

QUE
FAIRE ?

LES GESTES QUI SAUVENT



Obstruction des voies respiratoires

Massage cardiaque

Électrocution

Hémorragie

Intoxication

Épilepsie

Brûlure

AVC



Édito

Che(è)re Luxembourgeois(e),

Je suis très heureux de vous présenter ce précieux document.

Lors d'un accident, chaque seconde est vitale pour la survie de la victime. Réagir vite et prodiguer les gestes de premiers secours sauvent des vies.

Selon les statistiques, lorsque survient un accident, moins de 20 % des personnes interviennent, soit par méconnaissance des gestes qui sauvent, soit par crainte de ne pas les appliquer correctement.

Connaître ces gestes est une priorité pour que chaque citoyen puisse intervenir en attendant les services de secours.

Je souhaite que chaque citoyen soit sensibilisé à cette thématique, afin d'encourager les gestes de premiers secours. Vous trouverez dans ce document les comportements à adopter pour pouvoir réagir dans une situation d'urgence.

N'oubliez pas que chacun(e) d'entre nous pourra avoir besoin un jour de ce geste qui sauve !

Bonne lecture !

Stephan De Mul

Président du collège provincial
Député provincial en charge du
social, de la santé, de la mobilité
et de la citoyenneté

www.province.luxembourg.be

La relecture et la validation médicale ont été assurées par le docteur Jérôme Jobé.

Ce manuel a été réalisé sur une idée originale de Jean-Michel Grégoire, infirmier urgentiste.

Illustrations : Erwin Dreze



Qu'est-ce que le 112 ?



Le "112" est le numéro d'urgence européen. En situation de détresse, dans l'un des 27 Etats membres de l'Union européenne, vous pouvez l'appeler 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Vous pouvez composer le numéro 112 à partir d'un téléphone fixe ou mobile.

LE NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN EST DISPONIBLE PARTOUT GRATUITEMENT.

Vous pouvez appeler le **112** si vous avez besoin d'urgence :

- des services d'incendie ;
- d'une ambulance ;
- d'une équipe médicale.

QUAND
PUIS-JE
APPELER
LE 112 ?

QUE DEVEZ-VOUS DIRE LORSQUE VOUS APPELEZ UN NUMÉRO D'URGENCE ?

Généralement, lorsque vous composez un numéro d'urgence, vous vous trouvez dans une situation stressante. Il est toutefois essentiel que vous communiquiez des informations correctes et précises à l'opérateur et que vous répondiez à toutes ses questions.

QUE FAIRE ?

Premièrement, mettez-vous en sécurité, et ne prenez aucun risque !

Indiquez à l'opérateur :

1. votre identité ;
2. l'endroit exact de l'incident ;
3. ce qui s'est passé ;
4. s'il y a des blessés et leur nombre.

POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ

PLS



INDICATIONS

Trouble de la conscience (patient que l'on parvient difficilement à réveiller, répondant difficilement ou pas aux stimulations). Absence de réactions aux stimuli (douleur et/ou parole).

CONDITIONS POUR UNE MISE EN PLS

- Absence de problème respiratoire et/ou circulatoire (exemple : arrêt cardiaque, hémorragie importante...);
- Absence de traumatisme cérébral.

QUE FAIRE ?



Chez les femmes enceintes : toujours en PLS du côté gauche.

Chez les jeunes enfants : vous pouvez les maintenir en PLS dans vos bras.

Chez les traumatisés : mettre en PLS du côté atteint (respecter l'axe tête -cou -tronc).



1. MISE EN PLACE DU BRAS. Rapprochez les membres inférieurs de la victime côte à côte.

2. SAISIE DE LA MAIN OPPOSÉE. Placez-vous latéralement par rapport la victime.

3. MAINTIEN DE LA MAIN DE LA VICTIME ET SAISIE DU COUDE. Placez une main sur l'épaule opposée et une autre sur sa hanche.

4. RETOURNEMENT DE LA VICTIME. Basculez délicatement la victime jusqu'à ce que sa joue soit en contact avec le sol.

5. DÉGAGEMENT DE VOTRE MAIN. Pliez le genou opposé et mettez-le en contact avec le sol pour assurer une stabilité.

6. POSITION FINALE. Basculez la tête de la victime vers l'arrière afin de dégager ses voies respiratoires. N'hésitez pas à vous aider de coussins, couvertures... placés sous le dos de la victime afin d'assurer sa stabilité.



Accident Vasculaire Cérébral

AVC

RECONNAÎTRE UN AVC



BOUCHE

Observez si la bouche ou la commissure des lèvres pend vers le bas.



BRAS

Observez si un membre (bras ou jambe) est paralysé ou si la victime ne le contrôle plus correctement.



PAROLE

Recherchez si le patient parle confusément ou s'il a des difficultés d'élocution.



QUAND

Depuis quand les premiers symptômes sont apparus ?

QUE FAIRE ?



- Mettez le patient à plat ou dans une position confortable pour lui ;
- Si le patient est inconscient, qu'il respire, mettez-le en **position latérale de sécurité** ;
- Appelez le **112**.

Brûlures

IL EXISTE
3 TYPES
DE BRÛLURES

THERMIQUE

flamme, liquide chaud, chaleur rayonnante...

ÉLECTRIQUE

contact direct avec une source électrique, foudre...

CHIMIQUE

produit chimique projeté dans l'œil, notamment...

QUE
FAIRE ?

RÈGLE DES
« TROIS FOIS 15 »
OU COOLING

1. PLACEZ LA BRÛLURE À 15 CM DU JET
2. DE L'EAU À 15°
3. PENDANT 15 MINUTES.



- Ne plongez pas dans l'eau la surface brûlée ;
- Evitez un jet d'eau trop puissant (vous pouvez diminuer sa puissance en plaçant un linge propre contre la source d'eau) ;
- Otez tout bijou, bague, montre, bracelet qui pourrait enserrer un membre ;
- Retirez les vêtements brûlés qui n'adhèrent pas à la lésion, sinon découpez-les ;
- Ne mettez JAMAIS de pommade sur des brûlures.



BRÛLURE CHIMIQUE/ PRODUIT CHIMIQUE PROJETÉ DANS L'ŒIL

Le but n'est pas de refroidir mais de diluer le produit caustique ou irritant.

Règle des « trois fois 15 » ou cooling :

1. Placez l'œil à 15 cm du jet
2. De l'eau à 15°
3. Pendant 15 minutes.

Obstruction des voies respiratoires par un corps étranger



RECONNAÎTRE UNE OBSTRUCTION

L'obstruction des voies respiratoires est généralement due à l'ingestion d'un corps étranger (viande, fromage, bonbon, petit jouet...). L'apparition est brutale et, si elle est complète, peut rapidement engendrer un arrêt cardiaque.

GESTION DE LA FAUSSE DÉGLUTITION

- Evitez toute tentative d'extraction au doigt si la difficulté respiratoire est bien tolérée et même si elle est bruyante ;
- Ne jamais pencher la tête de la victime en arrière (pas de position couchée sur le dos) ;
- Evitez de faire vomir la victime ;
- Empêchez toute aggravation en cas d'obstruction partielle ;
- Encouragez la victime à tousser.

QUE FAIRE ?

EN CAS D'OBSTRUCTION TOTALE

- Contactez le **112** sans délai ;
- Laissez la victime dans la position où elle se trouve ;
- Penchez la victime vers l'avant pour que le corps étranger expulsé sorte de la bouche ;
- Exécutez maximum 5 frappes vigoureuses dans le dos de la victime (entre les deux omoplates) avec la paume de la main.



SI SANS EFFET :

- Placez-vous derrière la victime ;
- Encerclez-la dans vos bras sous ses bras et sur la partie supérieure de son abdomen ;
- Réalisez 5 compressions (tirer vers l'arrière) du bas vers le haut, poings fermés, dans la direction du sternum ;
- Si la victime perd connaissance ou est déjà inconsciente, démarrez le **massage cardiaque** (compression thoracique).



Massage cardiaque et Défibrillateur externe automatique

VÉRIFIEZ LA
CONSCIENCE DE
LA PERSONNE

VES

Voir
Entendre
Sentir

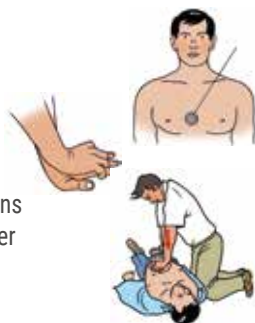
- Secouez légèrement la personne par les épaules tout en lui parlant ;
- Si la personne est inconsciente, vérifiez si elle respire (VES 10 secondes) ;
- Si la personne est inconsciente et ne respire pas, appelez immédiatement le **112** et suivez les conseils apportés par l'opérateur ;
- En attendant, commencez un massage cardiaque ;
- Si possible, demandez de l'aide ;
- Si un défibrillateur externe automatique est disponible, utilisez-le en suivant les instructions.



QUE
FAIRE ?

POUR UN MASSAGE CARDIAQUE EFFICACE :

1. Mettez une main au centre du thorax entre les 2 mamelons et l'autre main au-dessus de la première. Vous devez appuyer sur le 1/3 inférieur du sternum, le thorax doit s'enfoncer d'environ 5 à 6 cm ;
2. Comprimez le thorax rapidement. La fréquence doit être d'environ 120 compressions/minute ;
3. Massez en continu jusqu'à l'arrivée des secours.



DÉFIBRILLATEUR
EXTERNE
AUTOMATIQUE

INDICATIONS

- Etat d'inconscience confirmé.
- Arrêt cardio-respiratoire.

CONDITIONS

- Accès rapide au défibrillateur. Si pas d'accès, entamer le massage cardiaque.
- Environnement exempt de risque explosif (présence de gaz...) ou humide (post-noyade).

EXÉCUTION

1. Déposez le défibrillateur près de la victime.
2. Ouvrez le boîtier et mettez l'appareil en marche.
3. Dénudez la poitrine et assurez-vous que la peau est sèche.
4. Suivez les instructions de l'appareil.



Electrisation Electrocution



RÈGLES IMPORTANTES

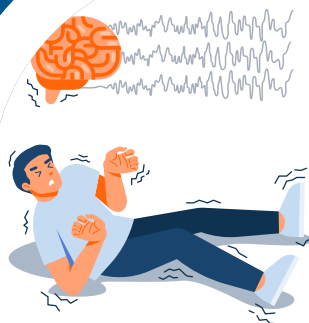
- N'apportez pas de secours tant que le danger n'est pas écarté ;
- Eloignez les témoins de la zone dangereuse ;
- Si c'est possible, coupez la source de courant.

QUE FAIRE ?

- Si la personne est inconsciente, assurez-vous qu'elle ne soit pas en arrêt cardiaque. Si c'est le cas, démarrez le **massage cardiaque** ; p.8
- Si la personne est inconsciente mais qu'elle respire, mettez-la en **position latérale de sécurité** (PLS) ; p.4
- Si la personne est consciente, placez-la en position semi-assise ou dans la position qu'elle préfère.

N.B. Envisagez « **la règle des 3 fois 15 ou cooling** » si cela s'avère nécessaire après la mise en sécurité. p.6

Epilepsie et crise convulsive



QUE FAIRE ?

- Si la crise est débutante, tentez d'atténuer la chute au sol ;
- N'empêchez pas les mouvements convulsifs ;
- Ne mettez rien dans la bouche ;
- Ecartez tout danger potentiel (meubles...) ;
- Rassurez-vous, le réveil peut être très lent ;
- Après la crise, envisagez la **position latérale de sécurité**.

p.4

FIÈVRE DE L'ENFANT ET CONVULSION HYPERTHERMIQUE CHEZ L'ENFANT

- Déshabillez l'enfant (ôter pulls, couverture...) ;
- Enveloppez l'enfant d'un linge humide (à réhumidifier régulièrement) ;
- Installez l'enfant dans une pièce fraîche ;
- Placez l'enfant inconscient ou une fois la crise terminée en **position latérale de sécurité** ;
- Rassurez-vous, la crise est impressionnante mais fréquente chez les jeunes enfants.

p.4

QUE FAIRE ?

Plaies et hémorragie

GESTION DU SAIGNEMENT DU NEZ (épistaxis)

- Faites asseoir la victime ;
- Comprimez le côté du nez d'où vient le saignement ;
- Évitez que la victime se mouche ;
- Évitez de basculer la tête en arrière ;
- Gardez-la au contraire basculée vers l'avant.

QUE
FAIRE ?



GESTION D'UNE PLAIE SIMPLE (coupure superficielle, éraflure saignant peu, plaie non située au niveau de l'œil)

- Lavez-vous les mains à l'eau savonneuse ;
- Désinfectez la plaie ;
- Protégez la plaie par un pansement adhésif ;
- Si dans les jours qui suivent, la plaie enfle et devient douloureuse et chaude, consultez un médecin ;
- En l'absence de vaccination contre le tétanos, consultez un médecin généraliste.

QUE
FAIRE ?



GESTION D'UNE PLAIE GRAVE (hémorragie, morsure, pénétration par un objet tranchant, plaie oculaire (à l'œil), amputation, saignement en jet...)

- Si la plaie hémorragique est située sur un membre (en l'absence de fracture), surélevez le membre plus haut que le cœur ;
- Si nécessaire, couchez la victime (membres inférieurs surélevés) ;
- Pliez un morceau de tissu propre et appliquez fermement sur la plaie hémorragique ;
- Eventuellement, maintenez avec une bande ;
- Si le pansement se remplit de sang, ne l'ôtez pas mais appliquez un autre tissu par-dessus.

QUE
FAIRE ?

COMPRESSION DIRECTE SUR UNE HÉMORRAGIE

Si la compression directe ne suffit pas, pensez à la compression indirecte



HÉMORRAGIE EXTERNE INCONTRÔLABLE

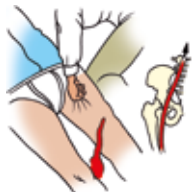
(présence d'un corps étranger, couteau, fracture ouverte, aggravation de l'état du patient...)

QUE
FAIRE ?

COMPRESSION INDIRECTE SUR UNE HÉMORRAGIE

1. Placez un poing fermé sur un des points de compression ci-dessous :

Pli inguinal (à l'aîne) pour un membre inférieur



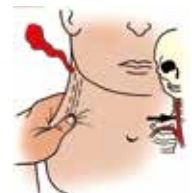
Creux poplité (derrière le genou) pour la zone située en dessous du genou



Creux axillaire (sous le bras) pour la zone du bras et avant-bras (placez vos 2 pouces)



Compression de la carotide pour la zone du cou (uniquement en cas de saignement pulsatif)



2. Si la plaie hémorragique est située sur un membre (en l'absence de fracture), surélevez le membre plus haut que le cœur ;
3. Couchez la victime (membres inférieurs surélevés) ;
4. Appelez le **112**.

SECTION OU ARRACHEMENT D'UN MEMBRE OU D'UN MORCEAU DE MEMBRE (amputation)

QUE
FAIRE ?

1. En première intention, gérez l'hémorragie ;
2. Ensuite pour la conservation du membre amputé,
 - Placez le membre dans un sac fermé hermétiquement
 - Placez ce sac dans un autre récipient contenant de l'eau froide et (si possible) des glaçons
 - Appelez le **112**



Intoxications



INTOXICATION AU CO (monoxyde de carbone)

L'environnement de la victime et les circonstances doivent faire penser à une intoxication au CO :

- Malaise dans un local où se trouve une source de CO (salle de bains, chauffe-eau à gaz, chaudière, poêle, feu ouvert, moteur thermique...);
- Atteinte d'un animal domestique (chat, canari...);
- Plusieurs personnes malades dans une même maison ou dans le même local ;
- Personne enfermée dans un véhicule, moteur en marche ;
- Chez les nourrissons : pleurs, pâleur, vomissement.

EN ATTENDANT LES SECOURS :

- Ouvrez portes et fenêtres des locaux concernés ;
- Sortez la/les victime(s) ;
- Ne pénétrez plus dans les locaux tant que les secours pompiers ne l'ont pas autorisé ;
- Si possible, coupez la source présumée de CO (chauffe-eau, poêle...).

QUE
FAIRE ?

INTOXICATION MÉDICAMENTEUSE

Avant de composer le 112, il faut vous munir du nom du médicament, du dosage, du type de produit... et estimer la quantité ingérée (nombre de comprimés, de plaquettes, quantité de liquide...). Il faut insister pour garder la victime éveillée. L'abus de médicaments peut engendrer des états de somnolence parfois importants en fonction de la sorte de médicaments en cause et de la quantité avalée.

INTOXICATION PAR PRODUIT DOMESTIQUE OU INDUSTRIEL

- Si ingestion, ne jamais faire vomir ;
- N'utilisez jamais les remèdes de grands-mères (donner du lait...);
- Appelez immédiatement les secours **112** ;
- Pensez toujours à contacter le centre antipoison en cas de moindre doute. Pour la Belgique, composez le **070 245 245**.

INTOXICATION ALCOOLIQUE

- Si vous ne parvenez pas à réveiller la victime, mettez-la en position latérale de sécurité puis formez le **112** ;
- Référez-vous à l'onglet position latérale de sécurité ;
- Pour les enfants, contactez toujours un médecin dans les plus brefs délais.

INTOXICATION ALIMENTAIRE

- Elle se manifeste habituellement par des vomissements et des diarrhées très importants. Il est indispensable de bien s'hydrater et de contacter un médecin généraliste ;
- Si l'intoxication survient suite à une ingestion de champignons, contactez au plus vite le **112**.