



Formations au premier secours

La protection

Le but est de protéger la victime, le secouriste et les personnes présentes autour.

- Repérer les dangers (observer, écouter)
- Identifier les risques (électricité, outils présent, accident de la route,...)
- Protéger (2 cas possibles)
 1. Soit le danger est contrôlable et on supprime le danger.
 2. Soit le danger est incontrôlable et on réalise ou non un dégagement d'urgence.

Le traumatisme

Le but est d'éviter une aggravation de l'état de la victime.

- Bien observer et protéger
- Conseiller fermement la victime de ne pas bouger
- Prendre l'état de conscience de la victime, la rassurer

S'il s'agit d'un accident de voiture, il est conseillé de lui placer un collier cervical (si possible)

- Protéger la victime du froid ou du chaud
- Surveiller et la rassurer

Les hémorragies externes

Le but est de stopper le saignement le plus rapidement possible

- Bien observer et protéger
- Appuyer sur la plaie (si possible avec un tissu propre)
- Allonger la victime
- Si besoin, réaliser un pansement compressif (bandage, compresse hémostatique)
- Surveiller l'arrêt du saignement et rassurer la victime

Cas particuliers :

Le saignement de nez :

- Asseoir la victime la tête penchée en avant
 - Lui demander de se moucher vigoureusement
 - Lui demander de comprimer ses narines sans lâcher durant 10 minutes
- Demander un médecin si :
- Le saignement ne s'arrête pas
 - Le saignement fait suite à un coup ou une chute
 - La victime prend des médicaments augmentant les saignements

Les vomissements ou crachats de sang :

- Installer la victime dans la position où elle se sent le mieux
- Surveiller et rassurer la victime
- Conserver dans un récipient les crachats/vomissements

Autres hémorragies :

- Allonger la victime
- Alerter

Les plaies

Le but est d'éviter une aggravation de l'état de la victime

Plaies grave selon :

Localisation (ex : thorax) Mécanisme (ex : morsure) Aspect (ex : écrasé)

Plaies graves :

- Bien observer et protéger
- Installer la victime dans la position adaptée

Thorax : - Assis

Abdomen : - Allongé jambes fléchies

Oeil : - Allongé les yeux fermés

Autres : - Allongé

NE JAMAIS retirer un corps étranger (couteau, morceau de verre, ...)
d'une plaie.

Plaies simples :

- Laver les mains
- Nettoyer la plaie à l'eau courante
- Désinfecter avec un antiseptique si possible
- Protéger avec un pansement
- Vérifier la validité de la vaccination anti-tétanique

Les brûlures

Le but est de refroidir la brûlure pour éviter une aggravation de l'état de la victime

Brûlure grave selon :

- La taille : ensemble de cloques supérieur à la moitié de la paume de la main de la victime
- Aspect : blanchâtre, noirâtre, cloque(s)
- Localisation : visage, cou, mains, articulations ou proche des orifices naturels
- Âge : chez l'enfant, toute rougeur étendue est une brûlure grave

D'origine électriques, radiologique, inhalation, ingestion sont toujours des brûlures graves

La conduite à tenir :

- Bien observer et protéger
- Arroser la brûlure à eau tempérée au plus tard dans les 30 minutes
- Retirer les vêtements s'ils n'adhèrent pas à la peau

Brûlure simple :

- Poursuivre le refroidissement jusqu'à disparition de la douleur
- Protéger la brûlure avec un pansement stérile sans percer les cloques

Brûlure grave

- Amener la victime aux urgences (hôpital)
- Poursuivre le refroidissement jusqu'à l'hôpital
- Surveiller et rassurer la victime en attendant l'arrivée aux urgences

L'obstruction des voies aériennes

Le but est de reconnaître l'obstruction totale des voies aériennes et désobstruer les voies aériennes

- Bien observer et protéger
- Constater l'obstruction totale (aucun son, agitation, bouche ouverte)

- Adulte / Enfant

Nourrisson

- . Jusqu'à 5 claques dans le dos
- . Jusqu'à 5 compressions abdominales
- . Jusqu'à 5 claques dans le dos
- . Jusqu'à 5 compressions thoraciques

ARRÊTER LES GESTES DÈS LA REPRISE DE LA RESPIRATION

Le malaise

Le but est d'éviter une aggravation de l'état de la victime

- Bien observer et protéger
- Rassurer la victime, mettre au repos
- Interroger la victime
 - Depuis combien de temps ?
 - Est-ce la première fois ?
 - Prenez-vous des médicaments ?
 - Avez-vous été hospitalisé récemment ?
 - Quel âge avez-vous ?

Si la victime le demande, lui donner du sucre ou son traitement

La perte de connaissance

Le but est de libérer les voies aériennes puis mettre en position latérale de sécurité (PLS)

- Bien observer et protéger
- Vérifier la conscience
- Libérer les voies aériennes
- Vérifier la respiration
- Mettre en PLS

L'arrêt cardiaque

Le but est de reconnaître l'arrêt cardio-respiratoire, réaliser une réanimation cardio-pulmonaire (RCP).

- Bien observer et protéger
- Vérifier la conscience
- Demander de l'aide
- Libérer les voies aériennes
- Vérifier la respiration 10 secondes ou plus

La victime ne respire pas ou gasp

- Pratiquer la RCP

La réanimation cardio-pulmonaire :

Pratiquer successivement des cycles de 30 compressions thoraciques et 2 insufflations :

- Compressions thoraciques
 - Comprimer le sternum 5 à 6 cm (adulte) ou $\frac{1}{3}$ du thorax
- Insufflations : (envelopper toute la bouche et pincer le nez)
 - Lente et progressive (5 secondes max)
 - Arrêt dès le début du soulèvement de la poitrine

=====

OEDÈME :

Un œdème correspond au gonflement d'un organe ou d'un tissu dû à une accumulation ou un excès intratissulaire de liquides dans le milieu interstitiel chez les animaux ou dans les cellules chez les végétaux. L'œdème peut être dû à de nombreuses causes primitives.

LÉSION :

Une lésion est un terme générique utilisé en médecine pour désigner toute altération des caractères anatomiques ou histologiques d'un organe, qui se trouve alors dans un état anormal. Ces altérations peuvent être à l'origine d'un dysfonctionnement de l'organe touché.

Suivant la gravité et l'origine, un traitement médical est nécessaire ou non. Une lésion peut aussi faire office de traitement médical lorsque, par exemple, on procède à l'exérèse chirurgicale d'une région du cerveau responsable de crises d'épilepsie à répétition.

CONTUSION :

Une contusion est vite arrivée. Il suffit d'une chute ou d'un choc, et la zone touchée devient rapidement douloureuse, gonfle et change de couleur. Une contusion est une lésion des tissus sous-cutanés résultant d'un impact direct à un endroit précis du corps, qui provoque une compression de la peau et des tissus sous-cutanés. Cet impact endommage les petits vaisseaux sanguins et le sang ainsi libéré se répand sous la peau. Ce sont les 'bleus' qui, au fil des jours, prennent parfois toutes les couleurs de l'arc-en-ciel.

ECCHYMOSE :

L'ecchymose (épanchement de sang) est visible à l'endroit du choc et tout autour. Elle est due à une petite hémorragie interne, là où le sang s'est infiltré entre les tissus environnants. À mesure que la guérison progresse, l'hémoglobine se transforme en pigments jaunes – ce qui explique pourquoi les 'bleus' changent de couleur après quelques jours.

HÉMATOME :

Un hématome est une collection de sang se formant dans une cavité naturelle ou à l'intérieur d'un tissu, à la suite d'une hémorragie. Il résulte d'un traumatisme, d'une rupture vasculaire ou d'un trouble de la crase sanguine.