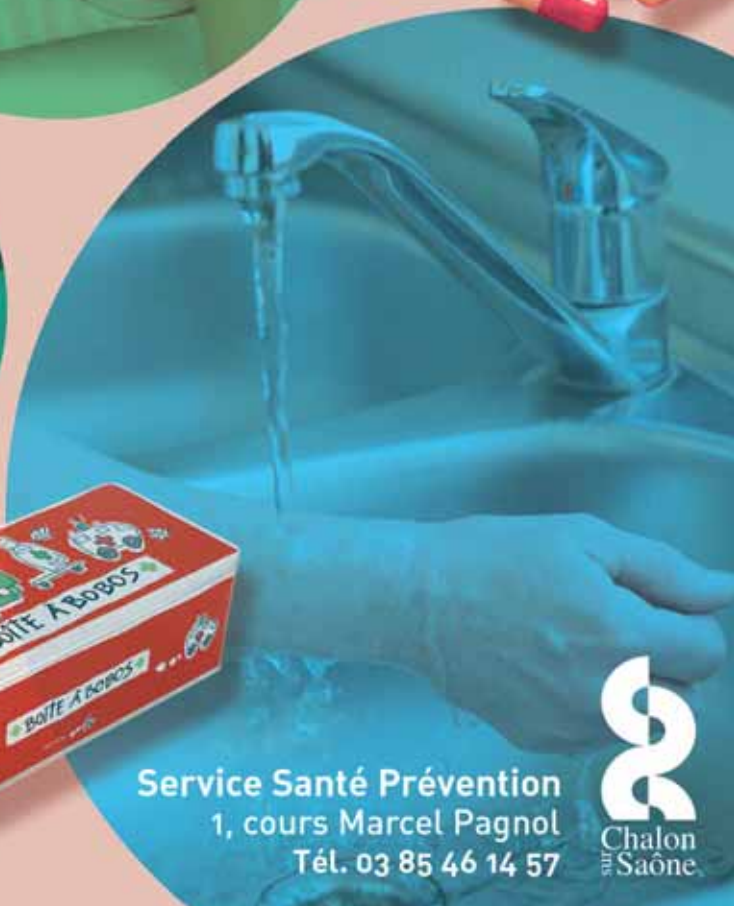


Le Guide des Premiers Soins



D'après l'institut de Prévention des Accidents Domestiques (IPAD), **52 personnes meurent chaque jour**, en France, d'accidents de la vie courante. C'est **3 fois plus** que les accidents de la route.

Ce **guide des premiers soins**, réalisé par le **Service Santé Prévention de la Ville de Chalons** en partenariat avec le Samu 71, récapitule de manière simple et concrète les gestes qui permettent de sauver des vies en attendant l'intervention des professionnels de l'urgence.

Alors que moins de **7 % des Français** sont initiés à ces techniques, il s'avère que de nombreuses vies pourraient être sauvées si les gestes adaptés avaient été prodigués à la victime dans le laps de temps qui précède l'arrivée des secours.

Outil pédagogique, ce guide des premiers soins constitue un premier pas destiné à sensibiliser les familles à la nécessité d'apprendre les bonnes techniques et doit inciter tout un chacun à poursuivre la démarche en obtenant l'Attestation de Formation aux Premiers Secours (AFPS).

Enfin, n'oublions pas que, selon les services d'urgence, 90 % des accidents domestiques, en particulier quand ils touchent des enfants, pourraient être évités par des mesures simples et accessibles à tous.

Michel Alex Maire de Chalons-sur-Saône
1er vice-Président du Grand Chalons



Mémento

des numéros utiles

- **15 : SAMU**
- **18 : POMPIERS**
- **112 : URGENCES EUROPEENNES**

- **Centre Anti-poisons de Lyon : 04 72 11 69 11**
- **Hôpital William Morey : 03 85 44 66 88**
- **Clinique Sainte Marie : 03 85 47 61 00**
- **Clinique de Dracy le Fort : 03 85 97 55 00**
- **Maison médicale (médecin de garde) : 15**
- **Médecin traitant :**

La protection et l'alerte

Face à tout accident ou événement, ne prenez pas de risques inutiles.

Restez calme.

Examinez la situation et protégez le lieu.

- Composez le 15, et indiquez précisément aux secours :

- ↳ le numéro de téléphone depuis lequel vous appelez
- ↳ la nature de l'accident et les dangers éventuels qui persistent
- ↳ la localisation précise
- ↳ le nombre de personnes concernées
- ↳ l'apparence des blessés et les premiers gestes effectués.

- Ne raccrochez pas, attendez d'éventuelles instructions.

les
brûlures

plaies et
blessures

traumatisme
des membres

étouffement

intoxications

les gestes
qui sauvent

les brûlures

Elles nécessitent :

- une vaccination antitétanique à jour
- des gestes immédiats.

Pour une victime
qui présente des brûlures :

- Douchez les endroits brûlés pendant 10 mn avec de l'eau froide sans trop de pression.
- Ne nettoyez pas vous-même la brûlure et ne retirez pas les vêtements brûlés qui adhèrent à la peau.
- Appelez le 15.
- Rassurez, calmez et surveillez le brûlé.

S'il y a absence de douleur, il s'agit d'une brûlure grave.

- Ne mettez jamais de matières grasses, de vinaigre ou de produit colorant sur une brûlure.



Brûlure chimique

- Alerte le 15.
- Procédez comme décrit précédemment.



Brûlure électrique

D'apparence souvent bénigne, elle est grave dès que le voltage est élevé.

- Ne touchez pas à la victime avant interruption complète du courant électrique.
- Débranchez ou éteignez la source électrique.
- Séparez la victime de la source électrique en utilisant un objet sec, par exemple un manche à balai ou un vêtement, en prenant soin de garder vos pieds au sec.



- Alerte le 15.
- Procédez aux gestes qui sauvent (voir rubrique en fin de guide).

plaies et blessures

N'oubliez pas de tenir votre vaccination antitétanique à jour.

Plaies simples

- Lavez-vous les mains.
- Nettoyez la plaie à l'eau et au savon.
- Protégez la plaie avec un pansement adhésif.



Plaie de l'œil



Photo : X

- Ne touchez à rien.
- Allongez le blessé à plat sur le dos et tête calée.
- Recommandez au blessé de fermer les yeux et de ne pas les frotter (maintenir les mains de l'enfant !)
- Couvrez les yeux d'un linge propre sans pression.
- Alertez le 15.

Plaies hémorragiques



- Appuyez fortement sur la plaie à l'aide d'un linge propre pour stopper le saignement pendant au moins 5 mn.
- Surélevez le membre blessé.
- Quand le saignement est arrêté, fixez le linge avec un bandage sans trop le serrer.
- Alertez le 15.

Saignement de nez

- **Faites moucher pour faire évacuer les caillots.**
- **Comprimez les deux narines avec les doigts pendant 10 mn (respiration par la bouche).**



Pour effectuer ces gestes, mettez la personne assise, légèrement penchée en avant, la tête vers le bas.

Section de doigt

- **Mettez le bout de doigt, enveloppé dans un linge propre, dans un sac en plastique et placer ce sac dans un second contenant des glaçons.**
- **Alertez le 15.**

traumatisme des membres

Dans le doute, mieux vaut agir comme si le membre était fracturé.

- Evitez tout mouvement et toute manipulation.
- Calez éventuellement le membre traumatisé.
- Alerte le 15.



Traumatismes du dos, de la nuque ou de la tête

Des gestes inappropriés peuvent entraîner des séquelles importantes.

- Toute mobilisation de la victime doit être évitée.
- Alerte le 15.
- Conseillez à la victime de ne pas bouger et maintenez sa tête avec vos deux mains.



- Parlez lui régulièrement en attendant les secours.

étouffement

➤ Si la victime peut parler ou tousser volontairement et respire suffisamment, n'empêchez pas ses tentatives de débloquent elle-même sa gorge.

➤ Si au contraire la victime ne peut ni parler ni respirer, appelez le 15 et pratiquez immédiatement la **manœuvre de Heimlich**.

La manœuvre de Heimlich

Avant toute chose, donnez 3 tapes dans le dos.

Si rien ne s'arrange :

- Placez vous derrière l'adulte ou l'enfant.
- Appuyez un poing sur son estomac au dessous du sternum.
- Placez l'autre main sur le poing.
- Tirez brusquement vos deux mains vers vous, afin de chasser d'un seul coup l'air de ses poumons et permettre l'éjection du corps étranger.
- Répétez 3 à 4 fois si nécessaire.
- Si la respiration spontanée ne reprend pas, pratiquez immédiatement la ventilation artificielle.



La manœuvre
de Heimlich



Chez l'enfant de plus d'un an,
la manœuvre de Heimlich
s'applique avec davantage de
précautions que de force.

Pour un bébé de moins d'1 an :

- Placez-le à califourchon sur
votre avant-bras et tapez lui

dans le dos ; si vous n'obtenez aucun succès, pratiquez la manœuvre de Heimlich, avec l'enfant couché sur le dos et placé sur vos genoux.

Corps étrangers

- Quel que soit l'endroit où il a été introduit (oreille, nez, bouche, œil...), composez le 15 !

intoxications



- Alerte le 15.
- Précisez au médecin en ligne :
 - la nature du produit avec description de l'emballage
 - l'heure probable de l'ingestion
 - l'état de la personne
 - l'état de conscience
 - les douleurs éventuelles
- En attendant les secours, ne faites pas boire ni vomir.
- S'il y a somnolence ou coma, mettre la personne en position latérale de sécurité (voir rubrique «les gestes qui sauvent»).



Photo : iIngram

les gestes qui sauvent

Le bouche à bouche



↘ La victime est inconsciente et ne respire pas :

- Allongez-là sur un plan dur, sur le dos.
- Agenouillez vous à ses côtés, maintenez sa tête basculée, une main pinçant le nez, l'autre sur le menton relevé vers le haut.
- Prenez une inspiration profonde et appliquez votre bouche largement ouverte sur la sienne.
- Souffler 2 fois dans sa bouche de telle façon que sa poitrine se soulève.
- Si la victime ne réagit pas, pratiquez immédiatement le massage cardiaque.

Le massage cardiaque chez l'adulte

↘ La victime est inconsciente, ne répond pas aux ordres simples, ne respire pas et ne présente pas de signes de circulation (absence de pouls) :



- Alerte le 15.
- Placez vos mains l'une sur l'autre, sur le bas du sternum de la victime (partie centrale du thorax) ; bras tendus, appuyez avec la talon de la main, en y mettant le poids du corps.
- Faites 15 compressions cardiaques en alternance avec 2 insufflations par le bouche à bouche.
- Poursuivre le massage cardiaque et le bouche à bouche jusqu'à l'arrivée des secours.

Le massage cardiaque chez l'enfant

↘ L'enfant est inconscient, ne répond pas aux ordres simples, ne respire pas et ne présente pas de signes de circulation (absence de pouls) :

- Alerte le 15.
- Placez vos pouces sur le bas de son sternum (partie centrale du thorax).
- Faites 15 compressions cardiaques en alternance avec 2 insufflations par le bouche à bouche.
- Poursuivre le massage cardiaque et le bouche à bouche jusqu'à l'arrivée des secours.



La position latérale de sécurité

La victime est inconsciente et respire : alertez le 15.

En attendant les secours, il est impératif de la mettre en Position Latérale de Sécurité (PLS) :

↘ basculer sa tête en arrière, puis faites-la rouler sur le côté avec un bras sous la tête :



1



2



3



4



5

↘ couvrez la victime et surveillez-la jusqu'à l'arrivée des secours.



N'oubliez pas !

En cas d'urgence, composez le 15.

24 h sur 24

un médecin sera à votre écoute,
et selon vos réponses au sujet de la situation,
vous enverra :

- un médecin
- une ambulance
- le SMUR
(Service Mobile d'Urgence et de Réanimation)

Service Santé Prévention

1 cours Marcel Pagnol
71100 Chalon-sur-Saône

Tél. 03 85 46 14 57

e-mail : sante.prevention@chalonsursaone.fr

SAMU 71



CENTRE 15