

Les gestes de premiers secours

Cet article vous sensibilise sur les gestes à retenir pour sauver des vies lorsqu'on est confronté à une situation d'urgence.

1. Sécurisation du lieu

Lors d'une situation d'urgence, il est impératif d'évaluer la situation et les risques qui peuvent en découler avant de venir en aide aux victimes. Ainsi, assurez-vous qu'il n'y a pas de risque supplémentaire à l'incident : circulation, incendie, électricité...

Dans le cas où vous ne pouvez pas agir sans prendre de risque :

1. Alerte les services d'urgence
2. Appliquez un périmètre de sécurité autour de l'incident
3. Attendez l'arrivée des secours

2. État des victimes

Si vous pouvez approcher les victimes sans danger :

1. Vérifiez si la victime respire, est consciente et capable de respirer

Info : ce sont des informations que vous devriez transmettre aux secours

3. Appel aux secours

Certains numéros sont importants à connaître pour réagir rapidement en cas d'urgence :

Les gestes de premiers secours

18 : les sapeurs-pompiers pour tout problème de secours (accident, incendie..)

15 : le SAMU pour tout problème urgent de santé

17 : police ou gendarmerie pour tout problème de sécurité ou d'ordre public

112 : numéro d'appel unique des urgences sur le territoire européen : si vous êtes en voyage est que vous avez besoin de contacter les secours. De plus, ce service vous permet directement d'avoir des secours parlants votre langue d'origine.

Informations à fournir

- le numéro de téléphone ou la borne avec laquelle vous appelez
- la nature du problème : si c'est un accident ou une maladie
- les risques éventuels : explosion effondrement...
- la localisation précise de l'incident
- le nombre de victimes
- l'état de chaque victime
- les premières mesures prises

Conseil : il est important d'être clair et précis lorsque vous vous adressez au secours. En effet, plus vous parlez calmement et de manière claire plus les secours peuvent intervenir rapidement.

4. Réalisations des premiers gestes de secours

Ci-dessous vous trouverez quelques exemples de situations auxquels vous pourriez être confronté :

Étouffement

Les gestes de premiers secours

Si la victime de l'étouffement ne peut pas répondre mais est consciente, en émettant des sifflements ou en essayant de tousser sans émettre de bruit :

1. Donnez 5 claques dans le dos de la victime

Après chaque claque, vous devrez vérifier l'état de la victime.

S'il n'y a pas d'effet :

2. Réalisez 5 compressions abdominales

Si l'étouffement perdure :

3. Alternez entre 5 claques dans le dos et 5 compressions abdominales jusqu'à que les secours arrivent

Important : dans le cas où la victime perdrait conscience. Il est impératif de contacter les secours et pratiquer une réanimation cardio-pulmonaire en attendant l'arrivée des secours ou la reprise d'une respiration normale de la victime.

Saignement

Si vous êtes confrontés à une victime qui a beaucoup de sang qui coule de façon continue ou qui gicle. Il faut exercer une compression. Si après compression le sang continue de couler, maintenez celle-ci jusqu'à l'arrivée des secours.

Important : si la victime est en état de pouvoir comprimer sa blessure demandez-le-lui. Sinon, protégez vos mains : d'un sac plastique, linge, vêtement afin de ne pas avoir de contact direct avec le sang de celle-ci.

Les gestes de premiers secours

Conseil : si plusieurs personnes se trouvent avec vous répartissez-vous les gestes à effectuer : une personne qui contacte les secours et une autre qui reste auprès de la victime.

Victime inconsciente mais qui ne respire pas

Dans le cas où une victime est totalement inconsciente, plusieurs étapes à respecter.

1. Vérifiez que la victime ne réagit pas et ne respire pas
2. Alertez immédiatement les secours et si vous disposez d'un défibrillateur automatisé externe près de vous apporter le.
3. Mettez-vous à genoux à côté de la victime



4. Placez le talon de votre main sur la poitrine nue de la victime
5. Effectuez 30 compressions thoraciques sans appuyer sur les côtes, ni sur la partie inférieur du sternum. Vous devez enfoncer le sternum de 5 à 6 cm et laissez la poitrine se remettre en place avant d'exercer une nouvelle pression.

Les gestes de premiers secours



Il faut environ 2 compressions par seconde.

6. Poursuivez avec deux insufflations avec la technique du bouche-à-bouche

Vous devez basculer la tête de la victime en arrière et soulevez son menton. Puis pincez les narines de la victime avec le pouce et l'index.



Inspirez normalement, puis penchez-vous vers la victime en couvrant sa bouche par la vôtre.

Par la suite, vous devez insuffler lentement et régulièrement de l'air dans la bouche de la victime. Vérifiez bien que la poitrine de la victime se soulève.

Les gestes de premiers secours



Chaque insufflation doit durer environ 1 seconde

Pour chaque insufflation, vous devrez reproduire cette même étape.

7. Alternez entre compressions et insufflations jusqu'à l'arrivée des secours

Conseil : si vous êtes plusieurs auprès de la victime relayez-vous.

Sources images : Croix-Rouge française

Victimes inconsciente mais qui respire

Si vous faites face à une victime qui respire mais qui est inconsciente, il faut la mettre en position latérale de sécurité (PLS) après avoir contacté les secours. En effet, en la mettant dans cette position, vous évitez que ses voies respiratoires ne s'obstruent par sa langue ou des vomissements.

1. Prenez le bras de la victime qui est de votre côté et placez-le en angle droit par rapport à la victime

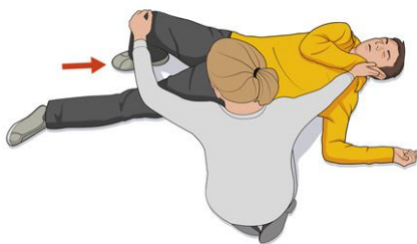
Les gestes de premiers secours



2. Prenez la main qui est du côté opposé au vôtre et positionnez le dos de sa main contre son oreille et sa joue



3. Avec votre seconde main, soulevez le genou qui est du côté opposé au vôtre et ramenez le talon le plus proche des fesses



Puis faites basculer d'un mouvement sec la victime de votre côté et enlevez votre main qui se trouve en dessous de son cou.

Les gestes de premiers secours



4. Remontez le genou en angle droit afin d'assurer la stabilité de la victime jusqu'à l'arrivée des secours



5. Terminez par basculer sa tête légèrement en arrière et ouvrir légèrement sa bouche



Sources images : Pinterest

Ci-dessous des liens vous donnant accès à des formations aux gestes de premiers secours :

https://inscription-formation.croix-rouge.fr/?department=78&pk_vid=33669335305393a716

Les gestes de premiers secours

[80873018474428](#)

<https://croixblanche78.org/index.html#w-a-anchor-itzoftz62moaow>