



# IEPSCF-TOURNAI

53, rue Saint-Brice B-7500 TOURNAI  
Tél. +32 69/22.48.41. - [www.iepscf-tournai.be](http://www.iepscf-tournai.be)

**Enseignement secondaire supérieur de transition**

**SECTION : SECOURISME**



*L'éducation, c'est passer  
de la certitude ignorante  
à l'incertitude réfléchie.*



**Patrick VANTOMME**

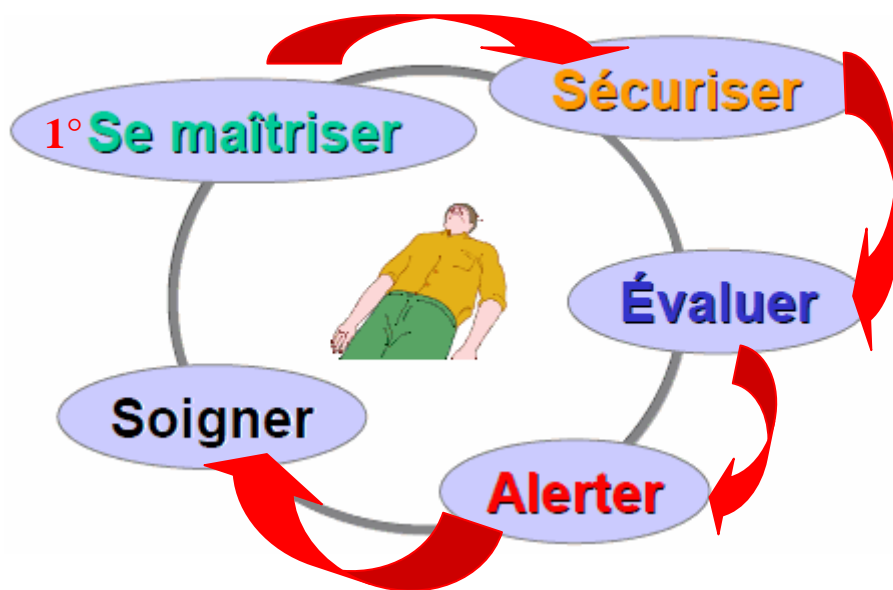
 [prof@lereservoir.eu](mailto:prof@lereservoir.eu)

## Module n° 5 : REALISER LES GESTES

- ATTITUDES de premiers soins  
⇒ module n° 2
- BILAN de premiers soins  
⇒ module n° 3
- APPEL de premiers soins  
⇒ module n° 4

### ➤ GESTES de premiers soins

---



- La liste des gestes et le module correspondant
  - Les positions (dont la PLS)
  - Le déplacement d'une victime
  - L'étouffement par obstruction des voies aériennes
  - Les intoxications
  - Les noyades
  - L'électrocution
-

## INVENTAIRE des GESTES de premiers soins

Les positions dont PLS (Position Latérale de Sécurité)	<b>module 5</b>
Désengager ou déplacer une victime	<b>module 5</b>
Etouffement par obstruction des voies aériennes	<b>module 5</b>
Les intoxications	<b>module 5</b>
Les noyades	<b>module 5</b>
L'électrocution	<b>module 5</b>
Les hémorragies	<b>module 6</b>
Les plaies	<b>module 6</b>
Les traumatismes	<b>module 6</b>
Les brûlures	<b>module 6</b>
Libération des Voies Aériennes ou LVA	<b>module 7</b>
Réanimation Cardio-Pulmonaire ou RCP Le massage cardiaque chez l'adulte Le bouche-à-bouche Le massage cardiaque chez l'enfant	<b>module 7</b>
Utilisation d'un Défibrillateur Automatisé Externe ou DAE	<b>module 7</b>
Quelques malaises	<b>module 8</b>
Situations particulières Troubles pédiatriques Troubles psychiatriques	<b>module 8</b>

## LES POSITIONS

### La règle d'or :

Il ne faut **PAS** mobiliser, bouger et déplacer la victime, *sauf nécessité*.

### Pourquoi ?

- ✓ Pour ne pas aggraver les lésions.

### Pourquoi mobiliser et/ou bouger une victime ?

- ✓ **SI** un danger imminent expose la victime à la mort ou à des dangers plus importants que les risques pris par le déplacement.

Reportez-vous ci-dessous à « désengager ou déplacer une victime ».

- ✓ Dans certains cas de nécessité, il y a lieu de mobiliser la victime.
  - Il est parfois nécessaire de mobiliser la victime afin de réaliser le bilan (⇒ module 3), à la recherche de plaies ou d'hémorragies, par exemple.
  - Il est impératif de placer une victime en arrêt cardiaque sur une surface dure afin de la masser efficacement<sup>1</sup>.
  - Certains cas de lésions/malaises nécessitent une position particulière :
    - assise en présence d'une plaie au THORAX afin de faciliter la respiration,
    - assise en cas de détresse respiratoire afin de faciliter la respiration,
    - allongée avec les jambes fléchies en présence d'une plaie de l'ABDOMEN afin de permettre le relâchement des muscles de l'abdomen et ainsi diminuer la douleur,
    - allongée sur le DOS en position strictement horizontale dans **tous** les autres cas **SI** la victime répond et n'a pas perdu connaissance,
    - sur le côté en position latérale de sécurité ou **PLS** pour une personne qui ne réagit pas (perte de connaissance) **mais** qui respire (LVA ⇒ module 7).

Pensez à couvrir pour le froid et la pudeur !

## PLS ou Position Latérale de Sécurité

### Trois temps :

- Préparer le retournement.
- Retourner la victime.
- Stabiliser sa position.

✓ Préparer le retournement :

1°- Retirez les lunettes de la victime ;

2°- rapprochez ses membres inférieurs dans l'axe du corps ;

3°- mettez-vous à genoux à côté de la victime, au niveau du thorax ;

4°- placez le bras le plus près de vous à angle droit de son corps ;

5°- pliez le coude en conservant la paume de sa main vers le haut ;

6°- prenez l'autre bras, à l'opposé, et le ramener vers vous ;

7°- mettez en place votre main contre la main de la victime paume contre paume, le dos de la main de la victime contre l'oreille, laissez votre main en place.



*Placez-vous assez loin de la victime pour pouvoir la tourner sans avoir à reculer.*



✓ Retourner la victime :

1°- Attrapez le genou de la jambe opposée par-dessus<sup>2</sup> et levez-le tout en gardant le pied au sol ;

2°- basculez le genou vers vous pour tourner la victime sur le côté ;

*Tournez la victime, sans brusquerie et en un seul temps, en tirant sur la jambe afin de la faire pivoter vers vous jusqu'à ce que le genou touche le sol.*

*Maintenez la main sous la joue de la victime pour accompagner le mouvement de la tête et diminuer la flexion de la colonne cervicale lors de la rotation.*

3°- dégagez votre main en maintenant le coude de la victime avec l'autre main.

*Veillez en retirant votre main à préserver la bascule de la tête en arrière.*



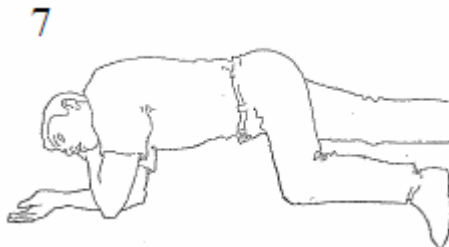
<sup>1</sup> Un matelas atténue trop les compressions pour que ces dernières soient efficaces sur la circulation sanguine.

<sup>2</sup> Par-dessous, c'est possible aussi !

✓ Stabiliser sa position :

1°- Ecartez la jambe de dessus et la poser à côté, genou plié de telle sorte que la hanche et le genou soient à angle droit

2°- ouvrir la bouche avec le pouce et l'index d'une main sans mobiliser la tête afin de permettre l'écoulement des liquides vers l'extérieur.



3°- couvrez la victime et surveillez.

## DÉSENGAGER OU DÉPLACER UNE VICTIME

**SI** ce n'est pas nécessaire, **NE** déplacez **JAMAIS** une victime.

Cela s'avère nécessaire afin de soustraire la victime du danger et/ou à d'autres risques.

Pensez d'abord à votre propre survie et à votre dos<sup>3</sup> !

Si cela s'avère nécessaire, il existe différentes techniques<sup>4</sup> :

- technique de Rautek,
- utiliser une couverture,
- assister à la marche,
- mettre sur le dos une victime sur le ventre

Comment s'y prendre ?

### ✓ **Technique de Rautek :**

- 1°- Superposez les chevilles de la victime ;
- 2°- placez-vous à la tête ;
- 3°- soutenez la nuque avec une main ;
- 4°- glissez l'autre main le long de la colonne ;
- 5°- redressez progressivement la victime jusqu'à l'asseoir ;
- 6°- saisissez à deux mains l'un de ses avant-bras ;
- 7°- placez vos deux pieds au sol ;
- 8°- appliquer votre torse contre le dos de la victime ;
- 9°- redressez-vous puis reculez prudemment.

Manœuvre inverse pour le déposer en un endroit plus sûr.

⇒ Photos ci-contre.

### ✓ **Utiliser une couverture :**

- 1°- Tournez la victime sur le côté vers vous ;
- 2°- glissez une couverture ou une carpepe suffisamment large sous la victime ;
- 3°- rouler la couverture de chaque côté de la tête de la victime afin de faire deux poignées ;
- 4°- tirer la couverture en reculant.

⇒ Photos ci-dessous.



<sup>3</sup> Il est recommandé de garder le dos droit.

<sup>4</sup> Certaines, comme celle dite « du pompier » nécessitent beaucoup de force ; d'autres sont encore plus dangereuses comme celle qui consiste à tirer par les pieds. Pensez moindre mal !



✓ **Assister à la marche :**

Si le patient est conscient et volontaire et que vous êtes **seul**.

- 1°- Placez-vous du côté blessé ou du côté le plus faible ;
- 2°- placez le bras de la victime autour de votre cou ;
- 3°- tenez-le par le poignet ;
- 4°- passez votre autre bras autour de la taille de la victime ;
- 5°- saisissez ses vêtements (ceinture, pantalon) ;
- 6°- marchez à son rythme ;
- 7°- rassurez-le.

⇒ Photo ci-contre.



Si le patient est conscient et volontaire et que vous n'êtes **pas seul**.

⇒ Photos ci-dessous.



✓ **Mettre sur le dos une victime sur le ventre :**

- 1°- Placez le bras le plus proche de vous vers le haut ;
- 2°- saisissez la nuque de ce côté et l'aisselle du côté opposé ;
- 3°- tournez la victime d'un seul bloc ;
- 4°- replacez le bras le long de son corps.

⇒ Photos ci-dessous.





✓ **Cas particuliers :**

La victime porte un casque (vélo, moto, chantier, ...). Comme pour le dégagement, la question principale est : faut-il retirer le casque ? La règle générale est : **NON !**

*Pourquoi ?*

Parce que ce n'est pas facile et surtout dangereux.

Quand alors faut-il le retirer ?

Lorsqu'il y a nécessité d'accéder aux voies aériennes pour réaliser une RCP.

- **Toujours en cas de dégagement ou déplacement d'une victime :**

- ❖ Restez prudent !
- ❖ Méfiez des traumatismes particulièrement vertébraux et cervico-vertébraux. Une chute, un accident de la route doivent vous y faire penser.
- ❖ Ne transportez jamais un blessé ou un malade dans votre véhicule, laissez faire les professionnels de l'AMU !

## ETOUFFEMENT PAR OBSTRUCTION DES VOIES AÉRIENNES

L'obstruction des voies aériennes va entraîner une détresse respiratoire voire un arrêt de la respiration. Elle peut se présenter chez les bébés, les personnes âgées comme chez n'importe qui. Le responsable est un corps étranger.

L'obstruction peut être :

- partielle,
- totale.

### - **Obstruction PARTIELLE des VA :**

#### *Que puis-je observer ?*

- la victime respire mais difficilement,
- la victime parle mais difficilement,
- la respiration est bruyante,
- la victime s'agite et tient sa gorge<sup>5</sup>,
- sa peau peut prendre une coloration « gris-bleu »<sup>6</sup>.



#### *Que puis-je faire ?*

- évitez que l'obstruction devienne totale ;
- calmez la victime ;
- demandez-lui de tousser mais sans insistance ;
- optez pour la position assise ou semi-assise ;
- encouragez-la à respirer lentement et profondément<sup>7</sup>

PAS de manipulation inutile !

### - **Obstruction TOTALE des VA :**

#### *Que puis-je observer ?*

- la victime ne peut ni parler, ni tousser, ni respirer ;
- la victime suffoque ;
- elle est cyanosée ;
- elle perd connaissance.



#### *Que puis-je faire ?*

Tentez de désobstruer, c'est la et manœuvre d'Heimlich.

<sup>5</sup> Il suffoque.

<sup>6</sup> C'est la cyanose.

<sup>7</sup> Faites-le avec elle !

- **Manœuvre d'Heimlich**

1°- Alerte ou faites alerter les secours **112** ;

**SI** la victime est **consciente** :

1°- demandez à la victime de tousser mais sans insistance ;

2°- penchez alors la victime en avant et donnez **cinq** tapes entre les omoplates avec le plat de votre main

**SI** cela n'est **PAS** efficace :

1°- Placez vos bras autour de la victime en vous plaçant derrière elle ;

2°- placez votre poing fermé entre le nombril et le sternum, votre autre main sur votre poing ;

3°- tirez brusquement vers le haut et l'intérieur ;

4°- tentez à nouveau une tape dans le dos

5°- alternez les manœuvres, compression **abdominale** / tape jusqu'à **cinq** fois.



**SI** elle n'expulse **pas** de la bouche :

Il faut alors retirer le corps étranger de la bouche en prenant garde de ne pas le repousser, de ne pas être mordu.

1°- Entrez le doigt par le côté de la bouche,

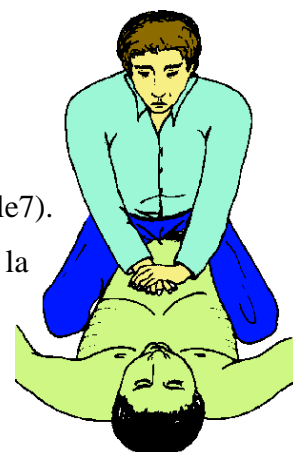
2°- puis un deuxième comme une pince pour retirer le corps étranger.

**SI** la victime est **INCONSCIENTE** :

**SI** elle respire, tenter la compression abdominale.

**SI** elle ne respire **PAS**, il est nécessaire de recourir à une RCP (module7).

Les compressions **thoraciques** du massage cardiaque peuvent permettre la désobstruction.



**SI** la victime est :

- une femme enceinte => compressions **thoraciques** ;
- une personne obèse => compressions **thoraciques** ;



- un enfant :

Alternez compression **abdominale** / tape jusqu'à **cinq** fois.

Soyez plus précautionneux « moins fort » !

- un nourrisson :

c'est-à-dire un enfant de moins d'un an.

1°- Placez-le à califourchon sur votre avant-bras ;

2°- tête vers le bas ;

3°- 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.

Encore « moins fort » !



## INTOXICATIONS

Une intoxication peut être accidentelle ou volontaire.

Les conduites à tenir sont en lien direct avec le ou les agents responsables de l'intoxication comme :

- gaz
- médicaments,
- drogues,
- alcool (⇒ module 8),
- substances chimiques<sup>8</sup>,
- aliments contaminés,
- plantes toxiques, etc.

*Quelques règles :*

- ✓ Ne vous intoxiquez pas !!!
- ✓ Rassembler les « pièces à conviction » + **112** :
  - nature du produit (emballages),
  - heure probable d'ingestion, inhalation...
  - état de la personne (conscience)
- ✓ **SI Inconscience** ou somnolence ⇒ PLS au minimum.  
Il sera parfois nécessaire de recourir à une RCP (⇒ module 7).
- ✓ **SI présence de gaz** comme le CO<sup>9</sup> :
  - évitez toute étincelle,
  - coupez le gaz si possible,
  - aérez au maximum,
  - évacuez les lieux (vous, victime, tiers).

*Quelques erreurs à ne pas commettre :*

- ✓ Ne JAMAIS faire vomir.
- ✓ Ne JAMAIS donner à boire (du lait).

---

<sup>8</sup> Elles peuvent aussi provoquer des brûlures (⇒ module 6).

<sup>9</sup> Gaz inodore, non détectable sauf avec E ?!

## NOYADES

Un noyé inhale, en réalité, peu d'eau dans ses poumons. Le liquide s'écoulant de la bouche provient de l'estomac. Il doit s'évacuer sans tentatives d'extraction. Le risque de ces manœuvres de vidange (à ne **pas** faire) est que la victime inhale le contenu de son estomac.

Un noyé ou presque noyé doit toujours être adressé. Même s'il va bien, le risque de noyade secondaire est bel et bien présent. Elle résulte de l'inflammation des voies respiratoires.

✓ *Que faire ?*

1°- Sortir la victime de l'eau<sup>10</sup> ;

2°- maintenez la tête plus basse que le reste du corps afin d'éviter l'inhalation secondaire ;

3°- prévenez l'hypothermie ;

4°- surveillez les fonctions vitales.

Si la victime est inconsciente, placez-la en PLS.

Il sera parfois nécessaire de recourir à une RCP (⇒ module7).

✓ *Comment prévenir l'hypothermie ?*

Allongez la victime sur une couverture ou des vêtements (secs) après l'avoir déshabiller puis recouverte de couvertures ou de vêtements (secs).

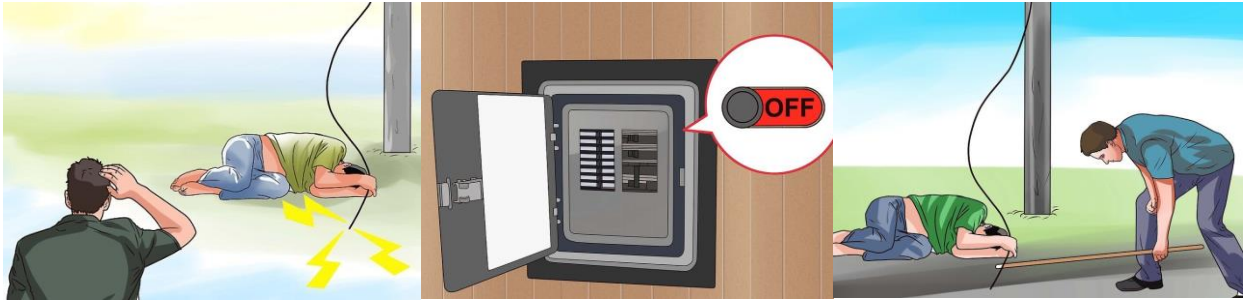
La noyade est dite « bleue » s'il s'agit d'une noyade par asphyxie.

La noyade est dite « blanche » s'il s'agit d'une hydrocution due au choc thermique (eau froide).

Les deux peuvent se combiner et conduire au décès de la victime !

## ELECTROCUTION

1°- Ne vous électrocutez pas, coupez ou faites couper le courant. Ne touchez la victime qu'après !



!!! La foudre peut aussi entraîner des électrocutions.

!!! L'électricité provoque ou peut provoquer :

- ✓ des brûlures (⇒ module 6),
- ✓ des troubles du rythme cardiaque voire un arrêt cardiaque,  
Il sera parfois nécessaire de recourir à une RCP + DEA (⇒ module7).
- ✓ des atteintes du système nerveux,
- ✓ des nécroses musculaires, etc.

C'est **TOUJOURS** sérieux !

<sup>10</sup> Ce genre de gestes ne s'improvise pas, soyez prudent ou ... !