleront à l'extérieur.

- Si la victime n'est pas déjà allongée sur le dos, placez-la délicatement sur le dos et étendez ses jambes en les prenant par les chevilles.
- Enlevez-lui ses lunettes si nécessaire (les mettre à l'abri pour sa sortie d'hôpital).
- Agenouillez-vous à ses côtés.
- Ecartez le bras le plus proche de vous et placez le en angle droit, la paume de la main tournée vers le haut.
- Saisissez le bras opposé au niveau du poignet (check) , croisez le devant la poitrine de la victime.

- Tournez la victime vers vous en la saisissant simultanément à l'épaule et à la hanche. Le ventre est dirigé vers le sol et s'appuie sur votre cuisse.
- Pliez le bras et la jambe supérieurs du patient. Inclinez, légèrement sa tête vers l'arrière, bouche ouverte vers le bas.



- Couvrir la personne (en randonnée couverture de survie, sinon une couverture classique à mettre dans son coffre de voiture fait tout aussi bien l'affaire car pas de prise au vent). Dans la plupart des cas, le froid aggrave l'état de la victime.

**⚠ Continuez à contrôler la respiration et l'état de conscience de la personne.**



Là encore osez, ce qui compte est la position finale , latérale, tête en arrière, bouche ouverte dirigée vers le sol.

**i** Il est également possible de mettre une femme enceinte en PLS. Veillez toutefois à ce qu'elle soit couchée du côté gauche pour éviter de comprimer les vaisseaux de l'abdomen.

**⚠** En cas d'accident ou de traumatisme, vous devez la laissez sur le dos et ne pas la bouger jusqu'à l'arrivée des secours. Si vous n'êtes pas sûr des circonstances, il faut agir comme si elle avait eu un accident. En effet, la victime pourrait présenter des blessures au niveau du dos ou de la tête. Il y a alors un risque de la paralyser ou de créer des séquelles en la mettant en PLS.

En revanche, si la victime est inconsciente et sur le ventre à votre arrivée, même en cas de traumatisme il faut la mettre sur le dos pour vérifier si elle respire, si elle ne respire pas débuter le massage cardiaque sans tarder.

### **CAS 3: malaise personne consciente.**

Vous êtes témoin d'une personne qui fait un malaise sans perte de connaissance appeler les secours (112 ou 15) et laissez- vous guider. Essayer d'être calme et précis , situer le lieu de l'évènement, indiquez que la victime est consciente et répondez simplement aux questions des professionnels. On ne manipule pas la personne, on essaye de la protéger pour ne pas qu'elle se blesse. (Exemple crise de panique, chutes) , on la rassure d'une voix calme en lui expliquant ce qu'on fait. On la couvre, on explique ce qu'on fait notamment lorsqu'on utilise une couverture de survie (prévenir du bruit etc...)

**i La crise d'épilepsie :** se déroule en 3 phases, durant les 2 premières phases la victime est consciente.

- 1) La phase tonique (1 à 2 mn) . Elle consiste en une contraction de tous les muscles provoquant parfois 1 morsure de la langue.
- 2) La phase clonique (environ 20 secondes). Elle se caractérise par des séries de contractions musculaires diffuses et irrégulières avec un blocage de la respiration.
- 3) La phase résolutive correspond à un relâchement musculaire complet. Parfois on observe une perte d'urines.

**Lors des 2 premières phases la personne est consciente.**

- On essaye d'aménager l'espace afin qu'elle ne se blesse pas. Prendre garde qu'elle ne se cogne pas la tête. (Coussin, vêtement plié).

- On la rassure d'une voix calme et on lui explique ce qu'on fait.
- Desserrez ses vêtements au niveau de la ceinture et du col.
- Eventuellement, enlevez - lui ses lunettes.
- Laissez la personne au même endroit pendant toute la durée de la crise convulsive, sauf en cas de danger immédiat.
- **Ne pas tentez d'empêcher les mouvements convulsifs**
- **Ne mettez rien dans la bouche du malade et ne lui donner pas à boire.**

 **Par ailleurs, contactez le 112 ou le 15 si :**

- **La crise d'épilepsie dure plus de 5 mn**
- **Elle se répète sans retour à la normale dans l'intervalle.**
- **Le patient reste inconscient plus de 10 mn**

### L'hémorragie :

 **Reconnaitre une hémorragie externe**

Une hémorragie externe est une perte de sang abondante (détrempe un tissu en quelques secondes), visible et prolongée qui provient d'une plaie ou d'un orifice naturel (hémorragie extériorisée) et qui ne s'arrête pas spontanément.

**Selon le contexte, vous pouvez être amené à effectuer un pansement compressif ou un garrot « tournevis ».**

Face à 1 hémorragie, il faut alerter les secours sans tarder afin d'éviter une perte de sang trop importante.

📞 Contacter ou faites appeler immédiatement les services d'urgence en composant **le 112, le 18 ou le 15.**

En cas d'hémorragie on pratique **la méthode des 3 A : Appuyer, Allonger, Alerter.**

### **Le pansement compressif**

- Identifier l'hémorragie, **comprimer** la blessure si possible (sauf en cas de corps étranger on laisse celui-ci (exemple couteau )) et **allonger la victime.**
- **Il faut appuyer fort et directement sur la zone hémorragique.** On sait que la compression manuelle est efficace quand le sang arrête de couler.

**Une fois la compression effectuée, il faut la maintenir jusqu'à l'arrivée des secours.**

- Dans le cas où vous ne pouvez maintenir la compression (plusieurs victimes) le pansement compressif peut remplacer la compression manuelle. Le pansement compressif étant moins efficace, il faudra reprendre la compression manuelle par-dessus le pansement dès que possible.

⚠ Si l'hémorragie se situe au niveau du cou, pas de garrot possible, mettre en place un pansement compressif en se servant du bras de la victime (photo jointe) **Hémorragie localisée sur le ventre = compression.**

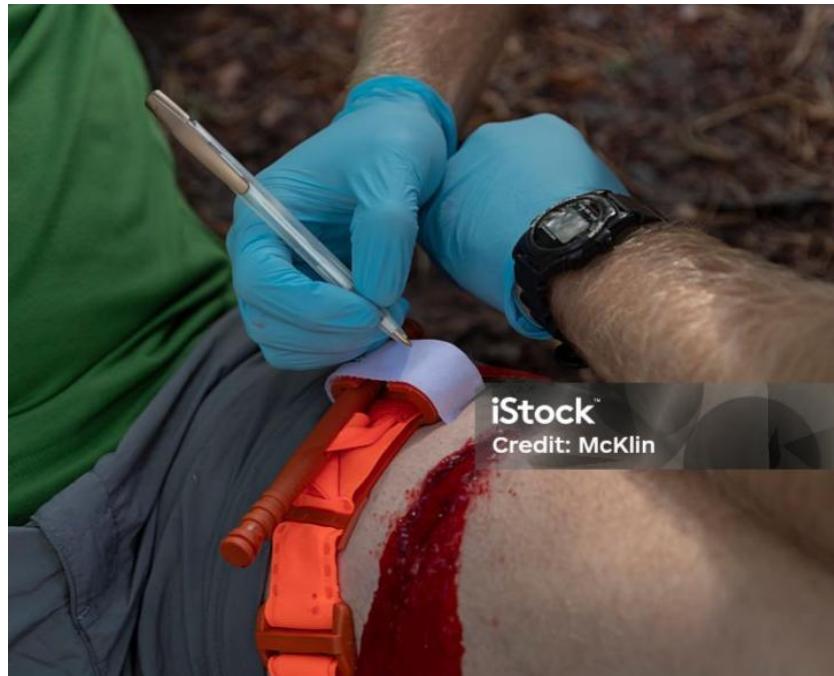
Vous pouvez commander des pansements compressifs sur le net...

## **Le garrot**

Utiliser un garrot si la compression directe n'est pas possible, s'il existe un corps étranger (on le laisse) ou en cas de victimes multiples.

### **⚠ Comment poser un garrot :**

- Utilisez un morceau de tissu propre comme une ceinture, une cravate, un bandage.
- Placez le tissu au – dessus de la blessure environ 4 à 5cms (jamais sur une articulation) mettez le tissu au - dessus de la blessure (2 tours) sur le bras ou la jambe.
- Faites un nœud serré, mais pas trop, sur le côté opposé de la blessure.
- Placez une barre ou un objet rigide sous le nœud. (Stylo, morceau de bois)
- Attachez un autre nœud sur la barre et serrez- le autant que possible . Faites tourner la barre d'un demi - tour.
- Notez l'heure à laquelle le garrot a été posé, information utile aux secours médicaux.
- Rassurez la victime, allongez- la des éléments externes et surveillez l'éventuel apparition de signes d'aggravation.



⚠ Toujours laisser visible le pansement compressif ou le garrot, cela permet au secours de déterminer le niveau d'urgence en cas de victimes multiples (attentats etc...)

ⓘ Garrot « tournevis » prêt à l'emploi en vente.

Vous pouvez télécharger l'application **StayingAlive** sur vos smart phones , vous y trouverez des guides, une carte active des défibrillateurs disponibles et pourrez contribuer à enrichir cette carte.

🏊 sportifs, bons nageurs, jeunes, séniors, il n'y a pas de règles, chacun, chacune peut être victime ou porter secours.

❗**Dans le cadre de notre pratique de nage hivernale** mais aussi avec des températures chaudes, **en eau profonde** (pas pied) **on ne va pas chercher la personne en difficulté**, sauf si l'on a 1 embarcation (paddle, barque...) **il faut alors lancer 1 bouée à la victime** afin qu'elle se laisse porter par celle-ci et qu'elle n'

entraîne pas dans sa panique la personne venue lui porter secours.  
**Tentez de ramener une personne en eau profonde c'est à coup sur deux victimes pour le prix d'une.**

**i** Il est épuisant et risqué même pour un maître-nageur-sauveteur expérimenté de ramener une personne sur le bord, et ce quel que soit la température de l'eau.

Vous comprenez alors pourquoi **il est vital de respecter les règles de sécurité :**

- **Zone de baignade**
- **Temps de baignade**
- **Binôme**
- **Solidarité**
- **Ecoute de soi et de son état**