

Premiers secours : les gestes qui sauvent !

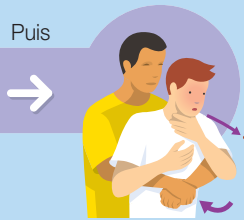
Nous avons tous été, ou serons, témoins d'un accident ou d'une situation d'urgence. Ces moments sont souvent imprévisibles et demandent une réaction rapide et efficace. La maîtrise des gestes de premiers secours est donc vitale. À l'occasion de la Journée mondiale des premiers secours le 9 septembre, *Échos Santé* rappelle l'importance des gestes qui sauvent.

EN CAS D'ÉTOUFFEMENT

5 claquages dans le dos de la victime.



Puis



5 compressions abdominales. Les poings fermés entre le nombril et le thorax.



APPELER À L'AIDE

18 Les sapeurs-pompiers, en cas d'accident ou d'incendie.

15 Le Samu, en charge des urgences médicales.

112 Le numéro d'appel unique des urgences dans l'UE.

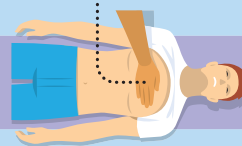
EN CAS DE MALAISE CARDIAQUE

Si la victime est inconsciente et ne respire pas normalement, pratiquez les compressions.

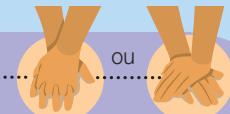
S'agenouiller à côté de la victime et, si possible, dénuder le thorax.



Poser la paume d'une main au centre de la poitrine de la victime, entre les mamelons (au niveau du sternum).



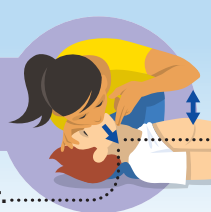
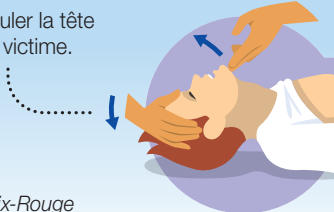
Deux positions possibles pour joindre les deux mains ensemble.



Les bras tendus, à la verticale au-dessus du sternum, **pratiquer 100 compressions par minute**, en appuyant très fort sur la poitrine (elle doit s'enfoncer d'environ 5 cm au niveau du point de pression).

Pratiquez le bouche-à-bouche

Basculer la tête de la victime.



Insuffler.....

30 compressions thoraciques.

2 insufflations d'air dans les poumons de la victime.



Source : Croix-Rouge

Clémence Cekovic Barget, bénévole à la Croix-Rouge



« Je projette de faire des études de médecine. J'ai appris les gestes qui sauvent lors de mon Service national universel. J'en ai constaté l'utilité lors du stage qui a suivi, effectué au sein de la Croix-Rouge. Le plus important d'entre eux est de contacter le Samu ou les pompiers quand on est témoin d'une situation où des personnes sont en danger : malaise, chute, accident... L'interlocuteur vous posera des questions et guidera votre action. Elle peut consister à placer la personne à secourir en position latérale de sécurité, à lui dispenser un massage cardiaque, à utiliser un défibrillateur, à l'empêcher d'avaler sa langue ou simplement à lui parler en attendant que les secours arrivent. C'est peu de chose, mais cela sauve des vies ! Tout le monde devrait être formé. »

Pour se former aux gestes qui sauvent

