



## Premiers secours

🕒 paru le 05/03/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Les premiers secours désignent tous les gestes que tout le monde, y compris les personnes qui n'ont aucune formation médicale, peut poser en attendant les services de secours professionnels lorsqu'une assistance médicale s'impose.

Voici une liste d'affections et une brève description de ce que vous pouvez faire pour porter secours à ceux qui en ont besoin.

#### Crise cardiaque

- Mettez-vous - vous-même, la victime et les personnes présentes - en sécurité.
- Vérifiez si la victime réagit encore ou si elle est inconsciente. Posez-lui quelques questions, en parlant fort et de manière intelligible, et examinez si la victime répond ou essaie de le faire :
  - 'Qu'est-ce qui ne va pas ?'
  - 'Avez-vous mal quelque part ?'
  - 'Qu'est-il arrivé ?'
- Si la victime ne répond pas, pincez-la. Si le pincement ne déclenche aucune réaction, la victime est inconsciente et la situation peut être grave. Appelez immédiatement le 112 ou demandez à quelqu'un de le faire. Ne laissez pas la victime seule. Vous pouvez déjà démarrer la réanimation en attendant l'arrivée des services d'urgence. Demandez à l'une des personnes présentes de vous aider.
- Vérifiez la respiration et le pouls.
  - Si la victime respire, vous pouvez voir sa poitrine se soulever et s'abaisser. Vous pouvez aussi sentir l'air qui sort de la bouche. Vous pouvez palper le pouls au niveau du poignet ou du cou.
  - Insérez un doigt dans sa bouche pour vérifier que l'accès aux voies respiratoires est bien dégagé et qu'il n'y a pas d'obstacles, comme une prothèse dentaire qui s'est détachée ou la langue qui bascule vers l'arrière. Si nécessaire, éliminez ces obstacles.
  - **En l'absence de respiration et de pouls, commencez immédiatement la réanimation, à savoir le massage cardiaque et le bouche-à-bouche (assistance respiratoire).**
- Commencez par le massage cardiaque avec 30 compressions :
  - Superposez les deux mains au centre de la poitrine, en croisant les doigts.
  - Enfoncez la poitrine d'environ 5 cm, à une fréquence de 100 à 120 par minute et avec le moins d'interruptions possible.
  - Laissez remonter la poitrine après chaque compression.
  - Ne prenez pas appui sur la poitrine.
- Après le massage cardiaque, dégagez les voies respiratoires en basculant la tête de la victime vers l'arrière et en soulevant son menton. Pincez son nez entre votre pouce et votre index et soufflez dans sa bouche. Si vous le faites correctement, vous voyez sa poitrine se soulever.

- Faites 2 insufflations l'une après l'autre, puis redémarrez une série de 30 massages cardiaques. Si vous n'êtes pas formé au bouche-à-bouche ou si ce dernier n'est pas possible, contentez-vous de poursuivre le massage cardiaque.
- Si vous êtes 2 ou plus à porter assistance à la victime, l'un peut se charger du massage cardiaque et l'autre, du bouche-à-bouche. Vous pouvez également vous relayer toutes les 2 minutes.
- Poursuivez la réanimation jusqu'à l'arrivée des secours, jusqu'à la reprise de conscience de la victime ou jusqu'à épuisement.

### Saignements

- Mettez-vous - vous-même, la victime et les personnes présentes - en sécurité.
- Si possible, demandez à la victime d'exercer elle-même une pression sur la blessure. Enfilez des gants jetables si vous le pouvez. En effet, vous ne pouvez pas savoir si la victime souffre d'une maladie contagieuse, telle qu'une hépatite.
- Aidez la victime à s'allonger sur le sol alors qu'elle continue à comprimer la plaie.
- Au besoin, chargez-vous personnellement de comprimer la plaie. Si vous en avez à votre disposition, utilisez un bandage ou une serviette comme pansement compressif.
- Si le saignement persiste, augmentez la pression exercée.
- Assurez-vous que la victime ne perde pas connaissance. Pour ce faire, le mieux est de continuer à lui parler. Si elle perd connaissance, vérifiez sa respiration et son pouls. Si vous ne sentez aucun des deux, commencez la réanimation (voir premier paragraphe).
- Avertissez toujours les secours spécialisés : demandez à quelqu'un d'appeler le 112 ou composez vous-même le numéro si vous êtes seul.
- Continuez à comprimer la plaie jusqu'à l'arrivée des services d'urgence.

### Brûlures

- Mettez-vous - vous-même, la victime et les personnes présentes - en sécurité.
- Assurez-vous de ne pas entrer en contact avec le sang ou tout autre fluide corporel de la victime. Enfilez des gants jetables si vous le pouvez.
- Examinez les brûlures afin d'en évaluer l'étendue et la gravité.
  - Contactez le médecin s'il s'agit d'une :
    - brûlure du premier ou deuxième degré touchant au moins 5 à 10 % de la surface corporelle ;
    - brûlure du troisième degré ;
    - brûlure chez un enfant de moins de 5 ans ;
    - brûlure chez une personne de plus de 60 ans.
  - Prévenez les services de secours en formant le 112 s'il s'agit d'une :
    - brûlure du premier ou deuxième degré touchant plus de 10 % de la surface corporelle ;
    - brûlure du troisième degré touchant plus de 5 % de la surface corporelle ;
    - brûlure chez un enfant de moins de 1 an ;
    - brûlure chez une personne de plus de 75 ans ;
    - brûlure dans la bouche, la gorge, le visage, les yeux, les mains, les pieds, les articulations ou les organes génitaux ;
    - brûlure circulaire (qui fait tout le tour d'un membre) ;
    - brûlure causée par l'électricité ;
    - brûlure causée par un produit chimique, par exemple de l'acide.
- D'abord de l'eau pour sauver sa peau !
  - Refroidissez au plus vite chaque brûlure avec de l'eau courante fraîche ou tiède, en la mettant par exemple sous le robinet ou la douche. Dirigez le jet d'eau quelques centimètres au-dessus de la brûlure et laissez l'eau couler sur la brûlure.
  - Évitez l'hypothermie de la victime. Un refroidissement prolongé et sur de larges surfaces peut faire diminuer la température corporelle de la victime. N'utilisez donc pas d'eau glacée et protégez la victime contre le froid.
  - N'appliquez jamais de glace sur une brûlure.
  - Refroidissez la brûlure pendant au minimum 10 minutes et continuez à la refroidir jusqu'à atténuation de la douleur.
- Retirez les vêtements et bijoux de la victime s'ils ne collent pas à la peau.
- Ne percez pas les cloques, vous augmenteriez le risque d'infection.
- S'il s'agit d'une petite brûlure du premier ou du deuxième degré et que vous disposez du matériel adéquat, couvrez-la avec un pansement stérile. Vous diminuerez ainsi le risque d'infection.

### Traumatismes du crâne

- Un traumatisme du crâne peut provoquer une blessure à la tête, une contusion, une fracture du crâne, une lésion cérébrale ou une commotion cérébrale. La victime peut présenter des maux de tête, une somnolence et une confusion.
- Mettez-vous - vous-même, la victime et les personnes présentes - en sécurité.
- Si nécessaire, vérifiez son état de conscience, sa respiration et son pouls.
- Évaluez la gravité de la blessure à la tête. Une blessure à la tête est grave lorsque :
  - la blessure a été causée par un coup violent ;
  - l'objet est dans la plaie ;
  - le saignement ne s'arrête pas ;
  - le visage est touché ;
  - la plaie est plus profonde que la peau.
- Demandez une aide spécialisée dans les cas suivants :
  - il s'agit d'une blessure grave, qui doit probablement être recousue ;
  - la victime ne se sent pas bien ;
  - son état général se détériore (nausées, somnolence).
- Prévenez les services de secours en formant le 112 dans les cas suivants :
  - la victime est inconsciente ;
  - la victime a eu un coup fort sur la tête ;
  - vous suspectez une fracture du crâne ou une lésion aux vertèbres.
- S'il s'agit d'une légère blessure à la tête et que vous avez le matériel adéquat, couvrez-la avec un pansement stérile.
- Ne rincez jamais une grave blessure à la tête à l'eau ou au désinfectant. Sous la plaie, il peut y avoir une fracture ouverte du crâne.
- Si la victime a une bosse, refroidissez la zone pendant un maximum de 20 minutes en y appliquant une poche d'eau remplie de glaçons ou un cold-pack pour diminuer le gonflement et la douleur. Interrompez le refroidissement s'il incommodé la victime.
- Continuez à observer la victime afin de vérifier que son état ne se dégrade pas.

### Lésions aux vertèbres

- La victime peut avoir des troubles sensoriels et des symptômes de paralysie. Elle peut parfois aussi ressentir une diminution des sensations ou des fourmillements dans les membres. Elle peut avoir mal dans la nuque, le cou, le dos ou à l'arrière du bassin, ces douleurs pouvant être spontanées ou déclenchées par le mouvement. Parfois, la victime peut avoir d'intenses maux de tête persistants et se comporter bizarrement. Une lésion aux vertèbres ne s'accompagne pas toujours de symptômes.
- Ne laissez jamais la victime seule si vous suspectez une lésion aux vertèbres.
- Si vous n'avez pas reçu la formation appropriée, évitez de poser une minerve.
- Prévenez les services de secours en formant le 112. Les prestataires spécialisés possèdent des dispositifs adaptés pour immobiliser la colonne vertébrale.
- Soyez attentif aux signaux d'alerte et, en cas de doute, envisagez toujours le pire.
- Essayez de rassurer la victime et de la persuader de ne pas bouger. Immobilisez sa nuque en maintenant sa tête avec vos 2 mains.
- Si la victime est inconsciente mais qu'elle respire normalement, basculez sa tête vers l'arrière en soulevant son menton pour dégager ses voies respiratoires.
- Vérifiez régulièrement sa respiration.

### Lésions aux os et aux muscles

- Le membre contusionné est douloureux et éventuellement gonflé, et la victime ne peut plus l'utiliser (correctement). La peau peut devenir bleuâtre.
- Conseillez à la victime de bouger le moins possible le membre touché.
- Avertissez les secours si :
  - le gonflement est très marqué ;
  - le membre se trouve dans une position anormale ;
  - le membre est anormalement (im)mobile ;
  - la victime présente des troubles sensoriels ;
  - vous avez un doute quant à la gravité de la lésion.
- S'il s'agit d'une contusion des membres supérieurs, retirez les éventuelles bagues de la victime.

- Refroidissez la lésion pendant un maximum de 20 minutes, en y appliquant une poche d'eau remplie de glaçons ou un cold-pack, pour diminuer le gonflement et la douleur. Si vous n'avez pas de glace à disposition, utilisez de l'eau froide.
- Arrêtez le refroidissement s'il incommodé la victime. Si la douleur revient, vous pouvez de nouveau refroidir la lésion à condition que la peau ait retrouvé une température normale.
- Appliquez un bandage de soutien si la douleur le permet.

### Intoxication

- Selon le produit en cause, les symptômes suivants peuvent survenir immédiatement ou après un certain temps :
  - vomissements ;
  - nausées ;
  - pupilles très dilatées ou rétrécies ;
  - brûlures dans la bouche ou la gorge ;
  - maux de tête ;
  - troubles de la conscience ;
  - problèmes de respiration ;
  - troubles du rythme cardiaque ;
  - arrêt cardiaque ;
  - choc ;
  - couleur anormale de la peau ;
  - peau moite ;
  - sueurs ;
  - spasmes musculaires.
- Interrogez les collègues de la victime pour savoir si elle a été en contact avec des substances toxiques, et prenez-en note.
- Si l'intoxication a eu lieu à la maison, faites le tour de l'habitation à la recherche d'éventuelles boîtes (par exemple de médicaments), bouteilles, bombes aérosols, etc. vides et gardez-les sous la main.
- Ouvrez une fenêtre, mais assurez-vous que la victime ne tombe pas en hypothermie. Si nécessaire, couvrez-la à l'aide d'une couverture.
- Protégez-vous contre le produit toxique, en mettant un masque par exemple.
- Vérifiez l'état de conscience et la respiration de la victime.
- Si elle est inconsciente, allongez la victime sur le côté gauche dans une position stable (position latérale de sécurité ou PLS).
- Prévenez les services de secours en formant le 112 dans les cas suivants :
  - la victime a des symptômes graves, tels que des difficultés à respirer ou une perte de conscience ;
  - l'état de la victime se dégrade.
- Appelez le Centre Antipoisons en composant le 070 245 245. Ensuite, suivez scrupuleusement les conseils qui vous sont donnés.

### **En savoir plus ?**

- [Devoir sauver une vie, ça peut arriver à tout le monde – Jouez et testez vos connaissances – Croix-Rouge de Belgique](#)
- [Premiers secours : perte de connaissance \(vidéo\) – SIKANA](#)
- [Premiers secours : crise convulsive \(vidéo\) – SIKANA](#)
- [Premiers secours : mettre une personne en position latérale de sécurité \(vidéo\) – SIKANA](#)
- [Premiers secours : nourrisson : Réanimation cardiopulmonaire \(vidéo\) – SIKANA](#)
- [Premiers secours : enfant : Réanimation cardiopulmonaire \(vidéo\) – SIKANA](#)
- [Premiers secours : adulte : Réanimation cardiopulmonaire \(vidéo\) – SIKANA](#)

### **Source**

- [Guide de pratique belge 'Help ! Help! First aid for everyone' \(11.12.2016\) – Croix-Rouge de Belgique](#)