

# Prévention et Secours Civique de niveau 1 *Ce qu'il faut retenir*

- Prévention des risques de la vie courante

## Les obstructions des voies aériennes

**Objectif** : D'identifier l'obstruction des voies aériennes par un corps étranger et, au regard de celle-ci, d'adopter une conduite à tenir appropriée.

**Définition** : L'obstruction des voies aérienne est la gêne ou l'empêchement brutal des mouvements de l'air entre l'extérieur et les poumons.

**Définition d'une obstruction partielle des voies aériennes** : La victime parle ou crie, tousse vigoureusement, respire (*bruit surajouté*)

Point clé pour s'occuper d'une victime avec une obstruction partielle des voies aériennes :

~ Ne jamais pratiquer de technique de désobstruction, encourager à tousser.

**Définition d'une obstruction grave des voies aériennes** : La victime ne peut plus parler, crier, tousser, garde la bouche ouverte, s'agite, devient rapidement bleue, perd connaissance

Points clés pour que les claques dans le dos soient efficaces :

~ Entre les deux omoplates, avec le talon de la main ouverte, de façon vigoureuse

Points clés pour que les compressions abdominales soient efficaces :

~ Au creux de l'estomac, sans appuyer sur les côtes, vers l'arrière et vers le haut

Points clés pour que les compressions thoraciques soient efficaces :

~ Au milieu du sternum, sans appuyer sur les côtes, vers l'arrière

## L'hémorragie

**Objectif** : stopper une hémorragie externe en utilisant une technique adaptée.

**Définition** : Une hémorragie est une perte de sang prolongée qui provient d'une plaie ou d'un orifice naturel et qui ne s'arrête pas spontanément.

Points clés pour stopper une hémorragie :

~ La compression doit être suffisante pour arrêter le saignement

~ Elle doit être permanente

## Les plaies

**Objectifs** : Réaliser les gestes de secours nécessaires à une personne qui présente une plaie simple. Installer en position d'attente une victime qui présente une plaie grave.

**Définition** : La plaie est une lésion de la peau, revêtement protecteur du corps, avec une atteinte possible des tissus situés dessous. Elle est qualifiée de : plaie simple ou plaie grave.

Point clé pour s'occuper d'une victime avec une plaie :

~ Installer en position d'attente et sans délai et ne jamais retirer un corps étranger

## Les traumatismes

**Objectif** : D'agir devant une personne victime d'un traumatisme avant l'arrivée des secours

**Définition** : Les atteintes traumatiques sont des lésions : des os (fractures), des articulations(entorses ou luxations), des organes, de la peau (brûlures, plaies)

Point clé pour s'occuper d'une victime avec un traumatisme :

~ Limiter les mouvements intempestifs notamment du cou

## La brûlure

Objectif : identifier la gravité de la brûlure et au regard de celle-ci, d'adopter une conduite à tenir appropriée

Définition : La brûlure est une lésion de la peau et/ou des voies aériennes ou des voies digestives. On parle de brûlure simple ou grave.

Point clé de la brûlure simple :

~ Refroidir immédiatement la surface brûlée par ruissellement d'eau du robinet tempérée, jusqu'à disparition de la douleur

Point clé de la brûlure grave:

~ Refroidir immédiatement la surface brûlée par ruissellement d'eau du robinet tempérée, selon les consignes données par les secours

## Le malaise

Objectif : reconnaître et de rechercher les signes d'un malaise et d'adopter une conduite à tenir appropriée.

Définition : La victime ressent une sensation pénible traduisant un trouble du fonctionnement de l'organisme, sans pouvoir en identifier obligatoirement l'origine. Cette sensation, parfois répétitive, peut être fugace ou durable et/ou de survenue brutale ou progressive.

Point clé pour s'occuper d'une victime ressentant un malaise :

~ Recueillir en écoutant et en observant, les informations à transmettre pour obtenir un avis médical

## La perte de connaissance

Objectif : Agir chez une victime inconsciente qui respire.

Définition : La victime ne répond et ne réagit à aucune sollicitation verbale ou physique, mais elle respire

Point clé pour s'occuper d'une victime inconsciente qui respire :

~ Apprécier l'état de conscience (Questions, secouer doucement les épaules, demander des ordres simples)

Point clé pour une libération des voies aériennes efficaces :

~ Menton élevé, tête est maintenue dans cette position

Point clé pour une bonne position latérale de sécurité (PLS) :

- ~ Limiter au maximum les mouvements de la colonne vertébrale
- ~ Aboutir à une position stable, la plus latérale possible
- ~ Permet de contrôler la respiration de la victime
- ~ Permet l'écoulement des liquides vers l'extérieur (*bouche ouverte*)

## L'arrêt cardio-respiratoire

Objectif : agir face à une personne en arrêt cardiaque dans l'attente de l'arrivée des secours

Définition : Une personne est en arrêt cardiaque lorsque son cœur ne fonctionne plus ou fonctionne de façon anarchique, ne permettant plus d'assurer l'oxygénation du cerveau.

Points clés pour une RCP efficace chez l'enfant:

- ~ « Enfoncer » le sternum d'environ 1/3 de l'épaisseur du thorax de l'enfant (environ 5 cm), à une ou deux mains
- ~ Avoir une fréquence comprise entre 100 et 120 par minutes

Points clés pour une RCP efficace chez le nourrisson :

- ~ « enfoncer » le sternum d'environ 1/3 de l'épaisseur du thorax du nourrisson ( $\approx$  4 cm), avec la pulpe de 2 doigts d'1 main dans l'axe du sternum. 1 travers de doigt d'un repère constitué par le bas du sternum et la jonction des dernière côtes
- ~ Avoir une fréquence comprise entre 100 et 120 par minutes

Point clés pour des insufflations efficaces chez l'enfant : (bouche à bouche)

- ~ Etre lentes et progressives
- ~ Cesser dès le soulèvement de la poitrine
- ~ Etre réalisées en 5 secondes maximum

Point clés pour des insufflations efficaces chez le nourrisson : (bouche à bouche à nez)

- ~ Etre lentes et progressives
- ~ Cesser dès le soulèvement de la poitrine
- ~ Etre réalisées en 5 secondes maximum