



Porter secours

sensibilisation aux gestes d'urgence



Alerter les secours



En cas d'accident, il est primordial d'agir vite et en gardant son calme. Les numéros d'appel d'urgence permettent de joindre gratuitement les secours 24h/24.

Composez le **15** (SAMU) pour les urgences médicales et le **18** (pompiers) pour les incendies et accidents. Le **112** est le numéro d'appel d'urgence européen. Il peut être composé depuis un téléphone mobile, quel que soit l'opérateur, même sans crédit et sans connaître le code PIN du téléphone utilisé.

Comment agir ?

Lorsque vous prévenez les secours, précisez toujours en premier lieu votre nom et votre numéro de téléphone afin de pouvoir être rappelé en cas d'interruption de la communication téléphonique.

Indiquez ensuite :

- l'adresse exacte (rue, bâtiment, étage, pièce) et les moyens d'accès au lieu de l'accident : n'oubliez pas de donner les **codes d'accès** en cas de verrouillage par digicode par exemple ;

- la **nature de l'accident** : malaise, chute, accident du travail, etc. ;
- le nombre de personnes concernées ;
- l'**état apparent de la victime** (hémorragie, fracture, etc.) en précisant si elle est consciente ou non (vous pouvez vérifier son état de conscience en lui donnant des ordres simples : « serrez ma main », « ouvrez les yeux » par exemple) ;
- s'il existe encore un risque (effondrement, incendie, explosion, etc.) ;
- les **premiers soins apportés** à la victime.

Ne raccrochez jamais le premier, attendez que votre interlocuteur confirme qu'il a bien pris note de vos indications et mette fin à la conversation.

Envoyez si possible quelqu'un **au-devant des secours** afin de faciliter l'accès et la rapidité d'intervention.

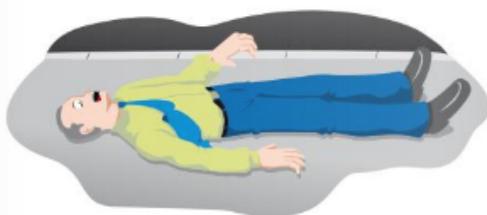
Surveillez l'état du blessé :

- restez près du blessé, ne le laissez jamais seul ;
- éloignez la foule, évitez tout attroupement ;
- rassurez-le sur l'arrivée des secours ;
- couvrez-le ;
- informez si besoin les secours de l'évolution de son état.

! ATTENTION

En attendant les secours, ne donnez ni à boire, ni à manger, et n'administrez aucun médicament à la victime dans l'éventualité d'une intervention d'urgence.

Accident vasculaire cérébral (AVC)



L'accident vasculaire cérébral se manifeste lorsque le flux sanguin vers (ou dans) le cerveau est interrompu en raison de la rupture d'un vaisseau sanguin ou d'un vaisseau bouché.

Comment agir ?

- **Appelez le 15** ;
- Si la personne est consciente, allongez-la ;
- Si elle est inconsciente, placez-la en **position latérale de sécurité** (page 32) ;
- Surveillez la personne jusqu'à l'arrivée des secours.

La mort des cellules nerveuses privées d'oxygène peut entraîner des pertes fonctionnelles importantes. Une prise en charge rapide permet dans la plupart des cas d'éviter les complications et de limiter les séquelles.

Les signes qui doivent vous alerter sont les suivants : fourmillements, faiblesse ou paralysie d'un côté du corps

(incapacité de lever un bras ou de le maintenir levé par exemple), difficultés à parler, engourdissement de la bouche.

Ces trois signes d'alerte doivent vous inciter à appeler sans tarder les secours. Ils peuvent être ou non accompagnés d'autres symptômes : maux de tête intenses et d'apparition soudaine, nausées, vomissements, troubles de la vision ou de l'équilibre, perte de conscience.

! ATTENTION

Ne donnez ni à boire, ni à manger et n'administrez aucun médicament avant l'arrivée des secours, dans l'éventualité d'une intervention d'urgence.

Brûlures thermiques ou chimiques



La brûlure est une lésion plus ou moins grave pouvant être occasionnée par le feu, par un élément très chaud ou par une substance chimique.

Comment agir ?

- Supprimez la cause de la brûlure ;
- **Arrosez la brûlure avec de l'eau (15-25 °C)**. Si ce n'est pas possible, procédez avec un linge mouillé ;
- **Agissez le plus vite possible** ;
- Retirez immédiatement les bijoux et montres, **enlevez ou coupez les vêtements sauf s'ils collent à la peau** ;
- **Appelez le 15** ;
- Ne donnez rien à boire ou à manger à la victime, ne lui administrez aucun médicament avant l'arrivée des secours ;
- Surveillez la personne jusqu'à l'arrivée des secours.

La gravité des brûlures est fonction de la profondeur et de l'étendue de la lésion, mais aussi de la zone touchée et de l'âge de la victime.

! ATTENTION

N'enlevez jamais les vêtements mais découpez-les pour éviter d'occasionner d'autres brûlures de contact.

Coup de chaleur



Le coup de chaleur, ou hyperthermie, résulte d'une exposition prolongée à la chaleur. Il peut frapper un individu placé dans une ambiance surchauffée (une pièce, une voiture laissée en plein soleil par exemple) ou trop couvert.

Comment agir ?

- **Appelez le 15** ;
- Transportez la victime dans un **lieu frais** ;
- **Déshabillez-la au maximum** (si elle est couverte) ;
- **Allongez-la** ;
- Enveloppez-la dans un drap humide et frais ou appliquez des compresses ou linge, humidifiés, à l'eau froide sur le visage et tout le corps ;
- Si la victime est consciente, faites-lui **boire de l'eau fraîche** ;
- Si la victime est **inconsciente**, mettez-la en **position latérale de sécurité** (page 32) ;

- Surveillez-la, parlez-lui afin de vérifier son état de conscience jusqu'à l'arrivée des secours.

C'est une fièvre élevée qui provoque une surchauffe du corps. La personne concernée peut, quelques minutes seulement après l'apparition des premiers symptômes, tomber inconsciente.

! ATTENTION

Consultez systématiquement un médecin, même dans les cas simples où l'état de la victime s'améliore rapidement.

Crise de nerfs



Les crises de nerfs touchent plus souvent les jeunes. Néanmoins elles peuvent parfois concerner un adulte victime d'une contrariété plus ou moins importante.

Comment agir ?

- **Isolez la victime** dans une pièce à part ou, à défaut, faites sortir l'ensemble des témoins ;
- Rassurez la personne ;
- Questionnez-la : suit-elle un traitement ? Est-ce la première fois ? Est-elle atteinte d'une maladie ? Depuis quand se sent-elle mal ? A-t-elle pris des médicaments ?
- **Appelez le 15** ;
- Répondez aux questions du médecin. Si la personne est capable de parler, donnez-lui le téléphone ;
- **N'essayez pas de mairiser la victime.**

En cas de crise de nerf, les **signes qui doivent vous alerter** sont les suivants : la personne s'agite, crie, pleure, s'extériorise.

Même si tous ces signes peuvent paraître bénins, il est important de ne pas les négliger afin de ne pas passer à côté d'un appel au secours. Cela peut évoluer, en l'absence de prise en compte, vers des **accidents psychiatriques** aux conséquences plus inquiétantes.

! ATTENTION

Surveillez la victime jusqu'à l'arrivée des secours afin d'éviter qu'elle ne porte atteinte à sa santé ou à celle d'autres personnes.

Défibrillateur



Les défibrillateurs sont des appareils permettant de délivrer des chocs électriques lors d'une réanimation cardio-pulmonaire. Ils sont à mettre en fonctionnement, si présence, lors de toute réanimation cardio-pulmonaire (page 37).

Comment agir ?

- Commencez la réanimation cardio-pulmonaire (RCP) ;
- Dès lors que vous êtes en présence d'un défibrillateur, **mettez-le en fonctionnement et suivez ses indications** ;
- **Positionnez les électrodes** : l'une doit être fixée du côté droit du sternum et l'autre sur le côté gauche du thorax. Si le torse de la victime est mouillé, essuyez-le. En présence d'une plaque de métal sous la victime, écarter cette dernière ;

- Laissez l'appareil faire son **analyse** ;
- Suivez de nouveau ses indications ;
- S'il vous indique « choc conseillé », **appuyez sur le bouton choc** en précisant aux personnes autour de vous de s'écarter et vérifiez sa respiration ;
- S'il vous indique « choc déconseillé », reprenez sans plus tarder la **réanimation cardio-pulmonaire** (page 37) ;
- Continuez la réanimation cardio-pulmonaire jusqu'à l'arrivée des secours.

Les défibrillateurs ne remplacent en rien les compressions thoraciques, ni les insufflations mais viennent **en complément**.

À noter que ces appareils ne présentent aucun danger pour leur utilisateur.

! ATTENTION

Le défibrillateur réalise une nouvelle analyse toutes les deux minutes.

Électrisation



L'électrisation est le passage d'un courant électrique à travers le corps. Cet accident, fréquent, peut avoir des conséquences dramatiques. Les signes extérieurs peuvent être minimes mais les lésions internes beaucoup plus importantes.

Comment agir ?

- **Supprimez la source d'énergie**, sans toucher la victime ;
- **Appelez le 15** ;
- Si la victime est inconsciente et qu'elle respire, mettez-la en position latérale de sécurité (page 32) et surveillez-la jusqu'à l'arrivée des secours ;
- Si la victime est inconsciente et ne respire pas, pratiquez une **réanimation cardio-pulmonaire** (page 37).

Les brûlures cutanées vont correspondre aux points d'entrée et de sortie du courant. L'accident électrique peut provoquer une asphyxie par contraction ou une tétanie, un arrêt circulatoire par fibrillation ventriculaire, des troubles de la conscience, etc.

! ATTENTION

Empêchez d'autres personnes d'approcher.

Étouffement



L'étouffement se produit généralement lors d'un repas. Au lieu d'être dirigé vers l'œsophage, l'aliment s'engage dans la partie supérieure de la trachée, entravant ainsi la respiration et imposant de réagir immédiatement.

Comment agir ?

En cas d'obstruction partielle, encouragez la victime à tousser pour essayer de se libérer du corps étranger. Ne lui donnez jamais de claques dans le dos au risque d'aggraver les choses.

En cas d'obstruction totale, c'est-à-dire si la victime ne peut émettre aucun son ni tousser :

- posez-lui une question afin de vérifier qu'elle ne peut plus parler ni émettre de son ;
- demandez-lui de se mettre **debout** et placez-vous perpendiculairement à elle ;
- faites-la pencher légèrement en avant en la soutenant au niveau du thorax ;

- donnez-lui 5 claques vigoureuses avec le talon de la main entre les omoplates afin de provoquer la toux et dégager les voies respiratoires.

Si la personne ne parvient toujours pas à respirer, vous devrez procéder à des compressions abdominales (méthode de Heimlich) :

- placez-vous derrière elle et collez-vous à elle ;
- passez vos bras sous les siens ;
- faites-la se pencher légèrement en avant en plaçant votre poing fermé entre son nombril et le bas de son sternum (jonction des côtes) ;
- saisissez votre poing avec l'autre main, écarter les coudes ;
- enfoncez le poing d'un coup sec, vers vous et vers le haut ;
- répétez ce geste 5 fois maximum.

Si les compressions abdominales n'ont pas fait effet, reprenez les claques dans le dos puis de nouveau les compressions abdominales.

Une fois le corps étranger expulsé, appelez le 15 pour prendre un avis médical.

! ATTENTION

Si la victime est une femme enceinte, la compression se fait au niveau du thorax (compression thoracique), en plaçant les bras sous ses aisselles et en enfonceant le poing vers vous (5 fois maximum).

Feu



Les causes de la majorité des incendies sont d'origine humaine, au travers principalement d'actes volontaires, du non-respect de l'interdiction de fumer, de l'utilisation d'appareils électriques, etc.

Comment agir ?

- Gardez votre calme ;
- **Déclenchez l'alarme** ;
- Si le feu est naissant, saisissez un extincteur et essayez d'éteindre le feu sans vous mettre en danger ;
- Mettez votre poste de travail en sécurité (arrêtez les machines, rangez les outils dangereux, etc.) pour éviter tout risque de sur-accident ;
- **Fermez les portes et fenêtres** en quittant les lieux ;
- Empruntez les escaliers, n'utilisez jamais les ascenseurs, monte-charges ou escalators ;
- Rejoignez la **sortie de secours** la plus proche.

Les causes de l'incendie peuvent également être d'origine naturelle (foudre, fermentation...) ou énergétique (réactions chimiques, étincelles...).

Les principaux dangers sont liés aux flammes (brûlure) et à l'intoxication par les fumées (asphyxie).

! ATTENTION

Allongez-vous sur le sol s'il y a beaucoup de fumée, l'air frais se trouve en bas.

Fracture, traumatisme d'un membre



Suite à une chute ou un coup, la personne se plaint d'une douleur vive et de la difficulté ou de l'impossibilité de bouger le membre atteint.

Comment agir ?

- Demandez au blessé de ne **pas bouger** ;
- **Appelez le 15** ;
- En cas de **fracture ouverte**, protégez-la avec un **linge propre** ;
- Surveillez le blessé jusqu'à l'arrivée des secours.

Bien souvent, le membre est gonflé ou déformé, ce qui doit vous faire penser à un traumatisme d'un os. On parle de fracture ouverte lorsqu'il y a une visibilité sur l'os.

! ATTENTION

Ne donnez ni à boire, ni à manger au blessé, dans l'éventualité d'une intervention d'urgence, notamment en cas de fracture ouverte.

Hémorragie ou saignement abondant



L'hémorragie est caractérisée par un écoulement de sang abondant, capable d'imbiber un mouchoir de poche en moins d'une minute.

Comment agir ?

- **Comprimez immédiatement la plaie** avec la paume de la main, en vous protégeant à l'aide d'un gant en latex ou d'une compresse, si possible ;
- Allongez la victime ;
- **Appelez le 15** ;
- **Surveillez la personne** jusqu'à l'arrivée des secours.

! ATTENTION

Ne laissez la victime ni boire, ni manger, ni fumer.

Inhalation de produit chimique



Le produit chimique peut se présenter sous forme liquide, sous forme de cristaux, de poudre ou encore sous forme de gaz. Il peut être pur ou dilué.

Comment agir ?

- **Soustraire la victime de l'atmosphère nocive** le plus rapidement possible ;
- Mettez la personne en **position demi-assise** pour faciliter sa respiration ;
- **Appelez le 15** ;
- Surveillez la personne jusqu'à l'arrivée des secours.

Quelle que soit sa forme, l'inhalation du produit chimique peut être responsable d'une intoxication aiguë. L'intoxication aiguë liée à la toxicité immédiate du produit (effets immédiats suite à une exposition même à une dose très faible de produit dangereux) est à différencier de la tox-

icité chronique, qui se traduit par des effets sur la santé à plus long terme du produit en fonction des différentes voies de pénétration (peau, yeux, système respiratoire ou digestif).

! ATTENTION

Gardez le flacon du produit, à défaut son nom et la quantité en jeu.

Malaise cardiaque



Le malaise cardiaque est consécutif à une diminution de l'oxygénation du cœur, et généralement secondaire à une obstruction des artères coronaires (artères qui apportent l'oxygène au cœur).

Comment agir ?

- Mettez la victime **immédiatement au repos** : allongez-la sauf si elle adopte spontanément une autre position (demi-assise, assise...) où elle se sent le mieux ;
- Rassurez la victime ;
- Questionnez-la : suit-elle un traitement ? Est-ce la première fois ? Est-elle atteinte d'une maladie ? Depuis quand se sent-elle mal ? A-t-elle pris des médicaments ?
- **Appelez le 15**, son état peut évoluer très rapidement ;
- Répondez aux questions du médecin. Si la personne est capable de parler, donnez-lui le téléphone.

Distinct du malaise bénin, le malaise cardiaque peut mettre en danger la vie de la victime, car il est souvent **précurseur de l'arrêt cardiaque**.

Les **signes qui doivent vous alerter** sont les suivants : une forte douleur « qui serre » la poitrine et qui peut avoir des irradiations c'est-à-dire se déplacer vers les bras, le cou ou le creux de l'estomac ; la victime est souvent angoissée et la douleur peut s'accompagner d'essoufflement, de sueurs, de nausées.

! ATTENTION

Surveillez la personne (couvrez-la, parlez-lui, rassurez-la sur le fait qu'elle va être prise en charge) jusqu'à l'arrivée des secours.

Membre sectionné



Un membre peut être sectionné à l'occasion du travail, en manœuvrant des outils tranchants, des outils portatifs, en soulevant des charges, etc.

Comment agir ?

- Allongez la personne ;
- Enveloppez le membre dans un **sac de type congélation** ;
- **Placez ce sac dans un autre sac** où vous aurez pris soin de mettre des glaçons, à défaut de l'eau froide ;
- **Appelez le 15** ;
- Surveillez la personne jusqu'à l'arrivée des secours.

! ATTENTION

Ne mettez jamais le membre sectionné en contact direct avec la glace, ce qui risquerait de léser les tissus.

- Si la personne ne respire pas, attaquez immédiatement une **réanimation cardio-pulmonaire** (page 37) avec si possible l'usage d'un défibrillateur.

Les signes qui doivent vous alerter sont les suivants : incapacité à réagir même sous la stimulation ; aucune tonicité musculaire ; victime très souvent retrouvée au sol.

! ATTENTION

Quelle que soit la cause de la perte de connaissance, il est nécessaire de réagir rapidement.

Perte de connaissance



La perte de connaissance est multifactorielle. Elle peut être due à un choc à la tête, à un malaise cardiaque, à une prise de médicaments, à la consommation d'alcool, au froid, à un coup de chaleur, à une perte de sang, à un malaise, à une crise d'épilepsie, etc.

Comment agir ?

- Abordez la victime en lui demandant d'**ouvrir les yeux** et de vous **serrer les mains** : dans le cas d'une perte de connaissance, vous n'aurez pas de réaction ;
- **Vérifiez sa respiration** en libérant ses voies aériennes par une bascule prudente de la tête en arrière et une élévation du menton, dans le cas d'un choc à la tête **soyez très délicat** ;
- **Appelez le 15, il s'agit d'une urgence absolue** que la personne respire ou non ;
- Si la personne respire, mettez-la en **position latérale de sécurité** (page 32) et surveillez-la jusqu'à l'arrivée des secours ;

Position latérale de sécurité (PLS)



La position latérale de sécurité est un geste de secourisme, nécessaire dès lors que vous êtes en présence d'une personne inconsciente (ne répond pas et ne réagit pas) mais qui respire.

Comment agir ?

Cela implique donc qu'au préalable, vous ayez vérifié son état de conscience ainsi que sa respiration. L'objectif est que la personne soit capable de continuer à respirer et que dans le cas où elle vomisse cela ne termine pas dans ses poumons.



- Abordez la victime par des **instructions simples** : demandez-lui d'ouvrir les yeux et de vous serrer les mains. Dans le cas d'une perte de connaissance, vous n'aurez pas de réaction ;
- Vérifiez sa respiration en **libérant ses voies aériennes** par une bascule prudente de la tête en arrière et une élévation du menton, dans le cas d'un choc à la tête soyez très délicat ;
- **Appelez le 15, il s'agit d'une urgence absolue** ;
- La personne respire, mettez-la en **position latérale de sécurité** ;
 - placez-vous d'un côté de la victime ;
 - mettez le bras de la victime qui se trouve devant vous à 90° ;

- prenez sa main opposée, et faites paume contre paume avec votre main ;
- placez le dos de sa main contre sa joue-oreille ;
- relevez son genou opposé (servira de levier) ;
- tirez sur ce genou (basculement de la victime vers vous) ;
- une fois son genou au sol, lâchez-le et finissez d'accompagner son buste en posant son coude au sol (soyez doux) ;
- relevez sa jambe de manière à avoir un angle de 90° au niveau de sa hanche et un angle de 90° au genou ;
- ouvrez sa bouche ;
- mettez une main sur son ventre pour contrôler sa respiration.

! ATTENTION

Ne laissez pas la personne seule, surveillez l'évolution de son état jusqu'à l'arrivée des secours. En cas d'arrêt respiratoire, débutez immédiatement la réanimation cardio-pulmonaire (page 37).

Présence d'un corps étranger dans l'œil



Les corps étrangers sont des fragments de matériau qui ont été projetés dans l'œil par accident. Ils peuvent être issus de fragments de pierre, de verre, de métal, de particules de bois, ou encore de poussières.

Comment agir ?

- Pratiquez un **lavage oculaire** avec du sérum physiologique ;
- **Appelez le 15** ;
- Ne donnez ni à manger, ni à boire à la victime, ne lui administrez aucun médicament ;
- Surveillez la personne jusqu'à l'arrivée des secours.

La douleur, soudaine, va entraîner une rougeur de l'œil, une irritation, une gêne à l'exposition à la lumière, des troubles de la vision...

Un corps étranger qui a pénétré à l'intérieur du globe oculaire, notamment à l'occasion d'une projection violente, peut occasionner de graves infections de l'œil.

! ATTENTION

Ne tentez pas de retirer le corps étranger avec une pince ou une compresse.

Projection oculaire



En cas de brûlure par projection de produit chimique, une intervention d'urgence est nécessaire afin de limiter la pénétration du produit et calmer la douleur.

La victime éprouve une sensation de brûlure intense et est parfois dans l'impossibilité d'ouvrir l'œil.

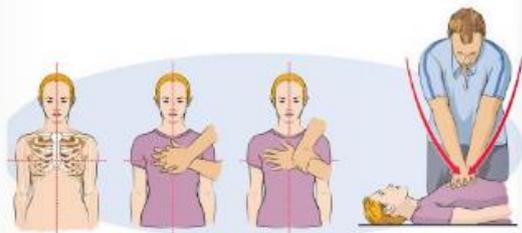
Comment agir ?

- **Rincez l'œil à grande eau** (15-25 °C), le plus rapidement possible, de façon prolongée avec une pression modérée ;
- **Penchez-lui la tête** de manière à ce que les eaux de rinçage ne s'écoulent pas dans l'autre œil ;
- **Appelez le 15.**

! ATTENTION

Surveillez la personne jusqu'à l'arrivée des secours.

Réanimation cardio-pulmonaire



Le cœur est un organe musculaire qui assure la circulation du sang dans tout l'organisme, permettant aux cellules de recevoir oxygène et nutriments.

L'arrêt du cœur entraîne la mort de la victime à court terme.

Comment agir ?

- Abordez la victime par des **instructions simples**, en lui demandant d'ouvrir les yeux, de vous serrer les mains. Dans le cas d'une perte de connaissance, vous n'aurez pas de réaction ;
- **Vérifiez sa respiration** en libérant ses voies aériennes par une bascule prudente de la tête en arrière et une élévation du menton. Dans le cas d'un choc à la tête soyez très délicat ;
- **Appelez le 15, il s'agit d'une urgence absolue** ;
- La personne ne respire pas, attaquez immédiatement une réanimation cardio-pulmonaire avec si possible l'usage d'un défibrillateur.

Les gestes de la réanimation cardio-pulmonaire chez l'adulte :

- travaillez au contact de la peau si possible, en retirant ou en coupant les vêtements ;
- placez vos **mains l'une sur l'autre**, au milieu de la poitrine (moitié de la partie inférieure du sternum) ;
- réalisez **30 compressions, de 5 à 6 cm de profondeur**, à un rythme de **100 à 120 compressions/minute** ;
- effectuez 2 insufflations, avec une bascule prudente de la tête en arrière et une élévation du menton. Bouchez le nez de la personne, les insufflations doivent durer une seconde chacune ;
- alternez les 2 opérations précédentes jusqu'à l'arrivée des secours.

Les **causes** des arrêts cardiaques peuvent être **multiples** : il peut s'agir de vieillesse, d'un infarctus, d'une prise de médicament, de consommation d'alcool, d'un traumatisme crânien, etc. Quelle que soit la cause de l'arrêt cardiaque, il est primordial de **réagir très rapidement**.

! ATTENTION

Si vous ne vous sentez pas en mesure de réaliser les insufflations, ne les faites pas mais poursuivez le massage cardiaque.

Traumatismes crâniens



Tout coup sur la tête représente un traumatisme crânien. Néanmoins on désigne par ce terme les traumatismes suffisamment importants pour provoquer des symptômes neurologiques.

Comment agir ?

- Ne sollicitez pas verbalement la personne ;
- Si elle est consciente demandez-lui simplement de ne pas bouger afin qu'elle s'immobilise ;
- **Appelez le 15, il s'agit d'une urgence absolue** ;
- Si la personne perd connaissance, mettez-la **en position latérale de sécurité** (page 32) et rappelez immédiatement le 15.

Le risque de tout traumatisme crânien est d'être ignoré et qu'il se complique, en particulier sur le plan cérébral et neurologique.

Il s'agit d'un accident très fréquent chez l'enfant, mais il peut survenir aussi chez l'adulte après une chute, un accident de la route ou un accident de sport.

Les **signes qui doivent vous alerter** sont les suivants : déformation ; hématome ; saignement de nez ; saignement d'oreille ; nausées et vomissements ; maux de tête ; troubles de l'équilibre ; perte de connaissance.

! ATTENTION

Surveillez la victime jusqu'à l'arrivée des secours pour être en mesure de les informer précisément de l'évolution de son état.