

# LES GESTES QUI SAUVENT

Chaque année en France, 53 000 personnes sont victimes d'arrêt cardiaque et 50 000 d'entre elles en décèdent. Pourtant, dans 70 % des cas, l'accident a lieu devant des témoins. Mais seuls 20 % d'entre eux savent effectuer les gestes qui sauvent. Si plus de personnes étaient formées, il y aurait plus de vies sauvées ! Forte de cette conviction, la MAIF s'est très tôt engagée auprès de l'Éducation nationale et de la Protection civile pour sensibiliser le plus grand nombre à la prévention des risques et aux premiers secours.



## TRAUMATISME : NE PAS MOBILISER !

Suite à une chute, si une personne se plaint d'une douleur vive ou d'une difficulté à mobiliser un membre, il est très important de lui demander de ne pas bouger.  
Il faut alerter les secours – **le 15** – afin d'avoir une prise en charge permettant d'emmener la victime faire des examens sans la mobiliser.

Le maintien de tête est indiqué chez une victime qui présente une douleur du cou.  
Il est important de **rassurer et de discuter** avec la victime.  
Il faut surtout la surveiller pour identifier une éventuelle évolution de sa plainte.

## HEMORRAGIE : COMPRIMEZ !

Face à une hémorragie, **demandez à la victime de comprimer l'endroit qui saigne**. Si elle est trop faible, le sauveteur comprime en se protégeant du contact du sang.  
La position allongée retarde ou empêche l'installation d'une détresse liée à la perte importante de sang.

Il faut **alerter rapidement les secours** afin que la victime soit prise en charge.  
Dans le cas où le sauveteur doit se libérer et que la victime ne peut pas appuyer elle-même sur la plaie qui saigne, il remplace la compression directe par un pansement compressif.

## MALAISE : SOYEZ ATTENTIFS AUX SIGNES

Face à un malaise, **il faut mettre la victime au repos** : allongée ou assise en cas de difficultés à respirer, dans la position où elle se sent le mieux.  
Il faut lui parler pour savoir ce qu'elle ressent, la durée du malaise. Lui demander si cela lui est déjà arrivé auparavant et si elle a des problèmes de santé et prend un traitement.

Il existe autant de causes de malaise que d'états physiques et émotionnels. C'est pourquoi il est très important d'être bien attentif aux signes et de les décrire en détail aux secours.

## ARRET CARDIAQUE : N'AYEZ SURTOUT PAS PEUR D'INTERVENIR

Face à une personne victime d'un arrêt cardiaque, nous sommes nombreux à hésiter à intervenir, de peur d'empirer la situation en nous y prenant mal. Pourtant, **le corps médical est clair : même imparfaitement réalisé, un massage cardiaque ne pourra qu'augmenter les chances de survie de la victime**.  
Après avoir recherché la conscience et constaté l'absence de respiration, le sauveteur envoie immédiatement le premier témoin alerter les secours – en composant le 15, le 18 ou le 112 – le plus rapidement possible.

**Il faut immédiatement faire circuler le sang dans l'organisme à l'aide de compressions thoraciques : un geste à répéter sans relâche, jusqu'à l'arrivée d'un défibrillateur cardiaque**. Cet instrument, utilisable par tous, est accessible dans les lieux recevant du public.

Par exemple les grands magasins, gares et aéroports. Et parfois même sur la voie publique. L'application Staying alive permet de localiser le défibrillateur le plus proche.



## BRULURE : ARROSEZ

Devant une personne qui présente une brûlure, il est important d'identifier la gravité et la nature de la blessure afin d'adapter la conduite à tenir.

**Dans tous les cas, il faut refroidir immédiatement la surface brûlée avec de l'eau du robinet tempérée et retirer les vêtements s'ils n'adhèrent pas à la peau.**

**La brûlure est grave :**

- en présence de cloques dont la surface totale est supérieure à celle de la moitié de la paume de la main de la victime,
- si elle est profonde,
- si elle touche le visage, le cou, les mains, les articulations ou le voisinage des orifices naturels,
- si elle entraîne une rougeur étendue de la peau chez l'enfant,
- si elle est d'origine chimique, électrique ou radiologique.

## ETOUFFEMENT : AGIR VITE

Si une personne s'étouffe, on le remarque car elle ne peut plus parler, crier, tousser ou émettre un son. Elle garde la bouche ouverte et elle s'agite.

Dans ce cas, la personne est consciente, mais sa respiration n'est plus efficace, voire impossible. Au bout d'un moment, elle peut même devenir bleue puis perdre connaissance. Il s'agit d'une obstruction grave des voies aériennes. **Il faut intervenir rapidement en pratiquant les techniques de désobstruction** (ces techniques sont apprises lors des ateliers pratiques sous contrôle d'un formateur) : les claques dans le dos, puis, si elles sont inefficaces, les compressions abdominales ou thoraciques, en fonction de la victime.

Attention, ces techniques doivent être effectuées face à une victime qui présente les signes précédemment décrit. **Si la victime tousse ou émet un son, il ne faut surtout pas réaliser ces techniques ; il s'agit d'une obstruction partielle des voies aériennes.**

**Dans ce cas, la personne peut parler ou tousser mais a une gêne importante en respirant. Il faut alors :**

- l'installer dans la position où elle se sent le mieux,
- l'encourager à tousser, mais surtout ne pas lui taper dans le dos,
- demander un avis médical en appelant le 15, la surveiller.

## PERTE DE CONNAISSANCE : VÉRIFIEZ LA RESPIRATION

Si une personne retrouvée inerte ne réagit à aucune des sollicitations du sauveteur, elle a perdu connaissance. Il est alors primordial de vérifier si elle respire toujours.

Afin de faciliter le passage de l'air et de mieux contrôler la respiration, il faut **basculer la tête en arrière et élever le menton**. Cette technique permet de décoller la langue du fond de la gorge pour le passage de l'air.

**Si l'on observe des signes de respiration, il faut alors :**

- mettre la victime sur le côté, en position latérale de sécurité (PLS) afin de maintenir libres ses voies aériennes et permettre l'écoulement des liquides vers l'extérieur,
- alerter les secours,
- surveiller en permanence si elle respire, et ce, jusqu'à l'arrivée des secours,
- la protéger du froid, de la chaleur ou des intempéries.

**Si elle ne respire pas, c'est qu'elle est en arrêt cardiaque et il faut agir au plus vite.**

## PLAIES : IDENTIFIEZ LA GRAVITÉ !

Devant chaque situation d'accident, le sauveteur doit s'assurer d'**intervenir en toute sécurité, en se protégeant et en protégeant la zone d'accident.**

**Ensuite, il va identifier la plaie :**

est-ce une plaie simple ou une plaie grave ?

**Le sauveteur identifie la gravité d'une plaie en fonction de :**

- son mécanisme (objet tranchant, morsure, projectile...),
- sa localisation (thorax, abdomen, yeux, proximité proche d'un orifice naturel),
- son aspect (hémorragique, déchiqueté, écrasé).

Si le sauveteur est en présence d'une hémorragie externe, il réalisera la conduite à tenir qui s'impose (voir vidéo Comment réagir face à une hémorragie) sans jamais retirer le corps étranger.

**Après avoir identifié la gravité de la plaie, il faut :**

- installer la victime en position d'attente, en fonction de la localisation de la plaie,
- protéger contre la chaleur, le froid ou les intempéries,
- faire alerter ou alerter les secours et appliquer les consignes,
- reconforter la victime en lui parlant régulièrement et en lui expliquant ce qui se passe,
- surveiller la victime.