

Le livret du secouriste

LES TECHNIQUES QU'UN SECOURISTE DOIT CONNAÎTRE



EDITION 2015

Sommaire

En cas de fracture _____	3
En cas d'arrêt respiratoire _____	4
En cas d'étouffement _____	5
En cas de brûlures _____	6
En cas de perte de conscience _____	7
Bouche à bouche _____	8
Réaliser un dégagement d'urgence _____	9
Arrêter un saignement _____	10
Traiter une plaie _____	11
Autres cas d'accidents _____	12

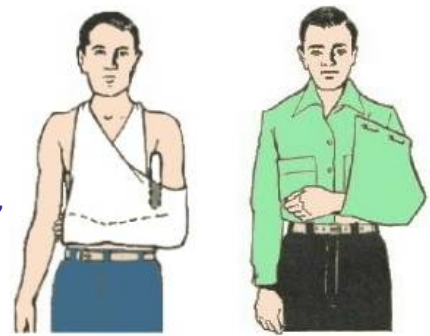
En cas de fracture

En cas de fracture vertébrale:

- Ne pas déplacer le blessé & appeler les urgences,
- Maintenir le blessé immobile et éviter tout mouvement de sa colonne vertébrale,
- Poser vos mains à plat de chaque côté de son visage,
- Surveiller son état jusqu'à arrivée des secours,
- En cas d'inconscience, positionner délicatement le blessé dans une position latérale.

En cas de Fracture de membres:

- Membre supérieur:
 - Immobiliser le membre,
 - Placer une écharpe ou une chemise autour,
 - Appeler les urgences.



- Membre inférieur:
 - Maintenir le blessé allongé,
 - Stabiliser le membre,
 - Appeler les urgences.



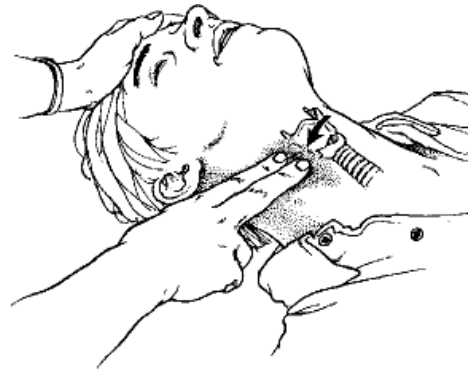
En cas d'arrêt respiratoire

Pas de respiration, pas de soulèvement du ventre ou de la poitrine:

- Pratiquer immédiatement deux insufflations par le bouche à bouche, chaque insufflation entraînant un soulèvement de la poitrine
- Contrôler alors la présence du pouls carotidien

(artère au niveau du cou) pour cela :

- Poser doucement l'extrémité de deux ou trois doigts sur la ligne médiane du cou ;
 - Ramener la main vers soi, la pulpe des doigts restant au contact de la peau du cou ;
 - Appuyer la pulpe des doigts vers la profondeur pour sentir la carotide battre.
- Si vous sentez la présence du pouls, l'arrêt de la respiration est donc isolé et il est nécessaire que vous continuiez le bouche à bouche jusqu'à l'arrivée des secours.



En cas d'étouffement

Si la victime respire encore:

→ demander à la victime de tousser.

Sinon,

→ effectuer des tapes dans le dos:

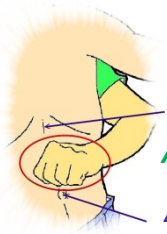
- Placez-vous sur le côté et en arrière de la victime ;
- Soutenez son thorax avec une main et penchez-la en avant ;
- Donnez-lui cinq tapes sèches dans le dos, entre les deux omoplates, avec le plat de l'autre main ouverte.



Si l'étouffement persiste:

→ réaliser des compressions abdominales:

- Placez-vous derrière la victime, contre son dos, passez vos bras sous les siens, de part et d'autre de la partie supérieure de son abdomen ;
- Assurez-vous que la victime est bien penchée en avant, pour que l'obstacle puisse être évacué par la bouche et non retourner dans les voies aériennes ;
- Mettez le poing au creux de l'estomac, en dessous du sternum et au dessus du nombril. Ce poing doit être horizontal, le dos de la main tourné vers le haut ;



En bas du sternum

Au creux de l'estomac

Au dessus du nombril



- Placez l'autre main sur la première, les avant-bras n'appuyant pas sur les côtes ;
- Tirez franchement, en exerçant une pression vers l'arrière et vers le haut ;
- Si nécessaire, répétez cette manœuvre jusqu'à cinq reprises ;
- Si le corps étranger n'est toujours pas rejeté, il peut être resté dans la bouche de la victime. Dans ce cas, il faut le rechercher et le retirer prudemment avec les doigts.

Si l'obstruction persiste malgré tout :

→ réaliser à nouveau cinq tapes sèches dans le dos, puis cinq compressions abdominales, et ainsi de suite.

Si la victime perd connaissance et la ventilation spontanée ne repart pas :

→ réaliser le Bouche à bouche.

En cas de brûlure

Brûlure simple :

- Supprimer l'agent de la brûlure,
- Refroidir la brûlure en l'arrosant à l'eau froide, pendant au moins 5 minutes ;
- Retirer les vêtements éventuels au contact de la brûlure pendant l'arrosage, à l'exception de ceux qui adhèrent à la peau ;
- Protéger éventuellement la brûlure d'un pansement.



Brûlure grave :

- Supprimer l'agent de la brûlure;
- Refroidir immédiatement la brûlure, en l'arrosant à l'eau froide durant au moins cinq minutes ;
- Retirer les vêtements pendant l'arrosage à l'exception de ceux qui adhèrent à la peau ;
- Allonger la victime sur la région non brûlée ;
- Alerter les urgences;
- Surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des urgences.

Il n'est pas nécessaire de couvrir la brûlure grave en attendant les secours.

Brûlure chimique :

- Arroser à grande eau jusqu'à l'arrivée des urgences.



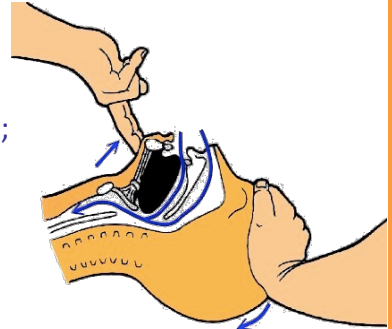
Brûlure électrique:

- Protéger les lieux de l'accident (couper la source de courant à l'origine de la brûlure ou s'en éloigner);
- Effectuer en tout premier lieu un examen de la victime qui peut par ailleurs présenter une détresse vitale (inconscience, arrêt cardiaque). Dans ce cas agissez en conséquence;
- Si le blessé est conscient :
 - Arrosez les brûlures ;
 - Allongez la victime ;
 - Alertez les urgences.

En cas de perte de conscience

Libérer les voies aériennes

- Desserrez ce qui peut gêner la ventilation (bouton du pantalon, cravate, col) ;
- Basculez prudemment la tête de la victime en arrière ;
- Vérifiez qu'elle respire en vous penchant au-dessus de sa bouche ;
- Ouvrez sa bouche avec la main qui tient le menton ;
- Retirez tout corps étranger visible à l'intérieur de la bouche ;
- Retirez les prothèses dentaires décrochées, sans toucher à celles qui sont en place.



Placer la victime sur le côté, en position latérale de sécurité

1) Préparez le retournement de la victime:

- Agenouillez-vous à côté de la victime et assurez-vous que ses deux jambes sont bien alignées ;
- Placez le bras de la victime le plus proche de vous, à l'angle droit de son corps
- Plier ensuite son coude tout en gardant la paume de sa main tournée vers le haut.



2) Munissez des prises solides pour retourner la victime:

- Saisissez le bras opposé de la victime et placez le dos de sa main contre sa joue ;
- Avec l'autre main, attrapez la jambe opposée, juste derrière le genou. Relevez-la, tout en gardant le pied au sol.



3) Retournez la victime:

- Gardez la main pressée contre sa joue ;
- Appuyez sur la jambe, afin de faire rouler prudemment et régulièrement la victime.

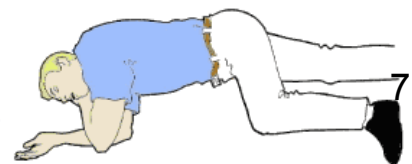


4) Stabilisez et surveillez la victime:

- Ajustez la jambe située au-dessus. La hanche et le genou sont à angle droit par rapport au corps de la victime
- Ramenez la tête de la victime en arrière pour maintenir la liberté des voies aériennes.



Surveiller la ventilation de la victime en attendant les urgences.



Bouche à bouche

- S'agenouiller à côté de la victime, près de son visage ;
- Avec une main placée sur le front, maintenir la tête basculée prudemment en arrière ; avec l'autre main, maintenir le menton en le tirant vers le haut ;
- Obstruer le nez de la victime en le pinçant entre le pouce et l'index de la main placée sur le front ;
- Après avoir inspiré sans excès, appliquer votre bouche largement ouverte autour de la bouche de la victime et appuyer fortement pour éviter toute fuite ;
- Insuffler progressivement pour que la poitrine de la victime se soulève ;
- Redressez-vous légèrement, et reprenez votre souffle tout en regardant la poitrine de la victime s'affaisser.



Remarques:

- La fréquence des insufflations doit être de 6 à 8 par minute chez l'adulte.
- Le volume de chaque insufflation doit permettre à la poitrine de la victime de se soulever.

Réaliser un dégagement d'urgence

Si la victime est allongée sur un terrain plat:

→ Traction par les chevilles:

- Saisissez les deux chevilles de la victime ;
- Montez les à hauteur de vos genoux ;
- Tirez dans l'axe du corps, jusqu'à la mise en un lieu sûr de la victime.



Si le terrain est accidenté ou la victime ne peut être abordée que par la tête:

→ Saisie par les poignets :

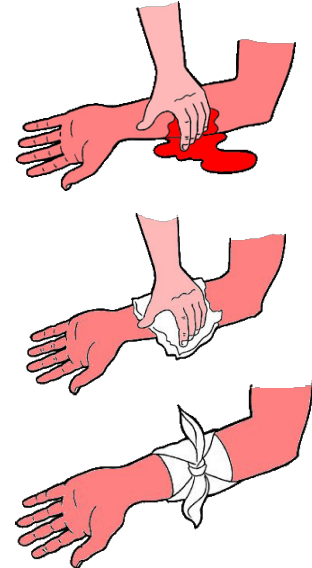
- Accroupissez-vous derrière la victime ;
- Redressez le tronc de la victime et glissez vos bras sous ses aisselles ;
- Saisissez les poignets opposés, votre main gauche prenant son poignet droit et votre main droite son poignet gauche ;
- Plaquez la victime contre vous ;
- Redressez-vous par la force de vos cuisses et reculez-vous jusqu'à la mise en lieu sûr de la victime.



Arrêter un saignement

Saignement simple:

- Compression manuelle :
 - Comprimez immédiatement la plaie avec la paume de la main;
 - Allongez la victime à plat dos ;
 - Maintenez la compression manuelle, jusqu'à son relais par un pansement compressif ou par les secours ;
 - Couvrez, surveillez et réconfortez la victime.
- Pansement compressif:
 - Remplacez votre compression manuelle par un pansement constitué d'un linge propre (mouchoir, foulard...) plié et maintenu par un lien large (foulard, cravate...) ;
 - sans relâcher la compression, mettez en place le pansement compressif ;
 - Couvrez, surveillez et réconfortez la victime.

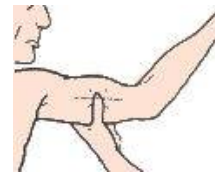


Saignement compliqué/ hémorragie:

Afin d'être efficace sur une victime allongée, vous devrez comprimer contre un plan dur osseux le vaisseau situé entre le cœur et le saignement. Une fois débutée, cette compression devra impérativement être maintenue jusqu'à l'arrivée des secours.

Hémorragie du membre supérieur:

- Comprimez l'artère qui descend le long de la face interne du bras à l'aide de votre pouce, en l'écrasant sur l'humérus (os du bras). Cette technique permet l'arrêt de toute hémorragie grave de la partie inférieure du bras.



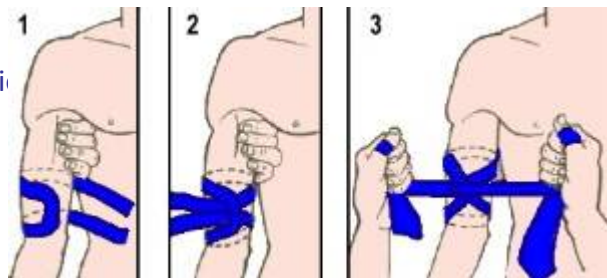
Hémorragie du membre inférieur:

- Comprimez l'artère du membre inférieur au pli de l'aîne, à l'aide du poing, en conservant le bras tendu, et en l'écrasant sur le fémur (os de la cuisse). Cette technique permet l'arrêt de toute hémorragie grave de la cuisse et de la jambe



Le garrot: (il doit être posé à la racine d'un membre (bras ou cuisse).)

- Utilisez un lien et serrez fortement;
- Disposez le lien en double sur le membre alors que vous maintenez le point de compression;
- Passez votre main libre dans la boucle et saisissez l'une des extrémités pour la nouer avec l'autre;
- Un garrot ne doit jamais être relâché.
- Il est également indispensable de noter l'heure de sa pose.



En attendant les secours: surélevez les jambes de la victime allongée; Couvrez, rassurez et surveillez-la.

Traiter une plaie

Plaie simple:

- Lavez vous les mains soigneusement et nettoyez ensuite la plaie;
- Appliquez une solution antiseptique sur la plaie et évitez de la toucher avec vos doigts;
- Couvrez la plaie avec un pansement ou une compresse stérile.

Plaie de l'abdomen:

- Allongez la victime (afin d'éviter l'aggravation d'une possible détresse circulatoire due à une hémorragie interne) ;
- Appliquez des compresses stériles ou un linge très propre au niveau de la plaie ;
- Faites fléchir les genoux de la victime, et placez une couverture afin de les caler. Cette position relâche les muscles de l'abdomen et diminue la pression sur la plaie ;
- Surveillez la victime et rassurez-la.



Plaie du thorax :

- Placez la victime dans la position où elle se sent le mieux, en général en position demi-assise ou couchée sur le côté blessé avec la tête et les épaules surélevées ;
- Recouvrez la plaie de compresses stériles ou à défaut d'un linge très propre ;
- Surveillez la ventilation (respiration) de la victime.



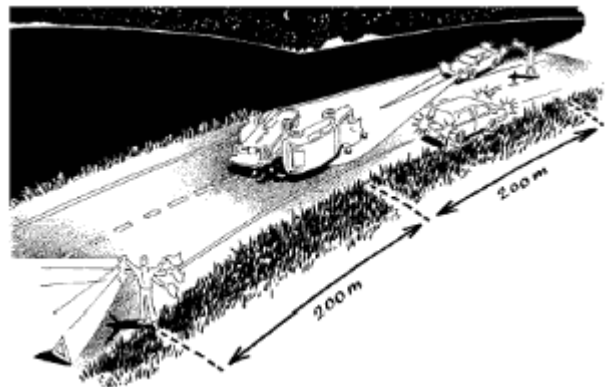
Pour éviter les complications d'une plaie grave:

- Devant toute plaie grave, il ne faut jamais essayer de retirer un corps étranger présent dans la plaie;
- Ces plaies peuvent s'accompagner d'une hémorragie, le plus souvent interne, que seuls les secours médicalisés pourront prendre en charge.

Autres cas d'accidents

Accident de route:

- Garez le véhicule correctement, si possible après l'accident, et faites en sorte que personne ne reste à l'intérieur de votre véhicule.
- Allumez les feux de détresse ;
- Signalez l'accident de 150 à 200 mètres avant et après l'accident ;
- Coupez le contact des véhicules ;
- Empêchez toute personne de fumer près de l'accident ;
- Sortez immédiatement les extincteurs des voitures et mettez-les à distance. Si un incendie se déclare par la suite, vous ne pourrez pas récupérer les extincteurs dans les voitures en flammes.



Accident électrique:

- Il ne faut jamais toucher la victime avant d'avoir coupé le courant;
- Débranchez l'appareil électrique;
- Assurez-vous que la prise est en bon état et qu'il n'y a pas d'eau sur le sol;
- En l'absence de certitude quant à votre sécurité, coupez le courant au niveau du disjoncteur;
- Pour le courant industriel ou pour les câbles à haute tension, vous devez rester à distance (au moins 20 mètres) et vous assurez qu'aucune personne n'aborde la zone dangereuse avant d'appeler les secours.

