



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES

# Les gestes qui sauvent



Athénée Royal de  
Marche-Barvaux-Bomal

Avenue de la Toison d'Or 71  
6900 Marche  
084/320 460

[www.armbb.be](http://www.armbb.be)

De la 1<sup>re</sup> à la 6<sup>e</sup> année, une formation aux « gestes qui sauvent » est donnée à tous nos élèves dans le cadre du cours d'éducation physique.

Grâce aux mannequins et aux défibrillateurs pédagogiques dont dispose notre école, chaque élève peut s'entraîner.

Nos professeurs d'éducation physique sont formés à dispenser ce cours.



## Introduction

Les premiers soins, une obligation\* pour tous !

Chaque jour, des personnes sont victimes d'accidents en tout genre, pouvant mettre en danger leur vie.

Lorsque l'on rencontre ce genre de situation, il faut alerter les secours le plus rapidement possible afin que la victime puisse être prise en charge rapidement et bénéficier des soins médicaux adéquats dans les meilleures conditions.



**Le temps est facteur important** dans une situation accidentelle et, malheureusement, il s'écoule très vite entre le moment où l'événement dramatique se produit et l'intervention des secours. Ces minutes peuvent tout changer pour le futur de la victime.

C'est pour cela que nous consacrons plusieurs périodes de cours sur l'année à l'apprentissage des gestes qui sauvent.

Connaître ces gestes peuvent avoir un impact décisif pendant les premières minutes et ils s'apprennent facilement.

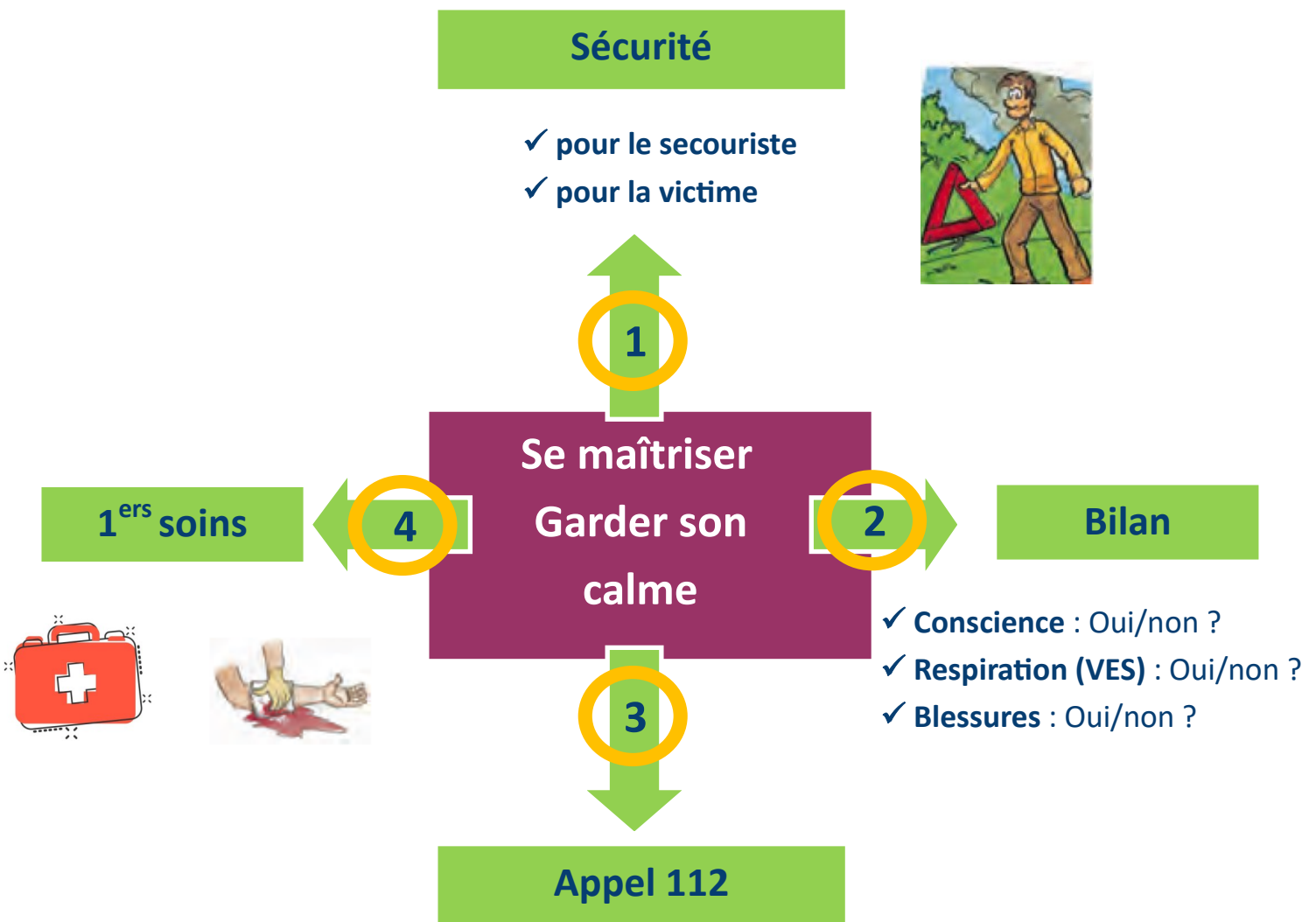
Ils sont primordiaux dans une situation qui implique soit un inconnu, un membre de sa famille, un ami, un partenaire sportif et ce, quel que soit l'endroit où cela se déroule : à la maison, sur le lieu de travail, dans le cadre des activités de loisirs etc..

\* En vertu des articles 410-1 et 410-2 du Code Pénal, tout citoyen est tenu d'aider une personne en difficulté, dans la mesure où il n'existe pas de danger immédiat pour la personne qui offre son aide.



# Analyse de la situation

Que faut-il faire?



Voir fiche page 5



## 2 Exceptions :

- ➔ Si la victime respire : Inverser le point 3 et 4
- ➔ En cas d'hémorragie : Inverser point 3 et 4



# Qu'est-ce que le 112 ?



Le "112" est le numéro d'urgence européen. En situation de détresse, dans l'un des 27 Etats membres de l'Union européenne, vous pouvez l'appeler 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Vous pouvez composer le numéro 112 à partir d'un téléphone fixe ou mobile.

## LE NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN EST DISPONIBLE PARTOUT GRATUITEMENT.

Vous pouvez appeler le **112** si vous avez besoin d'urgence :

- des services d'incendie ;
- d'une ambulance ;
- d'une équipe médicale.

QUAND  
PUIS-JE  
APPELER  
LE 112 ?

## QUE DEVEZ-VOUS DIRE LORSQUE VOUS APPELEZ UN NUMÉRO D'URGENCE ?

Généralement, lorsque vous composez un numéro d'urgence, vous vous trouvez dans une situation stressante. Il est toutefois essentiel que vous communiquiez des informations correctes et précises à l'opérateur et que vous répondiez à toutes ses questions.

### QUE FAIRE ?

Premièrement, mettez-vous en sécurité, et ne prenez aucun risque !

Indiquez à l'opérateur :

1. votre identité ;
2. l'endroit exact de l'incident ;
3. ce qui s'est passé ;
4. s'il y a des blessés et leur nombre.

Si vous avez quelqu'un près de vous, vous pouvez déléguer l'appel au 112 à cette personne pour autant que vous lui fournissez toutes les informations sur la ou les victime(s).



# POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ

## PLS



### INDICATIONS

Trouble de la conscience (patient que l'on parvient difficilement à réveiller, répondant difficilement ou pas aux stimulations). Absence de réactions aux stimuli (douleur et/ou parole).

#### CONDITIONS POUR UNE MISE EN PLS

- Absence de problème respiratoire et/ou circulatoire (exemple : arrêt cardiaque, hémorragie importante...);
- Absence de traumatisme cérébral.

QUE FAIRE ?



*Chez les femmes enceintes* : toujours en PLS du côté gauche.

*Chez les jeunes enfants* : vous pouvez les maintenir en PLS dans vos bras.

*Chez les traumatisés* : mettre en PLS du côté atteint (respecter l'axe tête - cou - tronc).



**1. MISE EN PLACE DU BRAS.** Rapprochez les membres inférieurs de la victime côte à côte.



**2. SAISIE DE LA MAIN OPPOSÉE.** Placez-vous latéralement par rapport la victime.



**3. MAINTIEN DE LA MAIN DE LA VICTIME ET SAISIE DU COUDE.** Placez une main sur l'épaule opposée et une autre sur sa hanche.



**4. RETOURNEMENT DE LA VICTIME.** Basculez délicatement la victime jusqu'à ce que sa joue soit en contact avec le sol.



**5. DÉGAGEMENT DE VOTRE MAIN.** Pliez le genou opposé et mettez-le en contact avec le sol pour assurer une stabilité.



**6. POSITION FINALE.** Basculez la tête de la victime vers l'arrière afin de dégager ses voies respiratoires. N'hésitez pas à vous aider de coussins, couvertures... placés sous le dos de la victime afin d'assurer sa stabilité.



# Massage cardiaque et Défibrillateur externe automatique

VÉRIFIEZ LA  
CONSCIENCE DE  
LA PERSONNE

## VES

Voir  
Entendre  
Sentir

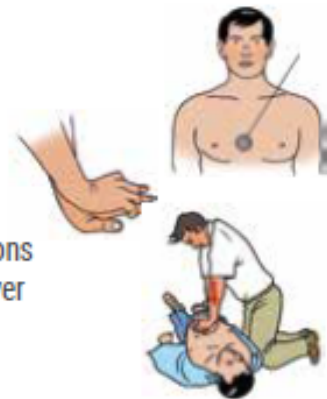
- Secouez légèrement la personne par les épaules tout en lui parlant ;
- Si la personne est inconsciente, vérifiez si elle respire (VES 10 secondes) ;
- Si la personne est inconsciente et ne respire pas, appelez immédiatement le **112** et suivez les conseils apportés par l'opérateur ;
- En attendant, commencez un massage cardiaque ;
- Si possible, demandez de l'aide ;
- Si un défibrillateur externe automatique est disponible, utilisez-le en suivant les instructions.



QUE  
FAIRE ?

### POUR UN MASSAGE CARDIAQUE EFFICACE :

1. Mettez une main au centre du thorax entre les 2 mamelons et l'autre main au-dessus de la première. Vous devez appuyer sur le 1/3 inférieur du sternum, le thorax doit s'enfoncer d'environ 5 à 6 cm ;
2. Comprimez le thorax rapidement. La fréquence doit être d'environ 120 compressions/minute ;
3. Massez en continu jusqu'à l'arrivée des secours.



DÉFIBRILLATEUR  
EXTERNE  
AUTOMATIQUE

### INDICATIONS

- Etat d'inconscience confirmé.
- Arrêt cardio-respiratoire.

### CONDITIONS

- Accès rapide au défibrillateur. Si pas d'accès, entamer le massage cardiaque.
- Environnement exempt de risque explosif (présence de gaz...) ou humide (post-noyade).

### EXÉCUTION

1. Déposez le défibrillateur près de la victime.
2. Ouvrez le boîtier et mettez l'appareil en marche.
3. Dénudez la poitrine et assurez-vous que la peau est sèche.
4. Suivez les instructions de l'appareil.



### La chaîne du massage cardiaque :

- 30 compressions
- 2 insufflations
- 30 compressions
- 2 insufflations



**Athénée Royal de  
Marche-Barvaux-Bomal**

**Avenue de la Toison d'Or 71  
6900 Marche  
084/320 460**

