



Les premiers gestes qui sauvent

(dans le cas d'un attentat)

Par Yves

Programme :

- Protéger
- Alerter
- Les hémorragies
- Positions d'attente
- L'inconscient qui respire
- L'inconscient qui ne respire pas.

1 – La protection

Il s'agit de la protection de :

- Soi-même
- Des autres
- De la victime ou des victimes

Donc trouver un abri, déterminer un périmètre de sécurité et un dégagement d'urgence.

2 – Alerter

Divers numéros que vous devez connaître :

- Le **17** : les forces de l'ordre
- Le **112** : numéro européen pour les secours (fonctionne également au Maroc)
- Le **18** : les pompiers
- Le **15** : le SAMU



Attention au moment de l'alerte s'il s'agit de votre téléphone portable, le mettre en veille et non en vibreur car dans le cas d'un attentat vous pouvez être repéré.

Il est également impossible pour le moment d'envoyer des SMS à ces services vous devez physiquement les appeler afin que de l'aide puisse arriver.

Le message a adresser :

- L'adresse où vous vous trouvez
- La nature des faits (attentat)
- Le nombre de victimes (approximatif)
- Les risques particuliers (si terroristes toujours présents, etc....)
- Votre numéro de téléphone et votre nom (pour complément d'information au besoin)

3 – Les hémorragies

Pour intervenir toujours se protéger on ne connaît pas si les victimes sont porteuses de maladie. Donc il faut se protéger par des gants, des sacs plastiques ou même des vêtements avant toute manipulation.

Point de compression = arrêt du saignement

Allonger la victime – S'assurer que l'alerte a bien été faite.

Poser un garrot **de type tourniquet** juste au-dessus du saignement.

Comment :

- Prendre un lien (morceau de drap, ceinture, cravate, écharpe, etc...)
- Faire un premier nœud
- Mettre un objet rigide dessus (exemple stylo, morceau de bois, etc....)
- Faire deux nœuds par-dessus cet objet
- Tourner l'objet rigide (le tourniquet) pour arrêter le saignement

Attention pas de garrot sur les articulations

Important de se rappeler de ces 3 étapes :

- **Appuyer**
- **Allonger**
- **Alerter**



4 – Les positions d’attente : ce sont également des gestes qui sauvent

Plaie abdomen : personne allongée, jambes surélevées (utiliser du mobilier urbain ex : chaise, poubelle, ...)

Plaie thorax : personne allongée, position semi-assise (relever le dos)

5 – L’inconscient qui respire, ne répond pas

- Allonger la personne sur le dos basculer la tête en arrière et vérifier si la personne respire ou pas.

Position PLS (Position Latérale de Sécurité) :

- Tête en arrière : on bascule la tête en arrière et on écoute la respiration
- L'épaule droite de la victime relevée vers le haut, paume de main vers le ciel
- Avec notre main gauche, notre paume de main contre sa paume de main gauche
- Avec notre main droite on plie la jambe gauche de la victime à l'équerre (90°

approximativement afin que le bassin ne bouge pas)

- Avec nos mains on tourne la victime vers nous
- On s'assure que la bouche de la victime soit libre en cas de vomissements

6 – L’inconscient qui ne respire pas, ne répond pas

- Allonger la personne sur le dos basculer la tête en arrière et vérifier si la personne respire ou pas.

Massage cardiaque :

- Les deux paumes de mains (2/3 du sternum), coudes verrouillés, bras verticaux
- 100 à 120 pressions par minute (Pour le rythme se rappeler de la chanson Staying alive)

Pour ceux qui savent faire le bouche à bouche : 30 compressions, 2 bouche à bouche

Défibrillateur :

Très simple d'utilisation, surtout suivre les instructions. **TRES DETAILLEES =SIMPLE**

- Deux patchs se trouvent à l'intérieur : l'un se met sur la poitrine de la victime et l'autre sur le côté

- Attention si la victime à une pilosité importante il est nécessaire d'utiliser le rasoir prévu à cet effet dans la mallette sinon le défibrillateur ne fonctionnera pas