

Les accidents de l'été

La noyade - une prise en charge rapide évite des conséquences graves

Comment réagir face à une noyade ? Quels gestes de premiers secours adopter ? Et comment prévenir ce type d'accident ?

Comment sauver quelqu'un qui se noie dans l'eau ?

La noyade doit être prise en charge assez tôt pour éviter de graves conséquences. Alors qu'est-ce qu'il faut faire ? Quels gestes de premiers secours adopter ? Et comment prévenir ce type d'accident ?

Si vous assistez à une noyade (dans une piscine, un plan d'eau, dans la mer...), ne prenez aucun risque, alertez immédiatement la personne en charge de la surveillance du plan d'eau (un surveillant de baignade, ou un MNS - Maître Nageur Sauveteur). La noyade a lieu dans un espace non surveillé ? Si vous n'avez pas été formé à sortir une personne de l'eau, ne prenez aucun risque, envoyez-lui si possible un objet flottant et demandez de l'aide.

Si la victime est consciente

Une fois la victime sortie de l'eau, commencez par vérifier si elle réagit en lui parlant et en lui posant des questions. Vous pourrez ainsi facilement contrôler et évaluer son niveau de conscience.

Si la victime est consciente et respire, demandez-lui de se calmer. Allongez-la confortablement, couvrez-la et appelez les secours. La victime devra de toute façon être examinée (notamment pour vérifier l'absence de complications pulmonaires).

Si la victime est inconsciente mais respire

La victime ne parle pas et ne réagit pas. Pour vérifier qu'elle respire, vous devez commencer par libérer ses voies aériennes. Pour cela, placez d'abord l'une de vos mains sur le front de la victime et basculez doucement sa tête en arrière. À l'aide de votre autre main, dégagez ensuite ses voies respiratoires : pour cela, positionnez l'extrémité de vos doigts sous son menton, et ouvrez-lui la bouche (pour décoller la langue du fond de la gorge, et ainsi dégager les voies aériennes).

Ensuite, vérifiez si la victime respire normalement ou non. Penchez-vous et écoutez les bruits de sa respiration. En même temps, vérifiez que sa poitrine se soulève et s'abaisse de manière régulière. Vous devez observer, sentir et écouter une respiration régulière pendant au moins 10 secondes d'affilée.

Après vous être assuré de l'état de la victime, appelez les secours (vous pourrez alors leur transmettre des informations précises et utiles). En attendant leur arrivée et si la victime respire normalement, vous devez mettre la victime en PLS (Position Latérale de Sécurité).

Attrapez le bras de la victime le plus proche de vous, et placez-le dans une position à angle droit de son corps. Veillez à ce que la paume de sa main reste tournée vers le haut. Saisissez ensuite son autre bras, et placez le dos de sa main contre son oreille, de votre côté. Avec votre autre main, attrapez la jambe qui se trouve le plus loin de

vous, et relevez-la (le pied de la victime doit rester au sol). Faites rouler la victime en tirant sur sa jambe, jusqu'à ce que son genou touche le sol. Dégagez ensuite votre main. En PLS, la hanche, le genou et le pied de la victime doivent former un angle droit. Enfin, pour permettre à l'eau de s'écouler vers l'extérieur, ouvrez la bouche de la victime d'une main, sans faire bouger sa tête. Vérifiez régulièrement sa respiration, jusqu'à l'arrivée des secours.

Si la victime ne respire pas normalement

Si la victime est inconsciente et ne respire plus (ou anormalement), demandez immédiatement à quelqu'un d'appeler les secours, et commencez une réanimation cardio-pulmonaire. Si un défibrillateur automatisé externe est disponible, utilisez-le en priorité.

Vous devez effectuer plusieurs séries de compressions thoraciques et d'insufflations. Débutez par 5 insufflations par le bouche à bouche puis chaque série doit comporter 30 compressions thoraciques, suivies de 2 insufflations. Si vous n'avez pas été formé aux premiers secours ou si vous ne vous sentez pas capable d'effectuer le bouche à bouche, vous pouvez n'effectuer que des compressions thoraciques (à un rythme de 2 compressions par secondes - 120 par minute) dans l'attente des secours.

Comment effectuer le massage cardiaque ?

Placez la victime sur le sol ou une autre surface dure. Après l'avoir dévêtue (au niveau de la poitrine), mettez-vous à côté d'elle à genoux, et commencez par poser le talon de l'une de vos mains au milieu de sa poitrine. Placez ensuite le talon de votre autre main sur la première, et solidarisez vos deux mains. Veillez à ce que vos mains ne soient positionnées ni sur les côtes de la victime, ni sur la partie inférieure de son sternum. Pour réaliser les compressions, vos épaules doivent se situer juste au-dessus de la poitrine de la victime. Gardez vos bras tendus, et comprimez le sternum verticalement, en l'enfonçant de 5 à 6 cm.

Après chaque compression, laissez sa poitrine reprendre sa position naturelle, en laissant vos mains en position sur le sternum : cela permet au sang de revenir vers le cœur. Le temps de compression doit être le même que celui du relâchement de la pression. Après avoir effectué les 30 compressions (environ 2 par seconde), vous devez pratiquer 2 insufflations dans la bouche de la victime.

Comment réussir la technique du bouche-à-bouche ?

Pour réaliser le bouche-à-bouche (ou les insufflations), basculez doucement la tête de la victime en arrière et soulevez légèrement son menton. Placez l'une de vos mains sur son front et pincez ses narines entre votre pouce et votre index. Avec votre autre main, faites en sorte que sa bouche reste ouverte (maintenez doucement son menton). Prenez une inspiration normale, rapprochez-vous du visage de la victime et recouvrez entièrement sa bouche avec la vôtre.

Soufflez l'air de vos poumons dans la bouche de la victime, lentement et régulièrement. Pendant l'insufflation, vérifiez que sa poitrine se soulève bien. Après chaque insufflation, redressez-vous rapidement pour vérifier que la poitrine de la victime s'abaisse à nouveau (son menton doit toujours être relevé et sa tête basculée en arrière). Inspirez à nouveau normalement, et pratiquez la seconde insufflation. Chacune des 2 insufflations doit durer 1 seconde environ (elle ne doit être ni trop longue, ni trop courte).

Une fois les 2 insufflations réalisées, replacez vos mains dans la bonne position et pratiquez à nouveau 30 compressions thoraciques. Continuez la réanimation (toujours en alternant 30 compressions et 2 insufflations), jusqu'à ce que la victime respire à nouveau normalement, ou jusqu'à l'arrivée des secours d'urgence.

Noyade d'enfant : Comment prévenir ce type d'accident ?

Le meilleur moyen d'éviter les noyades est d'adopter plusieurs mesures de prévention, notamment en ce qui concerne la baignade des jeunes enfants. Première cause de mortalité accidentelle chez les enfants, la noyade est en effet responsable du décès d'une centaine d'entre eux chaque année. Alors comment éviter ce type de drame ?

Tout d'abord, l'accès aux points d'eau (et notamment aux piscines) doit être sécurisé. En France, les dispositifs de sécurité sont obligatoires autour des piscines (il en existe plusieurs : abri, barrière de sécurité conforme aux normes, alarme, volet roulant ou bâche à barres). D'autre part, un enfant ne doit jamais être laissé seul au bord de l'eau (que le point d'eau soit une baignoire, un spa, une piscine, un lac, la mer ou l'océan). Les enfants doivent être surveillés de près (à bout de bras). Pour éviter les accidents, les enfants qui ne savent pas nager doivent enfin être équipés de maillots flotteurs ou de brassards. Pour éviter toute tentation, veillez également à retirer tous les jouets flottants dans l'eau. Apprendre à l'enfant à nager assez tôt permet également de prévenir les noyades accidentelles. Néanmoins, même lorsque l'enfant sait nager, il doit rester sous la surveillance d'un adulte.

Noyade d'adulte

Pour prévenir la noyade chez l'adulte, il est recommandé de ne consommer ni médicaments, ni drogues, ni alcool avant et après la baignade. Ces mêmes précautions doivent être appliquées en cas de sortie bateau ou lorsque l'adulte est chargé de surveiller un ou plusieurs enfants autour d'un point d'eau. Il est enfin conseillé de ne pas nager seul, et de rester dans les zones de baignade surveillées en mer. Lorsque les conditions météorologiques ne sont pas favorables (hautes vagues, courants et vents violents), il est également recommandé de ne pas aller se baigner.

Apprenez les gestes qui sauvent avec la Croix-Rouge française

Pour vous apprendre à adopter les bons réflexes en cas d'accident, la Croix-Rouge française vous propose plusieurs types de formations aux premiers secours.

La formation GQS (« Gestes qui Sauvent ») vous permet par exemple de vous initier facilement aux gestes de premiers secours, à pratiquer face à des accidents de la vie quotidienne ou dans des situations exceptionnelles. Acquérir les bons réflexes vous permet d'empêcher l'aggravation de l'état de la victime, et de préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours.

Accessible à partir de 10 ans, cette formation dure deux heures et aborde différents thèmes (des gestes de secourisme utiles en cas de noyade) : protection, alerte, hémorragie, position d'attente, massage cardiaque avec utilisation d'un défibrillateur, position latérale de sécurité (PLS). À l'issue de la formation, chaque participant reçoit une attestation reconnue par l'État.

Vous pouvez également retrouver des informations sur le site SNSM

Coup de chaleur

Résultant d'une exposition prolongée à la chaleur, il provoque une surchauffe du corps, qui se traduit par une fièvre élevée, une rougeur du visage, des maux de tête, une forte sensation de soif voire des vomissements et des troubles de la conscience.

Il menace principalement les enfants, moins résistants face à une forte chaleur, mais il peut toucher aussi les adultes.

Le coup de chaleur est une **urgence**. La mortalité a diminué ces dernières années du fait d'une meilleure prise en charge et d'un traitement précoce et efficace mais reste encore autour de 10%. L'évolution est le plus souvent favorable, mais le coup de chaleur peut laisser parfois persister des séquelles (crampes, troubles neurologiques)

On distingue le "coup de chaleur classique" et le "coup de chaleur d'exercice".

Le coup de chaleur classique

Il survient en dehors de tout effort, lors de vagues de chaleur estivale (insolation) ou dans des ambiances anormalement chaudes comme un véhicule fermé en plein soleil.

Il touche les âges extrêmes de la vie, jeunes enfants et seniors.

Prévenir un coup de chaleur classique

La survenue du coup de chaleur chez les adultes, est plus fréquente chez les seniors.

La réduction de certains traitements est recommandée pendant les vagues de chaleur.

Demandez conseil à votre médecin. De même l'utilisation de ventilateurs et de climatiseurs doit être favorisée. Il est nécessaire de boire régulièrement.

Chez les enfants et particulièrement les nourrissons, il faut éviter les expositions prolongées au soleil ou en endroits clos (voitures, cabanes à toit en tôle...).

En cas d'incident, une consultation médicale doit être effectuée le plus précocement possible.

Par ailleurs, il est indispensable de faire boire régulièrement tout enfant exposé à la chaleur.

Enfin le port de casquette ou l'utilisation de parasol doivent être favorisés durant les journées ensoleillées.

La victime est un nourrisson

Suite à un coup de chaleur, un bébé ou un jeune enfant peut souffrir de déshydratation et en mourir. Appelez immédiatement le 15 s'il présente l'un ou plusieurs des symptômes suivants : pleurs, fatigue et abattements (yeux cernés), troubles de conscience, sécheresse des muqueuses (dessèchement de la langue et des lèvres), observation d'un pli cutané (quand on pince la peau de l'enfant, elle reste plissée plus longtemps que normal. Trop sèche, elle a perdu son élasticité).

Le coup de chaleur d'exercice

Le "coup de chaleur d'exercice" ou "hyperthermie maligne d'effort", survient au cours d'un effort musculaire intense ou prolongé (exercice sportif...).

Certains médicaments peuvent favoriser sa survenue.

Le coup de chaleur doit être différencié des autres accidents dus à la chaleur, mais qui sont sans fièvre (crampes dues à la chaleur), ou avec une fièvre modérée (insolation...).

Prévenir un coup de chaleur d'exercice

Cela passe d'abord par un entraînement sérieux avant toute participation à une épreuve sportive intense.

En cas d'affection cardio-vasculaire ou rénale, il faut s'abstenir et en parler d'abord à son médecin. En cas de prise de médicaments, il est nécessaire de se renseigner si ceux-ci ne sont pas susceptibles de favoriser la survenue d'un coup de chaleur.

Il est indispensable de s'abstenir de prendre de l'alcool 24 heures avant une épreuve sportive intense et éviter les boissons aux propriétés diurétiques (café, thé) 12 heures avant.

Pendant l'effort, l'apport de boissons doit être important. Il faut enfin que les vêtements soient adaptés, pour une protection de la chaleur (de préférence en coton, de couleur claire, avec une casquette).

Les piqûres d'insectes, d'animaux marins ou morsures

Les piqûres d'insectes, piqûres d'animaux marins ou morsures. Découvrez comment vous protéger pour cet été.

Piqures d'insectes

Elles sont généralement plus douloureuses que dangereuses et la douleur initiale est suivie d'un gonflement.

Que faire ?

Vous pouvez appliquer une crème contre les démangeaisons.

Si l'insecte vous a laissé son dard (seules les abeilles perdent leur aiguillon), retirez-le délicatement (pour éviter de le casser) avec une pince à épiler, préalablement désinfectée avec de l'alcool à 70°.

Si la piqûre est localisée dans la bouche ou l'arrière-gorge, s'il y a risque d'étouffement, si la personne présente des signes allergiques (gonflement, douleurs intenses) appelez immédiatement le 15.

Comment se protéger ?

En évitant les conduites à risques comme :

- marcher pieds nus sur l'herbe
- laisser traîner des boissons et aliments sucrés
- porter des couleurs vives et du parfum
- faire des mouvements brusques pour chasser l'insecte

Piqures d'animaux marins

Les oursins

Leurs piquants ne sont pas venimeux, mais peuvent néanmoins se surinfecter entraînant un abcès. Il faut donc les extraire rapidement avec une pince à épiler avant de désinfecter la plaie.

Les vives

Souvent cachées dans le sable des plages du sud de la France, leur venin provoque une douleur très intense pouvant provoquer un malaise. Si possible plongez le membre dans une eau la plus chaude possible (attention à ne pas se brûler), puis désinfectez, donnez du paracétamol pour réduire la douleur et consultez en urgence un médecin.

Les méduses

Leur contact entraîne des lésions urticantes douloureuses mais rarement graves sauf chez les personnes allergiques.

Il ne faut surtout pas se gratter mais rincer la plaie à l'eau de mer sans frotter, la recouvrir de sable, puis laisser sécher. Retirez ensuite le sable à l'aide d'un carton rigide pour enlever les cellules urticantes encore présentes sur la peau. Rincez à nouveau avant d'appliquer un antiseptique.

Ne touchez jamais les méduses échouées sur la plage. Même mortes elles conservent leur pouvoir urticant.

Comment se protéger ?

Sur les rochers et dans les zones à risques, portez des sandalettes en plastique et évitez de vous baigner si la mer est infestée de méduses.

Morsures

Les vipères sont les seuls serpents venimeux vivant sous nos climats mais leur morsure est très rarement mortelle. Il se peut que l'on ressente une petite douleur au moment de la morsure mais sans avoir le temps d'apercevoir le reptile. Les crocs de vipère donnent deux petits points, souvent entourés d'une auréole rouge

Que faire ?

- Prévenir les secours
- Rassurer et allonger la victime pour éviter que le venin se diffuse dans son organisme.
- Immobiliser la zone mordue.
- Ne pas utiliser de dispositif d'extraction de venin, ne pas essayer de sucer le venin, d'inciser la plaie, de poser un garrot, ni d'injecter de serum antivenimeux (car il peut provoquer des allergies graves).
- Si possible, nettoyez la plaie avec de l'eau et du savon de Marseille, désinfectez et refroidissez l'endroit de la morsure avec un linge ou un sac rempli de glace, cela calme la douleur.
- Si vous êtes dans un endroit isolé, transportez la victime sans la faire marcher et conduisez la aux urgences.

Comment se protéger ?

- En portant des bottes ou des chaussures montantes
- En évitant de soulever des pierres ou de mettre ses mains dans les troncs d'arbre.