

Secourir pour soulager et sauver - 1/2

Vous arrivez sur le lieu d'un accident et de multiples questions vous viennent à l'esprit : Que faire ? Comment faire ? Je vous propose des éléments de réponse.

Dans des situations de danger, de souffrance ou d'accident nous sommes amenés à **faire des choix** qui peuvent être lourds de conséquences. Réagir et agir dans les plus brefs délais sont primordiales mais pas n'importe comment. Je vous livre quelques conseils qui pourront vous permettre, si l'occasion se présente, de sauver des vies ou d'éviter des complications.

Après avoir approché prudemment le lieu de l'accident, **supprimez toutes sources de danger** (électricité, échelle, gaz...) pour éviter un autre accident. Ensuite, si la victime reste exposée à un danger non supprimable (allongée sur la route), vous devez la dégager en la tirant par les chevilles ou par les poignets. Vous allez maintenant pouvoir agir en toute sécurité.

La victime saigne abondamment (hémorragie) :

Plusieurs méthodes s'offrent à vous pour stopper le saignement. Si aucun objet (verre, couteau...) se trouve dans la plaie, appuyez sur celle-ci. Si cette compression n'est pas faisable ou non satisfaisante, réalisez une compression à distance (si vous savez faire). Dans les autres cas, posez un garrot (haut du bras ou de la jambe) et notez l'heure.

En continuant votre action surélevez le membre qui saigne.

La victime s'étouffe :

Il faut lui mettre cinq claques dans le dos avec le plat de la main ouverte et en maintenant le thorax avec l'autre main. Si la personne ne reprend pas sa respiration, faites cinq compressions de la partie supérieure de l'abdomen. **Renouvelez ce cycle** jusqu'à l'expulsion du corps qui obstrue les voies respiratoires.

L'inconscience (victime ne répond plus mais respire) :

Mettez la personne en Position Latérale de Sécurité (sur le côté et stabilisée) afin que sa langue ne l'étouffe pas. Surveillez sa respiration et sa pulsation cardiaque. **En aucun cas vous ne devez laisser une victime inconsciente qui respire sur le dos.**

La victime ne respire plus et ne répond plus :

Allongez tout d'abord la personne puis penchez lui la tête en arrière (en soulevant le manteau). Soufflez doucement dans sa bouche en regardant le soulèvement de la poitrine et continuez jusqu'à ce qu'elle respire. (Maxi : 15 insufflations) **Surveillez son cœur.**

Son cœur s'arrête :

Dans ce cas, effectuez deux insufflations suivies de quinze compressions dans la moitié supérieure du sternum. **Soyez vigilant**, si le cœur de la victime se remet à battre mais qu'elle ne respire toujours pas faites l'action mentionnée ci-dessus.

Si vous êtes plusieurs, l'autre personne doit **appeler les secours**. (le 18, c'est souvent le mieux). Dans le cas où vous êtes seul, faites ce qui est urgent. (Exemple : appelez après avoir stoppé le saignement)

N'oubliez jamais : vous ne devez jamais raccrocher le premier.

Pou être au top, je vous conseille de passer votre AFPS (attestation de formation aux premiers secours) qui coûte moins de 20 € pour les étudiants.

Une prochaine fois, je vous expliquerai ce qu'il faut faire en cas de traumatisme, de fracture, de brûlure ou de plaie. Si vous avez des questions, je vous répondrai avec plaisir.

Secourir pour soulager et sauver - 2/2

Pour tester vos connaissances ou les approfondir :

<http://www.croix-rouge.fr/goto/secours/index.asp>