

# Premiers secours

## Les bons gestes au bon moment

Une urgence peut survenir n'importe où, à tout moment. Les bons gestes peuvent sauver une vie mais « il faut plus que de simples notions de secourisme ». L'un de nos rédacteurs a testé un parcours de sauvetage ultra-réaliste.

Jürg Lendenmann

« Au secours ! Je n'ai plus d'air. Mon cœur... » Nous nous précipitons dans la pièce d'où provient l'appel désespéré. Un homme d'affaires s'est effondré sur son bureau. Quelqu'un s'élançe, défait sa cravate et sa chemise. L'homme va pourtant de plus en plus mal et finit par perdre connaissance. Que faire ? « ventilation », crie quelqu'un, « compression du thorax », lance une autre voix. « Heureusement » me dis-je « ce n'est qu'un exercice » et je repense à la déclaration du moniteur en début de parcours : « il faut plus que de simples notions de secourisme ! ».

### Se former, toujours et encore

Les gestes de premiers secours ne s'apprennent pas dans les livres. Il faut mettre en scène les situations qui peuvent se présenter et pratiquer les gestes qui sauvent afin de développer les bons réflexes en cas d'urgence. Car agir vite peut sauver une vie. « En cas d'urgence cardiaque, le facteur temps joue un rôle décisif. Entre le moment où l'alerte est donnée et le moment où les secours arrivent, il faut compter environ un quart d'heure », explique Hans Koller, Directeur de l'école de secourisme SanArena. « Le cerveau humain ne peut pas survivre plus de trois à cinq minutes sans oxygène. Si le premier secouriste ne fait pas les bons gestes à ce moment-là, un professionnel ne pourra pas mieux faire. » Tout le monde, dès l'âge de 10 ans, peut se procurer le ma-

teriel de premier secours auprès de l'une des nombreuses institutions privées ainsi que des grandes organisations caritatives, aujourd'hui membres coopératifs de la Croix-Rouge suisse. Assister à un cours de secourisme, obligatoire pour l'obtention du permis de conduire, donne les premières bases. Pourtant, les connaissances acquises à cette occasion sont vite dépassées. Les directives SRC en vigueur en Suisse, édictées par le Swiss Resuscitation Council, sont revues tous les cinq ans en fonction des avancées de la science. « La dernière modification a marqué un tournant », explique Verena Peterhans, responsable formation chez SanArena. « Pendant des années on a enseigné qu'il fallait prendre le pouls des personnes qui ne respiraient plus. Et il y a cinq ans, on a décrété qu'en cas d'arrêt respiratoire, il fallait tout de suite commencer la réanimation ! ».

### Observer, réfléchir, agir

Les pneus crissent, la collision fait un vacarme assourdissant. Nous nous précipitons à l'extérieur. Une voiture est arrêtée devant un passage piéton, le capot défoncé, un motard est étendu, inerte, sur la chaussée à côté de son gros engin. Par terre, un enfant hurle, un bébé crie dans la voiture, il n'y a aucune trace du conducteur. Que faire, par où commencer et comment aider ? Dans une situation d'urgence, la conduite selon le schéma des feux tricolores a



### Sommaire du dossier

p. 19–21  
**Premiers secours**  
Les bons gestes au bon moment

p. 22–23  
**Que faire si...?**  
Petit guide de bobologie

p. 24–25  
**En savoir plus ...**  
...sur les premiers secours

fait ses preuves : observer, réfléchir, agir.

**Observer** : analyser la situation : que s'est-il passé ? Quelles sont les victimes ?

**Réfléchir** : évaluer les risques persistants pour les secouristes et les victimes.

**Agir** : se protéger des dangers, sécuriser la zone de l'accident, prodiguer les premiers secours : évaluer les victimes/donner l'alerte.

### Schéma d'alerte des secours

En cas d'urgence ou d'accident, il faut généralement chercher du secours et faire intervenir des professionnels. Grâce à la généralisation des téléphones portables, ceci va aujourd'hui bien plus vite

Suite en page 20

qu'il y a seulement 30 ans. Outre les médecins urgentistes, il existe également des services de secourisme qui emploient des professionnels comme des médecins urgentistes, des secouristes paramédicaux, des infirmières et des infirmiers. Pour que les secouristes puissent planifier au mieux leur intervention, l'essentiel doit leur être communiqué rapidement.

1. Qui est au téléphone ? Donner un numéro pour pouvoir être rappelé.
2. Que s'est-il passé ?
3. Quand l'accident a-t-il eu lieu ?
4. Où s'est-il produit ?
5. Combien de personnes sont blessées ou malades ?
6. Autres : dangers et informations importantes.
7. Compte-rendu : informer les victimes et les autres secouristes de l'appel.

#### ABCD : un schéma qui peut sauver des vies

Je me précipite vers le motard blessé qui gît sur le dos. J'ai beau savoir que je réalise un parcours de sauvetage, l'adrénaline qui circule dans mes veines me fait oublier que le blessé n'est qu'une poupée grandeur nature et non une vraie victime. Est-il conscient, réagit-il à mes questions ou à la douleur (pincement) ? Si ce n'est pas le cas, alors il est inconscient; il faut immédiatement donner l'alerte et prodiguer les premiers secours en suivant le schéma ABCD.

**A = Air** ; libérer les voies respiratoires, soulever le menton, incliner légèrement la tête vers l'arrière. Si la victime respire normalement, la mettre en position latérale de sécurité. Si la victime ne respire pas normalement :

**B = Bouche à bouche** ; pratiquer deux insufflations d'une seconde chacune. Regarder si la poitrine s'élève et s'abaisse. En l'absence de signes vitaux :

**C = Circulation** ; 30 compressions du thorax à un rythme de 100 fois/minute, il s'agit d'abaisser le thorax de la victime d'environ quatre à cinq cm en pressant au milieu du sternum, bras tendus, mains l'une sur l'autre. Grâce à la réanimation cardio-pulmonaire (RCP), la compression de la cage thoracique provoque un afflux de sang qui envoie de l'oxygène au cerveau. Chez les enfants de moins de huit ans, la compression se fait avec une seule main, chez les



« Au secours ! Je n'ai plus d'air. Mon cœur... » Deux secouristes se précipitent sur la victime et lui défont cravate et chemise. Ils savent qu'en cas d'urgence cardiaque le temps est un facteur décisif.



Un bruit de collision. Un motard gît inanimé à côté de son engin, un enfant hurle par terre, dans la voiture défoncée un bébé pleure. Par où les secours doivent-ils commencer ?

nourrissons avec deux doigts (majeur et annulaire) ; la quantité d'air doit être adaptée au patient.

Ventiler encore deux fois puis recommencer ce cycle avec un rapport de 30 compressions pour 2 ventilations aussi longtemps que possible, ou jusqu'à ce qu'un médecin donne le signal d'arrêt.

**D = Défibrillation** : en cas d'arrêt cardiaque, les défibrillateurs externes automatiques (AED) analysent automatiquement le rythme cardiaque et envoient un choc électrique via des électrodes pour que le cœur se remette à battre normalement. Les AED font partie de l'équipement de premier secours des véhicules de secours, des sapeurs-pompiers, de la police, etc. On les trouve aussi de plus en plus souvent dans les lieux publics à forte densité (aéroports, casinos, stades). Les en-

treprises commencent également à équiper leur infirmerie avec un AED. Les AED « parlent » et donnent des indications d'utilisation précises aux secouristes.

#### Détresse respiratoire, état de choc, hémorragie

Lorsque la victime est consciente, les mesures à prendre dépendent de l'analyse de la situation :

**Détresse respiratoire** : le patient lutte pour avoir de l'air ; ses lèvres, ses ongles et les lobes de ses oreilles sont bleus. Défaire les vêtements s'ils sont trop serrés, surélever le haut du corps, donner l'alerte.

**Etat de choc** : le pouls bat à plus de 100, il est difficile à sentir ; sueur froide, visage gris pâle : allonger le patient. L'état de choc peut aussi se manifester après une hémorragie interne ou une brûlure.

**Hémorragie potentiellement fatale :** stopper l'hémorragie avec un pansement compressif directement sur la blessure ; surélever les zones qui saignent, ne pas faire de garrot.

Infarctus, accident vasculaire cérébral, noyade, empoisonnement, brûlure, coup de chaleur, accident électrique, fracture, blessure ... longue est la liste des situations d'urgence qui requièrent une intervention courageuse et compétente. Et même si l'accident n'engage pas le pronostic vital, des gestes de premier secours prodigués à bon escient peuvent contribuer à accélérer la guérison (voir pages 22/23).

#### Assistance psychologique

Après avoir alerté les secours, il faut éviter aux victimes une baisse de leur température corporelle voire une hypothermie, les garder sous surveillance constante et éventuellement leur prodiguer les premiers secours adéquats ;

il faut aussi leur apporter un soutien psychologique. « Toute victime d'un accident a aussi une blessure psychologique », écrivent les professeurs Frank La-sogga et Bernd Gasch dans leur livre « Notfall-psychologie » (Psychologie de l'urgence, NDLT). Ils donnent quatre règles simples pour tous les secouristes qui sont au contact des victimes :

1. Dites que vous êtes là et qu'il se passe quelque chose !
2. Protégez la victime des regards indiscrets !
3. Cherchez le contact physique en douceur (main, bras, épaule) !
4. Parlez et écoutez !

Les premiers secouristes doivent rester auprès de la victime jusqu'à l'arrivée des secours professionnels.

Ce parcours de sauvetage restera gravé dans ma mémoire. Je me suis déjà renseigné sur les cours de remise à niveau et de formation continue pour secouristes non professionnels.

#### Les premiers secours en quelques lettres

- ABC** Schéma pour les secouristes ; comme ABCD mais sans la défibrillation.
- ABCD** Examen du patient : Air (respiration), Bouche à bouche (ventilation), Circulation, Défibrillation
- AED** Défibrillateurs externes automatiques
- BLS** Réanimation de base (Basic Life Support)
- RCP** Réanimation Cardio-Pulmonaire (Cardiopulmonary Resuscitation)
- SRC** Swiss Resuscitation Council, [www.resuscitation.ch](http://www.resuscitation.ch), édicte des recommandations de réanimation.

# Que faire si...?

## Petit guide de bobologie

Les premiers soins ne se cantonnent pas aux situations d'urgence ; ils doivent également être prodigués en cas de blessure bénigne et de maladie sans gravité. Avec un peu de savoir-faire et une pharmacie bien équipée, ce n'est pas sorcier.

Jürg Lendenmann



### Que faut-il mettre dans l'armoire à pharmacie ?

**La liste des numéros d'urgence :** pédiatre, urgences médicales / dentaires, ambulance 144, centre antipoison 145, taxi, [www.sospharmacie.ch](http://www.sospharmacie.ch).

**Pansements :** gaze, bandes élastiques, rouleau de sparadrap ou agrafes à pansements, compresses stériles, pansements adhésifs dermoprotecteurs, bandages en triangle, pansements d'urgence, épingles de sécurité ... désinfectant.

**Médicaments :** yeux, diarrhée, refroidissement, mal de gorge, piqûre d'insecte, problèmes digestifs, soin du nez, anti-

douleur, fébrifuge, soleil (protection, soin), accidents sportifs, brûlure, empoisonnement (charbon médicinal, selon indications du médecin ou du centre antipoison), constipation, de quoi désinfecter et couvrir les plaies...

**Divers :** packs chauffants et refroidissants, ciseaux à pansements, thermomètre, pince à épiler, pince à tiques, év. loupe, bouillotte, lampe de poche, alcool, benzine médicinale, gants à usage unique.

- Complétez votre armoire à pharmacie avec les médicaments que vous utilisez régulièrement ou dont vous pourriez avoir besoin en urgence en raison

d'une maladie connue ou d'un terrain favorable à certaines affections.

- Inspectez régulièrement le contenu de votre armoire à pharmacie : vos médicaments sont peut être périmés ou ne correspondent plus à vos besoins (âge, maladie, loisirs).
- Pensez à renouveler également votre pharmacie de voyage.
- Stockez vos médicaments dans un endroit sec et frais (pas dans la salle de bains) et hors de portée des enfants.

Premiers soins à prodiguer*		Quand faut-il consulter un médecin (ou les urgences) ?**
<b>Mal de ventre</b> <sup>1,5</sup> → Brûlure d'estomac	Bouillotte chaude, tisane (fenouil, camomille).	En cas de fortes douleurs qui persistent ou s'aggravent.
<b>Ampoule</b> <sup>5</sup> (pieds, mains)	Indolore, fermée : soulager. Douleuruse, fermée : laver, désinfecter [spray Bepanthen Plus], percer l'ampoule à sa base, panser avec un produit stérile. Douleuruse, ouverte : laver, désinfecter, panser [pansement ampoules Compeed].	En cas d'infection.
<b>Hémorragie</b> <sup>5</sup> → Plaie	Couvrir et bander avec une compresse stérile. En cas de forte hémorragie, exercer une pression sur la plaie ou sur l'artère, étendre la victime, surélever la partie blessée, poser un pansement compressif.	En cas de blessure profonde, de morsure par un animal enragé. Donner l'alerte en cas d'hémorragie massive.
<b>Diarrhée</b> <sup>3,5</sup>	Compenser la perte hydrique par des tisanes chaudes (fenouil, camomille) et/ou de l'eau additionnée de glucose et de sel [Bioflorin, Perenterol, Similasan voies digestives, Lopéramide Mepha, Imodium].	En présence d'autres symptômes tels que vomissements, douleurs et fièvre.
<b>Fièvre</b> <sup>1,3</sup>	Enveloppement des mollets, gant de toilette froid sur le front, boire abondamment [Panadol, Contre-Douleurs (paracétamol), Algifor, Dolo-Spedifen (ibuprofène)].	Si la température dépasse 38°C pendant plus d'une semaine ou en cas de poussée de fièvre brutale supérieure à 39,5°C.
<b>Coup de chaleur</b> <sup>5</sup> → Insolation	Refroidir le patient en douceur, le mettre à l'ombre, boissons isotoniques, surélever le haut du corps.	Donner l'alerte car potentiellement fatal.

Premiers soins à prodiguer*		Quand faut-il consulter un médecin (ou les urgences) ?**
<b>Piqûre d'insecte<sup>1</sup></b>	Rafrâichir, acétate d'aluminium [Euceta], jus de citron, huiles essentielles de plantes ; désinfecter. Antihistaminiques / comprimés de cortisone contre les réactions allergiques [en application locale : Parapic, Stilex, Fenistil].	Immédiatement dès les premiers symptômes d'un choc anaphylactique tels que nausée, vomissements, tachycardie, vertiges, détresse respiratoire, sensation de froid.
<b>Mal de tête<sup>5</sup></b>	Poser un gant de toilette froid. En cas de fièvre : antidouleur et antipyrétique [Aspirine (acide acétylsalicylique), Panadol (paracétamol), Algifor (ibuprofène)].	Vomissements, nuque raide, perte de conscience. En cas de céphalées chroniques.
<b>Coup de soleil<sup>1</sup></b>	Selon gravité : produits après-soleil [lotion liposomes Daylong Après, mousse Sanadermil, lotion Bepanthen]. Douche, crème rafraîchissante, séré, yaourt. Boire abondamment. Crème antiallergique, antidouleur habituel.	Chez les bébés et les enfants en bas âge. En cas de fortes douleurs, maux de tête, nuque raide, nausée, vomissements.
<b>Insolation<sup>5</sup></b> → Coup de chaleur	Placer la victime à l'ombre, surélever le haut du corps, rafraîchir la tête et la nuque (pas de glace).	Donner l'alerte en cas de perte de conscience ou de troubles du comportement, ou encore si la température dépasse 40°C.
<b>Accident sportif<sup>5</sup></b> Traumatisme aigu, problème lié au surmenage	Immobilisation, froid, pansement compressif, surélévation de la zone [Perskindol, Kytta, Voltarène, Similasan blessures].	En cas de traumatisme aigu pour préciser le diagnostic.
<b>Brûlure<sup>3,4</sup></b>	Refroidir immédiatement la zone brûlée en la plaçant sous un jet d'eau (15°C) pendant au moins 15 à 20 minutes [spray mousse Bepanthen, Flammazine, pommade au calendula].	Si la brûlure est plus étendue qu'une main, consulter un médecin après avoir refroidi la brûlure, surtout si des cloques se forment.
<b>Plaie<sup>5</sup></b> → Hémorragie	Désinfection [pommade ou spray Bepanthen Plus, Merfen, Bétadine]. Couvrir la plaie : matériel pour bandage, pansement, pansement spray.	En cas de localisation sur le visage, sur une articulation, sur et autour de la main, avec hémorragie pulsatile, chez les enfants de moins de deux ans et les personnes âgées.
<b>Mal de dent<sup>6</sup></b>	Bien refroidir ; antidouleur [Omida / globules d'amica Similasan ; Panadol (paracétamol), Algifor (ibuprofène) ; pas d'acide acétylsalicylique avant une intervention chirurgicale].	Si les premiers soins sont inopérants.

#### Sources

<sup>1</sup> www.netdokter.de (en allemand), <sup>2</sup> www.kindersicherheit.de (en allemand), <sup>3</sup> www.kinderaerzte-im-netz.de (en allemand), <sup>4</sup> www.redcross.ch, <sup>5</sup> www.samariter.ch, <sup>6</sup> www.zaehne.org (en allemand). NDLT : les sites francophones suivants donnent des conseils analogues : www.doctissimo.fr, www.e-sante.fr (ces deux sites comportent une rubrique dédiée à la santé de l'enfant), www.dentalespace.com.

\* La rédaction et la maison d'édition ont inséré les noms des médicaments d'usage courant entre crochets [ ].

\*\* En cas de troubles de l'humeur et de maladie bénigne, les pharmacies et les drogueries constituent un excellent premier recours.

# En savoir plus...

## ...sur les premiers secours

Lisez vite nos conseils pour savoir où petits et grands peuvent se procurer le matériel de premier secours, quels sont les numéros d'urgence à connaître et où trouver des brochures gratuites sur la prévention des accidents.

### Cours de sauvetage et de premiers secours



#### Alliance suisse des samaritains ASS

En Suisse, plus de 31 500 samaritaines et samaritains sont engagés dans près de 1200 sections de samaritains regroupés dans l'ASS fondée en 1888.

Alliance suisse des samaritains, Martin-Disteli-Strasse 27, 4601 Olten, Tél. 062 286 02 00, office@samaritains.ch, [www.samaritains.ch](http://www.samaritains.ch)



#### Société Suisse de Sauvetage SSS

La SSS, fondée en 1933, est la principale organisation de Suisse en matière de sécurité dans et autour de l'eau. Avec ses 27 500 membres, elle soutient les sports de loisir et le travail des jeunes.

SSS Siège administratif Suisse, Kantonsstrasse 46, case postale 161, 6207 Nottwil, Tél. 041 939 21 21, info@sss.ch, [www.sss.ch](http://www.sss.ch)



#### Firstmed, école de premiers secours (certifiée ResQ et SRC)

Fondée en 2003 par deux médecins, Firstmed dispense les cours de premiers secours pour le permis de conduire (« cours de samaritains ») à Genève, Lausanne, Nyon, Rolle, Neuchâtel, Fribourg, Yverdon, Vevey, Montreux, Monthey, Sion, ... Firstmed propose aussi des cours adaptés aux entreprises.

Firstmed Sàrl, 10, rue Micheli-du-Crest, 1205 Genève, Tél. 022 345 0 144, contact@firstmed.ch, [www.firstmed.ch](http://www.firstmed.ch)



#### Ecole de secourisme SanArena

L'école de secourisme SanArena existe depuis 30 ans. Plus de 10 000 personnes fréquentent tous les ans les cours, entraînements et formations dispensés. Basée à Zurich, SanArena dispose d'un parcours de sauvetage unique en Suisse. Cours en allemand et en anglais.

Ecole de secourisme SanArena, Zentralstrasse 12, 8036 Zurich, Tél. 044 461 61 61, info@sanarena.ch, [www.sanarena.ch](http://www.sanarena.ch)



#### Easy-Aide, école de premiers secours

Easy-Aide a pour but la formation des élèves conducteurs dans toutes les catégories de permis : scooter, moto et voiture ainsi que des cours adaptés aux entreprises à Lausanne, Renens, Vevey, Avenches, Châtel-St-Denis, Cossonay, Rolle, Aubonne, Yverdon, Neuchâtel. [www.easy-aide.ch](http://www.easy-aide.ch)



## Pour les jeunes

### Mouvement Help de la jeunesse samaritaine

Une centaine de groupes Help sont actifs en Suisse. Les jeunes à partir de 10 ans apprennent comment porter secours à un blessé ou à une personne malade. Certaines régions de Suisse romande ont une section de jeunes samaritains comme le canton de Vaud ([www.samaskids.ch](http://www.samaskids.ch)) ou le Chablais ([www.helpschoex.ch](http://www.helpschoex.ch)). Dans les régions qui ne disposent pas de groupe Help, les sections de samaritains accueillent les jeunes. Le site général n'existe qu'en allemand à l'heure actuelle : [www.help-samariterjugend.ch](http://www.help-samariterjugend.ch)



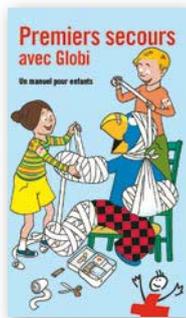
### Organisation jeunesse SSTS

Premiers secours et plus : c'est ce que propose l'organisation jeunesse de la Société Suisse des Troupes Sanitaires (SSTS) pour les jeunes de 14 à 22 ans. [jugend@smsv.ch](mailto:jugend@smsv.ch), [www.jo-smsv.ch](http://www.jo-smsv.ch), [www.aula-jugendlager.ch](http://www.aula-jugendlager.ch)

La **Société Suisse de Sauvetage SSS** propose également des cours pour les jeunes à partir de 11 ans axés essentiellement sur le comportement à adopter dans et autour de l'eau.

### A lire : Premiers secours avec Globi

Un excellent moyen pour donner envie aux enfants d'apprendre les gestes de premier secours. En 64 pages, Globi et ses amis montrent comment se comporter en cas d'urgence. L'ouvrage donne des informations détaillées sur les différents types de soins, une liste mnémotechnique avec des conseils en cas d'urgence, des exercices à reproduire et des idées de jeux amusantes. Katja Alves, Daniel Müller. 2005, Globi Verlag, ISBN : 3857033371, CHF 24.80



© Globi Verlag, Imprint der Orell Füssli Verlag AG, 80346 Zürich

## Mieux vaut prévenir

90% des accidents ont lieu au travail, à la maison ou au sport. Comment les éviter ? C'est ce que vous expliquent les brochures et les feuillets d'information gratuits de la Suva et du bpa à commander ou à télécharger au format PDF.

### bpa – Bureau de prévention des accidents

Hodlerstrasse 5a, 3011 Berne  
Tél. 031 390 22 22, [info@bpa.ch](mailto:info@bpa.ch) [www.bpa.ch](http://www.bpa.ch)

### Suva – Assurance-accidents Suisse

Fluhmattstrasse 1, 6002 Lucerne  
Tél. 0848 830 830 ou 041 419 51 11, [www.suva.ch](http://www.suva.ch)

Autre lien : [www.samaritains.ch](http://www.samaritains.ch)

Prévenir la maladie c'est aussi, entre autres, adopter un mode de vie sain, se faire vacciner, utiliser des préservatifs, etc. Vista aborde régulièrement différents aspects de la prévention.

## Principaux numéros d'urgence

- 144 Ambulance
- 117 Police
- 118 Pompiers
- 145 Centre antipoison (intoxications)
- 1414 REGA (hélicoptères de sauvetage)
- 143 La main tendue ; aide téléphonique pour personnes en difficulté psychologique.  
[www.143.ch](http://www.143.ch)