

SECOURISME

Manuel de premiers secours





Amputations	5
Brûlures	6
Cardiopathie	7
Cloques	8
Crampes musculaires	8
Electrocution	9
Empoisonnement	10
Entorse et luxation	11
Epilepsie	12
Etat de choc	12
Fractures	13
Hémorragies	14
Hyperventilation	15
Insolation / coup de chaleur	16
Lésions oculaires	17
Morsures d'insecte	17
Obstruction des voies respiratoires	18
Position latérale de sécurité	19
Soin des plaies	20
Syncope	21
Signaler une urgence	22

Numéros de téléphone

Médecin

Ophtalmologue

Centre antipoison 070 245 245

Police 101

Ambulance/Pompiers 112

Agrément de Mensura

Les techniques de réanimation ne sont pas abordées dans cette brochure. Ces techniques sont strictement réservées aux personnes qui ont bénéficié de la formation théorique et pratique requise.

A

NUMERO D'URGENCE 112

Amputations

- ✓ Arrêtez l'hémorragie au moyen d'un pansement compressif
- ✓ Si nécessaire, servez-vous d'une bande compressive
- ✓ Conservez le membre (la partie du membre) dans des compresses (stériles) ou un linge propre (évitiez tout contact direct avec de la glace) et remettez l'organe au service 112



B

NUMERO D'URGENCE **112**

Brûlures

- ✓ D'abord de l'eau, le reste par la suite !
- ✓ Rincez à l'eau courante tiède pendant 15 minutes
- ✓ Enlevez les bijoux
- ✓ En cas de brûlures provoquées par des produits chimiques, déshabillez la victime (rincez les brûlures à l'eau pendant au moins 30 minutes)

- ✓ Ne percez pas les cloques
- ✓ Petites brûlures du 1er ou du 2e degré (< une pièce de 2 euros) : appliquez du Flamigel®
- ✓ Brûlures plus étendues :
 - appliquez un pansement stérile
 - ne mettez pas de la pommade
 - conduisez la victime à l'hôpital

SYMPTOMES

1^{er} degré :

- rougeur et douleur

2^e degré :

- rougeur et douleur
- cloques

3^e degré :

- peau carbonisée
- danger de choc



C

NUMERO D'URGENCE **112**

Cardiopathie

- ✓ Calmez la victime
- ✓ Appelez le 112
- ✓ Position semi-assise
- ✓ Desserrez les vêtements collants
- ✓ Aérez
- ✓ Contrôlez la respiration et le pouls
- ✓ Renseignez-vous sur les médicaments

SYMPTOMES

- douleur oppressante à l'arrière du sternum
- douleur irradiant vers le bras (gauche), la mâchoire ou les omoplates
- sueurs
- teint gris
- souffle court
- nausées
- étourdissements
- anxiété
- généralement après un effort, parfois aussi après un repas lourd ou en cas de stress

Tous les symptômes ne sont pas nécessairement présents.



C

Cloques

- ✓ Ne percez une cloque qu'en cas de gêne
- ✓ Désinfectez la cloque et son pourtour
- ✓ Percez le bord de la cloque au moyen d'une aiguille stérile, parallèlement à la peau
- ✓ Videz la cloque en la comprimant au moyen d'une compresse stérile
- ✓ Appliquez un pansement légèrement compressif
- ✓ Ne percez jamais des cloques dues à des brûlures



Crampes musculaires

- ✓ Appliquez des compresses chaudes
- ✓ Étirez le muscle
- ✓ Massez-le

SYMPTOMES

- douleur
- muscle dur et gonflé



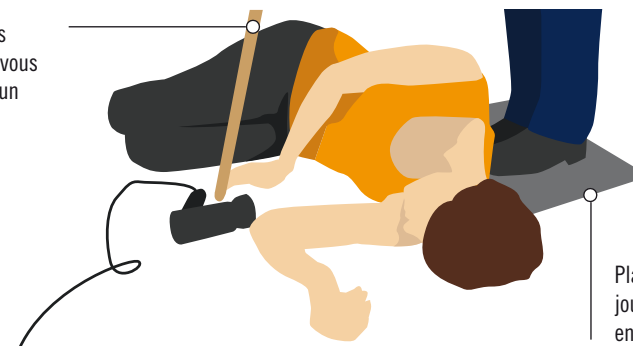
E

NUMERO D'URGENCE 112

Electrocution

- ✓ Coupez la source d'alimentation électrique
- ✓ Isolez-vous : mettez des gants, placez-vous sur des journaux ou un tapis en caoutchouc
- ✓ Ecartez les câbles lâches en vous servant d'un bâton
- ✓ Desserrez les vêtements collants
- ✓ Couchez la victime (voir « Position latérale de sécurité » p. 19)
- ✓ Surveillez le pouls et la respiration
- ✓ Appelez le 112
- ✓ Couvrez les brûlures avec un pansement stérile
- ✓ Massage cardiaque : uniquement par des personnes formées

Ecartez les câbles en vous servant d'un bâton



Placez-vous sur des journaux ou un tapis en caoutchouc

E

Empoisonnement

Intoxication par le gaz

- ✓ Pensez à votre propre sécurité
- ✓ Retirez la victime du lieu de l'accident
- ✓ Desserrez les vêtements collants
- ✓ Appelez le 112

En cas d'empoisonnement par la bouche

- ✓ Position latérale de sécurité, si la victime est inconsciente (voir p. 19)
- ✓ Ne pas faire vomir
- ✓ Si vous ne connaissez pas le produit :
 - ne pas faire vomir
 - ne rien donner à boire/manger
 - rincer la bouche à l'eau et faire recracher le liquide
- ✓ Si elles sont disponibles : respectez les instructions de la notice explicative

CENTRE ANTIPOISON
070 245 245

ATTENTION !



Remettez l'emballage (vide) et éventuellement des vomissures ou de l'urine lors du transport à l'hôpital.

Indiquez :

- de quel produit il s'agit
- en quelle quantité il a été ingéré
- l'heure de l'ingestion
- les symptômes
- l'âge de la victime
- le temps qui s'est écoulé entre l'ingestion et les premiers symptômes

SYMPTOMES

- mal de tête
- diminution de l'état de conscience ou agitation
- problèmes respiratoires
- nausées
- maux de ventre
- vomissements/diarrhée
- éruption cutanée
- état de choc

- ✓ Appelez le 112
- ✓ Appelez le centre antipoison : 070 245 245

Entorse et luxation

- ✓ Levez le membre
- ✓ Refroidissez le membre (en l'enveloppant avec un produit de type Coldpack, etc.)
- ✓ Appliquez un bandage élastique de soutien
- ✓ Laissez le membre au repos
- ✓ Demandez conseil au médecin

SYMPTOMES

- douleur
- enflure
- posture anormale

NUMERO D'URGENCE 112



E

NUMERO D'URGENCE **112**

Epilepsie

- ✓ Retirez tous les objets (chaises, etc.) environnants, vous préviendrez ainsi tout risque de blessures lors des mouvements convulsifs de la victime
- ✓ Protégez la tête (mettez le manteau de la victime sous sa tête)
- ✓ Eloignez les curieux
- ✓ Desserrez les vêtements collants
- ✓ Aérez
- ✓ Appelez le 112

Etat de choc

dû à une chute de tension (collapsus)

- ✓ Couchez la victime, les jambes surélevées
- ✓ Desserrez les vêtements collants
- ✓ Recouvrez la victime d'une couverture (pas trop chaude)
- ✓ Contrôlez la respiration et le pouls
- ✓ Appelez le 112

SYMPTOMES

- chute soudaine
- dans un premier temps, « contraction » des membres
- suivie par des mouvements convulsifs
- arrêt temporaire de la respiration
- morsure de la langue et écume sortant de la bouche
- perte d'urine
- somnolence après la crise
- s'arrange en général spontanément, sans conséquences

SYMPTOMES

En raison d'une perte de sang ou de liquide

- modifications de l'état de conscience
- pâleur
- peau moite
- pouls rapide et faible
- bâillement
- respiration rapide

F

Fractures

- ✓ Ne déplacez pas la victime, sauf en cas de danger de mort
- ✓ Si nécessaire, arrêtez l'hémorragie
- ✓ Immobilisez le membre
- ✓ Couvrez une fracture ouverte
- ✓ Ne retirez pas les vêtements et les chaussures de la victime

SYMPTOMES

- douleur
- enflure
- mobilité limitée
- posture anormale



H

Hémorragies

En cas d'hémorragies veineuses

- ✓ (Sur)élevez le membre saignant
- ✓ Comprimez la plaie jusqu'à l'arrêt du saignement
- ✓ Désinfectez ensuite (voir « Soins des plaies » à la p. 20)

En cas d'hémorragies artérielles

- ✓ (Sur)élevez le membre saignant
- ✓ Comprimez la blessure/un pansement compressif
- ✓ Appelez le 112
- ✓ En cas d'extrême urgence : posez un garrot et prenez note de l'heure

En cas de saignement du nez

- ✓ Penchez légèrement le front de la victime en avant
- ✓ Mouchez le nez une seule fois
- ✓ Appuyez de manière ininterrompue durant 10 minutes, des deux côtés de l'os nasal.

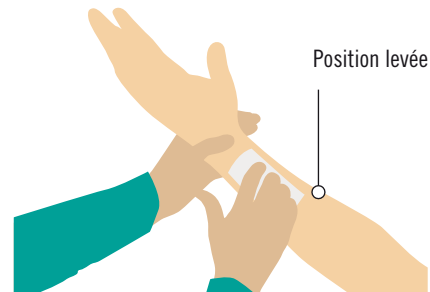
SYMPTOMES

Hémorragies veineuses :

- sang rouge foncé, flux continu

Hémorragies artérielles :

- sang rouge vif, jaillissant en jets, pulsé



Hyperventilation

- ✓ Inspirer et expirer calmement
– expirer profondément, ensuite inspirer lentement en comptant jusqu'à 3 et enfin expirer en comptant jusqu'à 6
– répéter cette opération jusqu'à ce que l'hyperventilation ait disparu
- ✓ Si cette méthode ne donne pas de résultat : placer un sac en plastique devant la bouche ou en formant des deux mains une coquille fermée devant la bouche
- ✓ Contactez un médecin, si le problème persiste

NUMERO D'URGENCE 112

SYMPTOMES

- respiration rapide et superficielle
- étourdissements
- agitation et panique
- petites étoiles devant les yeux
- sueurs
- fourmillements dans les doigts, autour de la bouche

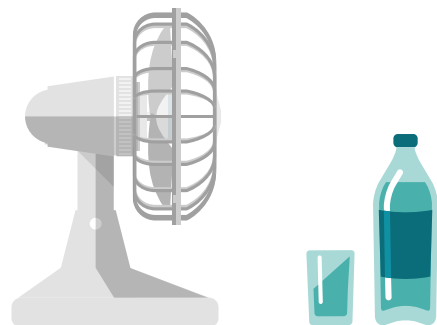


Insolation / coup de chaleur

- ✓ Retirez la victime du soleil
- ✓ Déplacez-la dans un environnement frais/mettez-la dans un bain tiède
- ✓ Desserrez les vêtements collants
- ✓ Donnez à la victime une boisson fraîche à petites gorgées
- ✓ Demandez conseil au médecin, certainement lorsqu'il s'agit d'enfants de moins de 5 ans

SYMPTOMES

- mal de tête
- peau sèche et chaude
- étourdissements
- gorge sèche
- diminution de l'état de conscience
- convulsions



Lésions oculaires

- ✓ Calmez la victime
- ✓ Poussière dans l'œil : retirez-la avec le coin d'un mouchoir en papier
- ✓ Produit(s) chimique(s) dans l'œil : rincez pendant 30 minutes à l'eau tiède, couvrez ensuite avec un pansement stérile
- ✓ Echardes dans l'œil : couvrez l'œil avec un pansement stérile, de préférence les deux yeux



- ✓ Envoyez d'urgence la victime chez un ophtalmologue !
- ✓ N'utilisez jamais un onguent
- ✓ Accompagnez toujours la victime

SYMPTOMES

- douleur
- rougeur
- larmes
- changements au niveau des pupilles
- diminution de la vision

Morsures d'insecte

- ✓ Retirez le dard (abeilles) (utilisation éventuelle d'Aspivenin®)
- ✓ Tamponnez avec du vinaigre ou de la glace
- ✓ Désinfectez

ATTENTION !



En cas de piqûre au niveau de la gorge :

- faites sucer un glaçon par la victime ou donnez-lui de la crème glacée
- si la victime a le souffle court : placez-la en position latérale de sécurité (voir p. 19)
- avertissez toujours le 112 ou amenez d'urgence la victime à l'hôpital

Obstruction des voies respiratoires

Obstruction des voies respiratoires

Victime consciente

- ✓ Donnez 5 petits coups dans le dos
 - placez une main sur le sternum
 - penchez légèrement la victime en avant
 - donnez 5 petits coups brefs avec le talon de la main, entre les omoplates
 - contrôlez la respiration après chaque petit coup
-
- ✓ Cela ne fait aucun effet ? Effectuez 5 compressions abdominales (Manœuvre de Heimlich)

- ✓ Alternez ensuite :
 - 5 coups dans le dos
 - / 5 compressions abdominales

En cas de perte de conscience

- ✓ Massage cardiaque (les techniques de réanimation ne sont pas abordées dans cette brochure)

Légère obstruction

- ✓ Faites tousser la victime

Compression abdominale

- placez-vous derrière la victime
- un poing sur la partie supérieure de l'estomac
- placez l'autre main sur le poing de la première
- l'avant-bras sous le thorax
- exercez une pression d'avant en arrière et du bas vers le haut



Position latérale de sécurité

La position latérale de sécurité est conseillée :

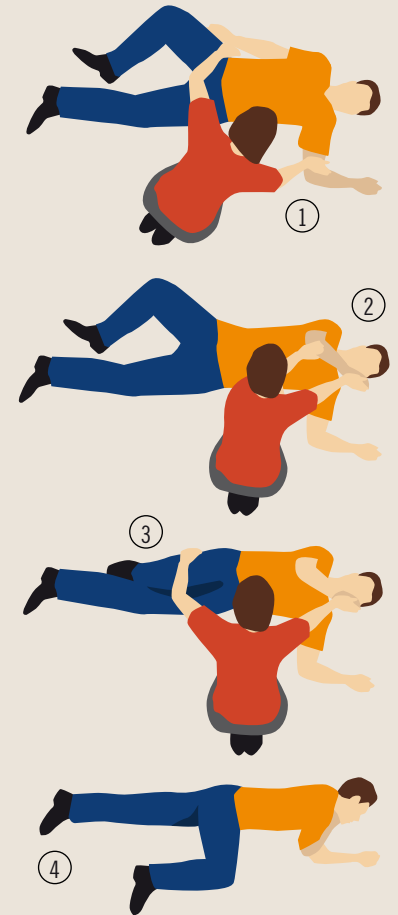
- chez les victimes inconscientes ou moins conscientes
- sans lésion au niveau des vertèbres cervicales
- avec une respiration et un pouls normal

Dans quel but ?

Maintenir les voies respiratoires libres

Important :


Basculer la tête en arrière



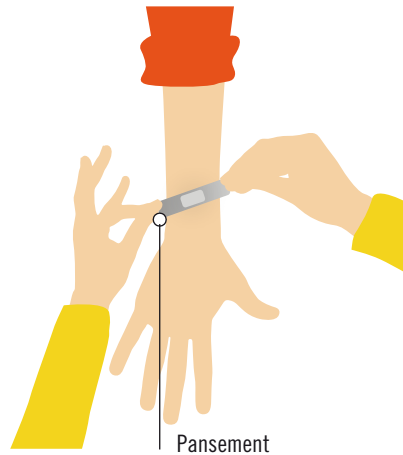
S

Soin des plaies

- ✓ Couchez ou asseyez le (la) blessé(e)
- ✓ Si nécessaire, arrêtez l'hémorragie (au moyen d'un pansement compressif)
- ✓ Lavez-vous d'abord les mains, utilisez des gants
- ✓ Lavez la plaie à l'eau et au savon
- ✓ Désinfectez au moyen d'une compresse (stérile) (jamais de l'éther, de l'alcool éosine, du mercurochrome, de l'ouate, un onguent ou de la poudre). Utilisez un désinfectant incolore
- ✓ Désinfectez la plaie de l'intérieur vers l'extérieur
- ✓ Utilisez aussi de l'eau oxygénée, lorsque la plaie :
 - est souillée de terre
 - est provoquée par une morsure animale, du fil barbelé, un clou rouillé, etc.
- ✓ Recouvrez la plaie : pansement ou sparadrap

ATTENTION ! 

- La vaccination contre le tétanos remonte-t-elle à plus de 10 ans ? Si c'est le cas : amenez la victime chez le médecin
- Une rougeur, une douleur, une enflure et la chaleur indiquent une inflammation de la lésion. Adressez-vous à un médecin

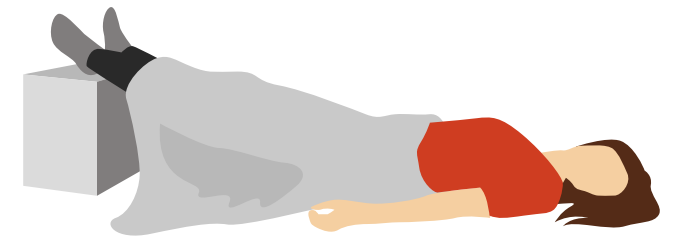


Syncope

- ✓ Placez la victime à l'air frais
- ✓ Desserrez les vêtements collants
- ✓ Couchez la victime, les jambes légèrement surélevées

SYMPTOMES

- pâleur
- bâillement
- petites étoiles devant les yeux
- nausées



NUMERO D'URGENCE **112**

Signaler une urgence

- ✓ Pensez à votre propre sécurité
- ✓ Tenez compte des circonstances (densité du trafic, fuite de gaz, etc.)
- ✓ Ne perdez pas de temps, organisez les secours
- ✓ Appelez le 112
- ✓ Transmettez les informations suivantes clairement et calmement :
 - votre propre identité
 - le lieu de l'accident et les données complémentaires (au niveau d'un carrefour, près d'une église, etc.)
 - le nombre de blessés
 - la gravité/la nature (par exemple, un infarctus, etc.)
 - les circonstances (par exemple, victime coincée, etc.)
- ✓ Raccrochez le téléphone le dernier/la dernière



Mensura vous inspire et vous aide à maintenir vos collaborateurs en meilleure forme et plus longtemps au travail. En tant que spécialiste de **la prévention**, de **la sécurité** et de **la santé**, nous vous fournissons des conseils, des solutions et des services adaptés à votre entreprise. Et dans ce cadre, nous dépassons les prescriptions légales. Nous fixons avec vous des objectifs spécifiques et mesurables, que nous concrétisons ensuite ensemble.

Laurentide
Rue Gaucheret 88/90
1030 Bruxelles

T +32 2 549 71 00
F +32 2 223 52 50

info.sepp@mensura.be
www.mensura.be

