

# Secourisme



## Aide mémoire

Référence : Premiers Secours, Interassociation de Sauvetage, Ed. Huber

## 1. La chaîne d'urgence

La chaîne des secours et soins d'urgence symbolise les différentes phases successives du sauvetage. Chaque maillon (phase) est aussi important que la chaîne toute entière. Seule une bonne coordination des actions des secouristes dans les différentes phases peut garantir un sauvetage efficace.

### Premiers maillons assurés par les secouristes (vous !) sur le lieu de l'accident :

- Secours d'urgence (mise à l'abri, mesures d'urgence immédiates pour sauvegarder la vie (Mipsv))
- Alerte
- Autres mesures de premiers secours
- Soins d'urgence

### Maillon assuré par le médecin de garde ou l'ambulancier :

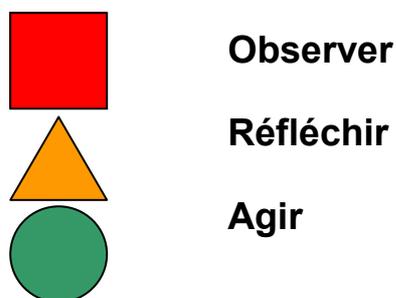
- Transport d'urgence

### Maillons assurés à l'hôpital :

- Services d'urgences
- Premiers soins hospitaliers
- ...

## 2. ORA

En cas d'accidents, l'attitude des sauveteurs peut, dès les premiers instants de leur intervention, décider de l'échec ou du succès des premiers secours. Même dans une situation qui semble simple, l'observation des points suivants est essentielle :



### 2.1 Observer

Evaluer la situation :

- genre de l'accident, entourage, circonstances ?
- nombre de blessés ?
- genre et gravité des blessures ?

## 2.2 Réfléchir

Penser :

- y a-t-il d'autres danger (pour le patient, pour les sauveteurs) ?
- d'autres accidents risquent-ils de se produire ?
- quelles mesures d'urgence doivent être prises ? (assurer la sécurité, mise à l'abri, mipsv)
- organisation, moyens à disposition, autres moyens d'interventions ?

## 2.3 Agir

Prendre les mesures appropriées :

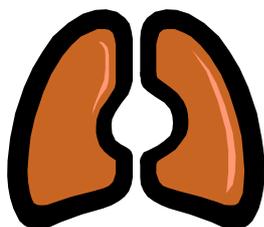
- assurer la sécurité du lieu de l'accident
- assurer la sécurité du patient et du sauveteur
- mise à l'abri
- évaluation des fonctions vitales (ABC)
- mesures immédiates pour sauver la vie
- alerte
- autres mesures de premiers secours
- surveillance et protection du patient

## 3. Fonctions vitales :

Cerveau :  
Etat de conscience



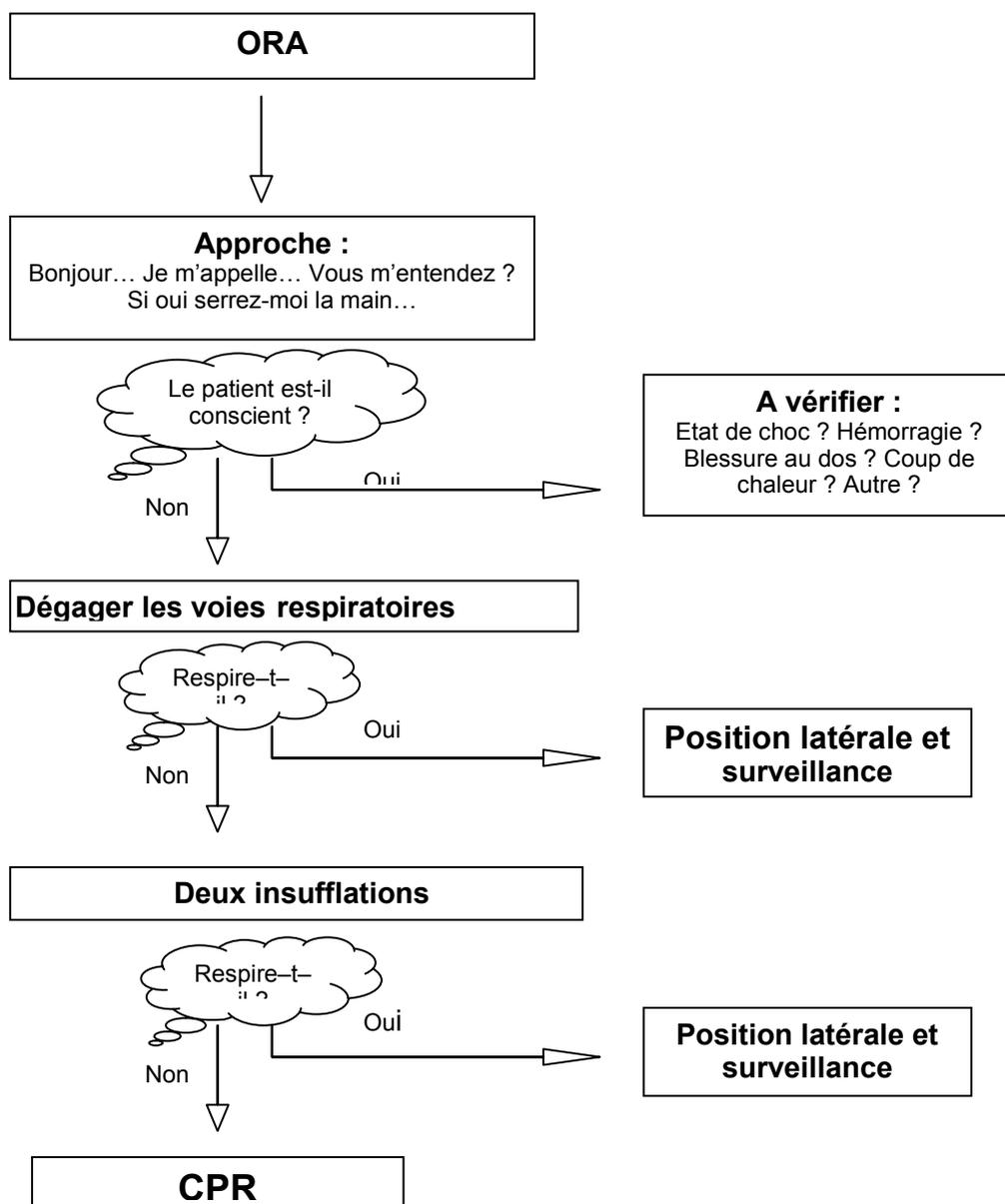
Poumons :  
Etat de la  
respiration



Cœur :  
Etat de la  
circulation  
sanguine

Il est impératif qu'en tout temps les trois fonctions vitales soient maintenues. En cas d'atteinte de l'une des trois, les deux autres finissent par être également atteintes, ce qui entraîne la mort du patient.

## 4. Schéma ABC



## 5. CPR (Réanimation cardio-pulmonaire)

### 5.1 Position du patient :

- Couché sur le dos
- Sur une surface aussi dure et plate que possible
- Buste dégagé

### 5.2 Position du sauveteur :

- Agenouillé à côté de l'épaule du patient

### 5.3 Repérer la zone de compression :

- Sur la moitié inférieure du sternum
- Deux doigts au-dessus de l'appendice xiphoïde

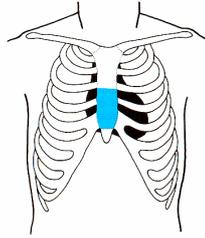


Figure 10 Massage cardiaque externe, zone de compression

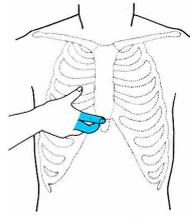


Figure 11 Massage cardiaque externe, recherche de la zone de compression

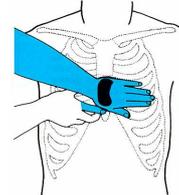


Figure 12 Massage cardiaque externe, position de la main (côté résor)

### 5.4 Position des mains :

- Comprimer avec les paumes (les mains superposées parallèlement l'une sur l'autre et perpendiculaires à l'axe du sternum)
- Doigts tendus n'exerçant aucune pression sur les côtes



### 5.5 La compression

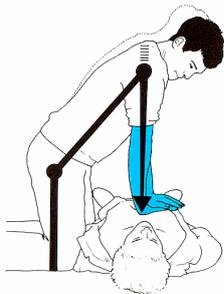
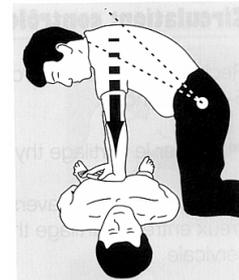


Figure 13 Massage cardiaque externe, position des bras et du corps du sauveteur

- Tenir les bras tendus verticalement et les coudes en extension
- Comprimer énergiquement et régulièrement le sternum
- Profondeur de compression : **4 – 5 cm**
- La phase de compression a la même durée que la phase de décompression
- Pendant la décompression les mains ne doivent pas quitter le sternum (perte de la zone de compression)
- Utiliser le poids du haut du corps, les hanches servent de charnière
- Fréquence: **80 – 100 fois/ min**



### 5.6 Méthode à un sauveteur

15 : 2

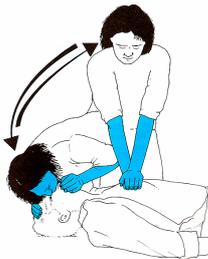


Figure 14 RCP méthode à un sauveteur

- 2 insufflations
- 15 compressions thoraciques
- Le passage de la respiration artificielle aux compressions doit se faire sans perte de temps
- Après une minute, contrôle fonctions vitales
- Contrôler fonctions vitales toutes les 5 minutes suivantes

4-5 cm de profondeur  
80-100 fois / minute

### 5.7 Méthode à deux sauveteurs

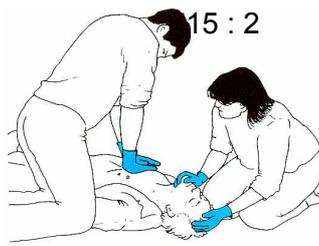


Figure 15 RCP méthode à deux sauveteurs

## 6. CPR : quand et comment ?

### 6.1 Avant la CPR :

- L'arrêt cardiaque provoque un **manque d'apport d'oxygène** au cerveau
- Le manque d'oxygène entraîne une **perte de connaissance**
- Le manque d'oxygène provoque de **graves lésions cérébrales** en quelques minutes

### 6.2 Buts de la CPR

Fournir **dès que possible** un apport de sang riche en **oxygène** au **cerveau et au cœur**

### 6.3 Comment ?

- **Voies aériennes** doivent être immédiatement **libérées**
- La respiration artificielle et le massage cardiaques doivent être débutés et poursuivis **sans interruption** jusqu'à ce que la respiration et la circulation autonomes reprennent et que le patient soit remis entre les mains de personnel spécialisé

### 6.4 Pourquoi ?

La réalisation correcte de la respiration artificielle et du massage cardiaque **améliore considérablement les chances de survie du patient**

### 6.5 Problèmes particuliers

- Zone de compression trop bas sur le sternum => lésions du foie, de la rate de l'estomac et du diaphragme
- Même avec une technique correcte de massage cardiaque, des fractures du sternum et / ou des côtes peuvent se produire
- Dans certains cas, les fractures de côtes peuvent induire un pneumothorax (air dans la cavité pleurale) ou un hémithorax (sang dans la cavité pleurale)

## 7. CPR chez les enfants et les nourrissons :

Age	Fréquence Respiration/min	Volume respiratoire (ml)
Nouveau-né	40 - 50	20 - 35
Nourisson	30 - 40	40 - 100
Enfant en bas-âge	20 - 30	150 - 200
Ecolier	16 - 20	300 - 400
Jeune adulte	14 - 16	300 - 500
Adulte	10 - 16	500 - 1'000

Age	Fréquences des insufflations	Fréquence du massage	Profondeur des compressions
Nouveaux nés/ Nourissons	24/min	120/min	1-2 cm
Petits enfants (jusqu'à 1 an)	20/min	100-120/min	1-2 cm
Enfants (1-8ans)	20/min	100/min	2-4 cm
Adultes	15/min	80-100/min	4-5 cm

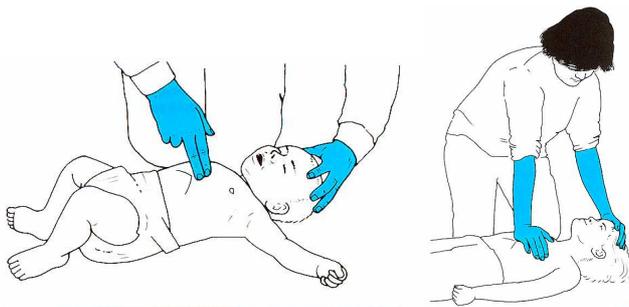


Figure 19 RCP chez le nouveau-né et le nourrisson, méthode à un sauveteur

Figure 20 Massage cardiaque externe chez un enfant entre 1 et 8 ans

## 8. Alerte :

### Quel numéro composer ?

N° d'urgence international (depuis Mobiles) : **112**  
 N° d'urgence suisse : **144** (ambulance + médecin)  
 N° police suisse : **117**

### Doivent impérativement faire partie du message d'alerte :

- Qui ? Nom de la personne qui parle
- Quoi ? Genre d'accident
- Où ? Lieu de l'accident
- Quand ? Heure de l'accident
- Combien ? Nombre de blessés et leur âge
- Quel ? Genre de lésions ou malaises
- Autres détails ? Dangers particuliers, aide d'orientation

## 9. Table des matières :

1. La chaîne d'urgence .....	2
2. ORA .....	2
2.1 Observer .....	2
2.2 Réfléchir .....	3
2.3 Agir .....	3
3. Fonctions vitales : .....	3
4. Schéma ABC .....	4
5. CPR (Réanimation cardio-pulmonaire) .....	4
5.1 Position du patient : .....	4
5.2 Position du sauveteur : .....	4
5.3 Repérer la zone de compression : .....	5
5.4 Position des mains : .....	5
5.5 La compression .....	5
5.6 Méthode à un sauveteur .....	5
5.7 Méthode à deux sauveteurs .....	6
6. CPR : quand et comment ? .....	7
6.1 Avant la CPR : .....	7
6.2 Buts de la CPR .....	7
6.3 Comment ? .....	7
6.4 Pourquoi ? .....	7
6.5 Problèmes particuliers .....	7
7. CPR chez les enfants et les nourrissons : .....	7
8. Alerte : .....	8
9. Table des matières : .....	8