

Les gestes qui sauvent

Etre prêt le moment venu !

Les enfants sont les principales victimes des accidents par noyades. Les adultes peuvent être, à tout moment, confrontés à une situation d'extrême urgence. Connaître les gestes qui sauvent, c'est pouvoir, le cas échéant, intervenir efficacement sur une personne en difficulté en apportant les premiers soins et en attendant les premiers secours.



Quand et comment agir ?

La victime respire-t-elle ? Regardez si le torse se soulève et essayez de sentir son souffle sur votre joue.

Deux cas sont possibles :

- La victime respire. Tournez-la sur le côté et alertez les secours.
- La personne ne respire pas. Commencez par deux insufflations (bouche-à-bouche). En cas de réaction (toux, mouvements...) continuez le bouche-à-bouche. Si elle ne

réagit pas, faites des cycles de massage cardiaque et de bouche-à-bouche pendant une minute (cf. ci-dessous selon l'âge de la victime) et alertez les secours.

Si possible, faites alerter les secours par une autre personne et continuez les manoeuvres jusqu'à l'arrivée des secours.

Dans les 2 cas, prévenez (ou faites prévenir) les secours dès la première minute.

Donner l'alerte

 Samu

 Pompiers

 Urgences (Europe)

Le bouche-à-bouche

Le principe est de faire passer dans les poumons de l'enfant de l'air frais contenu dans les voies aériennes du sauveteur.

Les règles à suivre

- 1 La tête de l'enfant doit être renversée en arrière, sinon sa langue risque de boucher le passage.

2 Pour éviter les fuites d'air :

- chez le nourrisson, appliquez largement la bouche ouverte à la fois sur son nez et sa bouche.

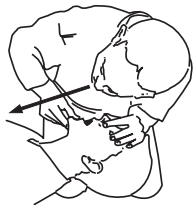
- chez l'enfant, soufflez dans la bouche, en pinçant les narines.

3 Pour être efficace, l'insufflation doit obtenir

un début de soulèvement de la poitrine de la victime, sans excès.

- 4 La fréquence des insufflations est de 15 à 20 par minute.

Pour un enfant



Pour un nourrisson



Le massage cardiaque

Le principe consiste à comprimer le coeur pour entretenir la circulation sanguine, en pratiquant un cycle alternant bouche-à-bouche (insufflation) et compression thoracique. Si la victime a moins de 8 ans, le cycle est de : 1 insufflation et 5 compressions. Au-delà de cet âge, le cycle est de : 2 insufflations et 15 compressions.

Les règles à suivre

- 1 Trouver le lieu de compression : chez le nourrisson, un doigt en dessous de la ligne unissant les mamelons ; chez l'enfant, sur le haut de la moitié inférieure du sternum.

- 2 Comprimer le sternum d'environ 3 à 4 cm chez l'enfant, de 1 à 2 cm chez le nourrisson.

- 3 La fréquence des compressions doit être de 100 par minute, quel que soit l'âge.

- 4 Lorsqu'on est à deux, il est possible que l'un fasse les compressions pendant que l'autre réalise les insufflations.

- 5 Les gestes de secours doivent être poursuivis jusqu'à l'arrivée des secours.

