FICHE ESSENTIELLE

LES PREMIERS SECOURS

8%
D'ENTRE NOUS SONT AUJOURD'HUI FORMÉS AUX GESTES QUI SAUVENT.

SI 20% DE LA POPULATION ÉTAIT FORMÉE
10 000 vies seraient sauvées chaque année

PRÈS DE 20 000 PERSONNES DÉCÈDENT CHAQUE ANNÉE EN FRANCE DANS DES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE : SUR LA ROUTE, À LA MAISON, AU TRAVAIL… EN CAS D'URGENCE, PRÉVENIR ET SECOURIR EFFICACEMENT PERMETTENT DE SAUVER BIEN DES VIES.

AVANT TOUT

Face à une urgence, il est primordial de **ne prendre aucun risque** :

- **gardez votre calme,**
- **examinez la situation et supprimez un éventuel danger.** Il faut en effet **sécuriser le lieu** pour éviter un « sur-accident » : en coupant le courant en cas de problème électrique, en balisant la route en cas d'accident de voiture…
- **alertez les secours,**

Il est capital de **ne pas paniquer**, de **donner l'alerte correctement** et de **veiller sur la(es) victime(s)** jusqu'à l'arrivée des secours.

Pour se former et en savoir plus

Croix-rouge
tél. 01 44 43 11 00
www.croix-rouge.fr

Protection civile
tél. 01 40 86 37 58
www.protection-civile.org

ACCIDENT DE VOITURE SUR LA VOIE PUBLIQUE

Si vous-même êtes en voiture, **allumez vos feux de détresse** dès que vous êtes en vue d'un accident et ralentissez. **Garez correctement votre véhicule après** le lieu de l'accident et enfilez **votre gilet de sécurité réfléchissant**. Veillez à faire descendre immédiatement tous les occupants éventuels de votre véhicule et mettez les en sécurité plus loin, sur le trottoir ou sur le bas-côté, derrière des glissières de sécurité si elles existent.

Etablissez un périmètre de sécurité autour du lieu de l'accident : posez en amont (à 30 mètres environ) **votre triangle de signalisation.**

Si besoin, **ouvrez la portière du véhicule accidenté côté conducteur** pour **couper le contact, serrer le frein à main et enclencher les feux de détresse.**

Ne déplacez pas ou ne dégagez la(es) victime(s) inconscientes, sauf en cas d'incendie débutant.

QUELQUES BONS RÉFLEXES À AVOIR

Bien entendu, chaque type d'incident appelle une réaction spécifique. Certains gestes relèvent du simple bon sens, d'autres nécessitent une certaine technicité et il est préférable d'avoir pu bénéficier d'une séance de formation ou d'apprentissage. Ainsi, alors que 9 Français sur 10 savent ce qu'est un défibrillateur, 88 % d'entre eux ne veulent pas s'en servir car ils ne sont pas formés.

D'une façon générale, il ne faut **jamais laisser une victime debout**, mais toujours **l'asseoir ou l'allonger, ne pas donner à boire ou à manger**, même si elle le réclame et dans l'attente des secours, quelques gestes élémentaires sont vivement conseillés.

SAIGNEMENT, HÉMORRAGIE

Allongez le blessé et pour éviter que la personne ne perde trop de sang, **comprimez** la plaie qui saigne avec la paume de la main (si possible en se protégeant avec un gant, un linge propre…). Il est important de maintenir cette pression jusqu'à l'arrivée des secours.

QUI APPELER

- 15 : **SAMU**
- 17 : **POLICE, GENDARMERIE**
- 18 : **POMPIERS**
- 112 : **NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN**

QUE DIRE

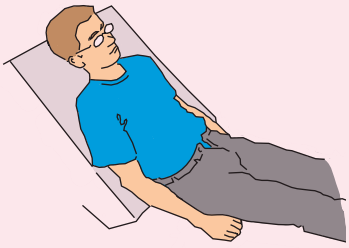
1. le numéro de téléphone d'où vous appelez
2. la localisation précise de l'accident (adresse complète ou éléments de reconnaissance du lieu)
3. la nature de l'accident (accident de la route, malaise...) et les dangers éventuels qui persistent
4. le nombre de personnes concernées
5. l'état apparent des victimes
6. les premiers gestes effectués.

PLAIE

Une plaie est grave si elle est étendue, souillée, contenant des corps étrangers, ou située à la poitrine, au ventre, à l'œil, au visage, mais également si elle a été causée par une morsure, un couteau ou un cutter.

Installez et **couvrez** la personne :

- en position demi-assise ***si la plaie est à la poitrine*** (pour faciliter sa respiration),



- à plat sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat sur le sol, ***si la plaie est au ventre*** (pour diminuer la douleur et faciliter sa respiration),
- à plat sur le dos, tête calée, ***si la plaie est à l'œil*** ; demandez à la personne de **ne pas bouger les yeux** pour ne pas aggraver les lésions,
- en position allongée ***pour toutes les autres localisations***.

Il ne faut pas désinfecter la plaie ni retirer un corps étranger présent sur la lésion.

BRÛLURE

Il est important de la **refroidir en l'arrosant** immédiatement et abondamment à l'**eau froide** pendant **5 minutes**. Vous pouvez enlever les vêtements mais **pas ceux qui collent à la peau**.

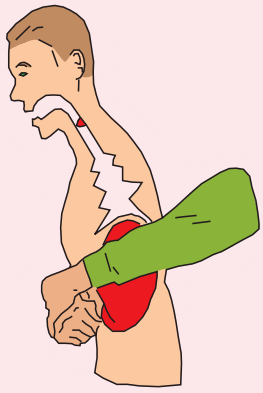
ETOUFFEMENT PAR UN CORPS ÉTRANGER, OBSTRUCTION DES VOIES AÉRIENNE

En avalant de travers, la personne s'étouffe. Elle cherche de l'air, ne peut ni parler, ni respirer ou tousser. Il faut alors lui **faire expulser le corps étranger**.

Pour ce faire, soutenez le thorax de la victime avec une main et penchez la suffisamment vers l'avant.

Administrez au maximum **5 claques vigoureuses dans le haut du dos** (entre les omoplates), **avec le plat de la main**. Après chaque claque vérifiez si tout rentre dans l'ordre.

En cas d'échec, placez-vous derrière la personne et effectuez **la manœuvre de Heimlich** :



- penchez la victime vers l'avant,
- placez un de vos poings fermé à la partie supérieure de l'abdomen, au creux de l'estomac et l'autre main par-dessus votre poing,
- enfoncez fortement le poing vers vous et vers le haut, et si nécessaire recommencer la manœuvre **5 fois**.

Si l'obstruction persiste malgré tout, alternez les 5 claques vigoureuses dans le dos puis les 5 compressions abdominales et ainsi de suite...

PERTE DE CONSCIENCE

La personne ne parle pas, n'effectue aucun geste, ne réagit pas aux questions simples (« M'entendez-vous ? Ouvrez les yeux »...) mais respire.

Desserrez ses vêtements (ceinture, col...) pour faciliter sa respiration et **basculez prudemment sa tête** en arrière en tirant le menton vers le haut. Regardez dans la bouche pour retirer d'éventuels corps étrangers visibles.

Pour éviter qu'elle ne s'étouffe, il est préférable de ne pas laisser la personne sur le dos mais la placer sur le côté, en **position latérale de sécurité**. **Mais il s'agit d'un geste de premiers secours à effectuer uniquement si l'on a été formé à cette technique**.

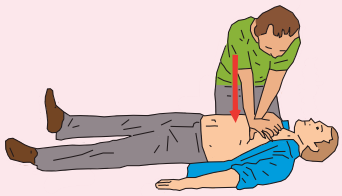
L'ARRÊT CARDIAQUE ET LA CHAÎNE DE SURVIE

Malheureusement il faut savoir que chaque minute qui passe réduit les chances de la victime de 10% et donc sans prise en charge dans les 10 minutes, la probabilité de survie de la victime devient nulle.

Or, **l'arrêt cardiaque n'est pas une fatalité** et **3 gestes de base, accessibles à tous**, peuvent permettre d'éviter le pire : **alerter, masser et défibriller**.

Comment sait-on que la personne fait un arrêt cardiaque ? Elle est inconsciente, ne réagit pas et surtout **ne respire pas**.

Il faut donc, après avoir prévenu les secours, **tenter immédiatement un massage cardiaque.**



Dans de nombreux cas, le cœur continue de battre mais son rythme est tellement anormal que les contractions cardiaques sont inefficaces : c'est la fibrillation, spontanément mortelle mais que l'on peut corriger avec un appareil appelé **défibrillateur externe**. Beaucoup d'établissements publics et privés possèdent maintenant un défibrillateur et la loi habilite toute personne à l'utiliser.

Il ne faut donc pas hésiter une seule seconde à l'utiliser vous-même si personne autour de vous n'a été formée.

Il suffit de ne pas paniquer et suivre précisément les instructions figurant sur l'appareil. Une fois que vous avez posé les électrodes, le défibrillateur vous guidera dans les consignes.

BON À SAVOIR

Appelez le SAMU (15)

PRODUITS TOXIQUES

Une personne, un enfant, a avalé un produit toxique (eau de Javel par exemple) : **NE JAMAIS FAIRE BOIRE** (vous augmentez le risque de vomissements du produit toxique), **NE JAMAIS FAIRE VOMIR** (le passage à nouveau du produit toxique dans les voies digestives aggraverait les lésions).

MORSURE DE SERPENT

En cas de morsure par un serpent, **NE PAS ASPIRER LE VENIN AVEC LA BOUCHE** : c'est inutile et même dangereux.

CCMO MUTUELLE 6 AV. DU BEAUVAISIS, PAE DU HAUT-VILLÉ, CS 50993, 60014 BEAUVAIS CEDEX
MUTUELLE SOUMISE AU LIVRE II DU CODE DE LA MUTUALITÉ - N° 780 508 073.