

# SOINS D'URGENCE

dans les accidents de la route



lorsque chaque seconde compte

## DES SOINS D'URGENCE QUI SAUVENT LA VIE

ils doivent empêcher que le blessé ne meure sur les lieux de l'accident et que son état n'empire sérieusement avant l'arrivée de l'ambulance.

### Trois causes de mort courantes

#### ASPHYXIE

L'asphyxie est la cause directe d'une mort sur cinq sur la route. Des soins d'urgence simples auraient pu sauver nombre de victimes. Mais l'aide ne doit pas tarder. Quelques secondes peuvent être décisives car l'asphyxie agit vite.

#### HEMORRAGIES

Des saignements violents sont toujours très dangereux. Toute hémorragie externe peut être stoppée, et plus simplement que chacun ne le suppose.

#### COMMOTION

Une commotion à ses débuts peut sembler bénigne. Mais la commotion tue souvent, si les mesures appropriées ne sont pas prises en temps voulu.

## ... ET QUE TOUS PEUVENT APPRENDRE

### Six mesures efficaces et simples



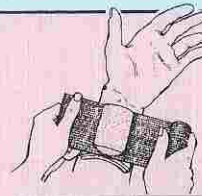
DEGAGEMENT DES VOIES RESPIRATOIRES



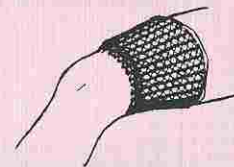
RESPIRATION ARTIFICIELLE



POSITION LATERALE STABLE



COUSSIN HEMOSTATIQUE



PANSEMENT



SOULEVEMENT DES JAMBES ET PROTECTION CONTRE LA PERTE DE CHALEUR

## DEGAGEMENT DES VOIES RESPIRATOIRES

Nous devons respirer pour vivre. Le corps a un besoin constant d'oxygène. Nous y satisfaisons en aspirant de l'air dans nos poumons.

Personne ne peut respirer si les voies respiratoires sont bouchées. Le sont-elles, la respiration est stoppée et l'asphyxie apparaît en quelques minutes.

Le danger de blocage des voies respiratoires et d'asphyxie est maximum en cas d'évanouissement. Avez-vous à faire à une personne évanouie, il faut immédiatement, et avant toute chose, veiller à dégager les conduits respiratoires. C'est simple et suffit souvent à restituer une respiration normale.

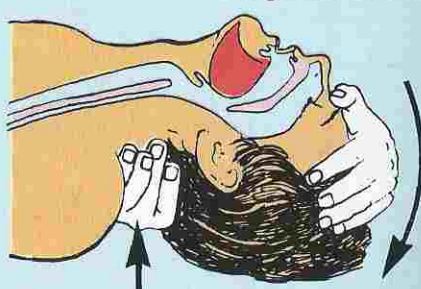
### PENCHEZ LA TÊTE DE L'ACCIDENTÉ EN ARRIÈRE

Respiration bloquée



Quand le sujet évanoui est couché sur le dos, la tête en position normale, sa langue tombe en arrière et bloque les voies respiratoires. Ne mettez rien sous sa tête, cela ne ferait qu'aggraver son cas.

Respiration libre



Si la tête est inclinée en arrière, la langue se soulève et dégage les voies respiratoires. Soulevez la tête, votre main placée sous sa nuque; avec l'autre main, pressez sur son front.



Egalement lorsque la personne évanouie est assise dans la voiture, elle peut être étouffée par sa propre langue. Veillez rapidement à dégager les voies respiratoires. Faites preuve de prudence. Le sujet évanoui peut avoir des blessures graves au dos et à nuque.

Ouvrez les voies respiratoires par les méthodes indiquées page 18 pour la respiration artificielle avec le masque.

Si nécessaire, sortez le blessé avec précaution de la voiture avec la prise par les aisselles indiquée page 26.

### DEMONSTRATION

de l'importance de l'inclinaison maximum de la tête en arrière pour les voies respiratoires.



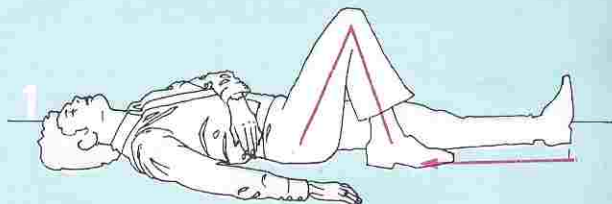
### En pratique:

1. Voir si l'accidenté a perdu connaissance. Il ne se réveillera ni si vous l'appellez, ni si vous le touchez.
2. Veillez à dégager les voies respiratoires. Penchez la tête de la personne évanouie au maximum en arrière, en plaçant une main sous sa nuque et l'autre sur son front. Laissez la tête dans cette position.
3. Prendre d'autres dispositions correspondant à la situation. Position latérale stable si le blessé respire suffisamment. Voir page 14. Respiration artificielle, si l'accidenté ne respire pas ou respire mal. Voir page 16-19.

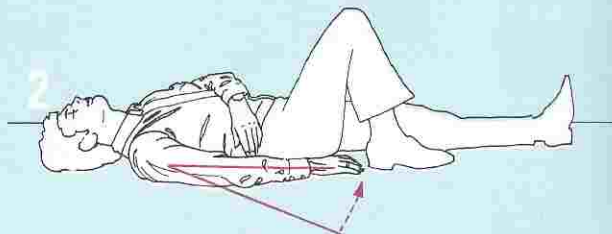
## POSITION LATÉRALE STABLE

Étendez toutes personnes évanouies ou très secouées en position latérale stable dès que vous vous êtes assurés qu'elles respirent suffisamment. Voir page 16. La position latérale stable est favorable à la fois à la respiration et à la circulation sanguine.

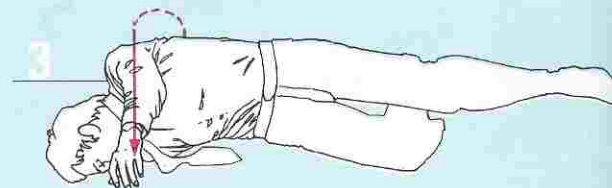
1 Poussez le pied qui se trouve à votre portée vers le bassin de façon à ce que la jambe forme un angle aigu.



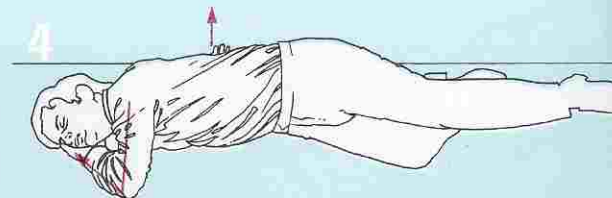
2 Glissez la main du même côté sous le postérieur.



3 Tirez l'autre main vers vous, de façon à faire rouler le blessé sur le côté. Dirigez le mouvement en posant votre main sur son genou.



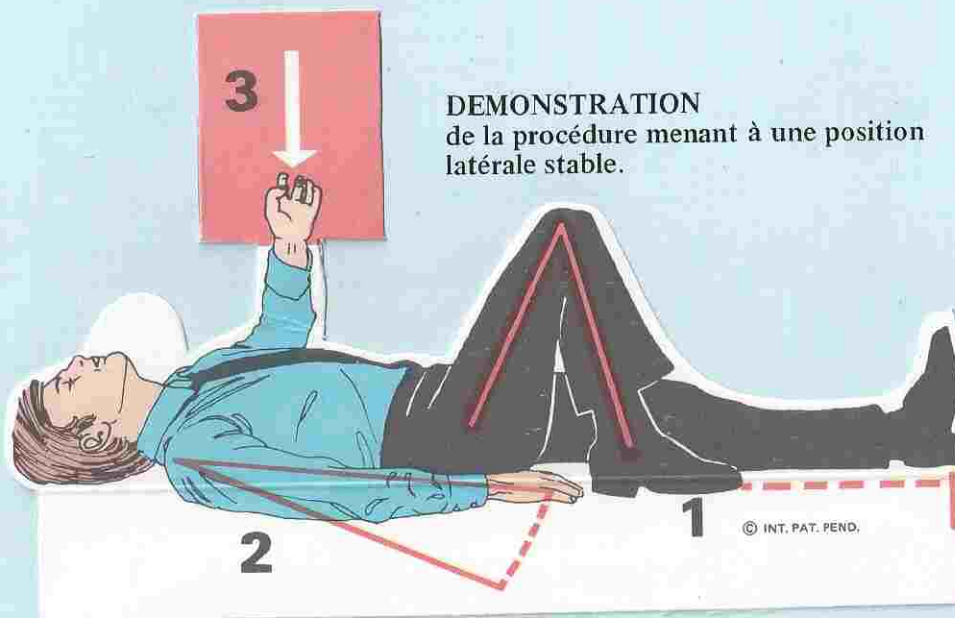
4 Inclinez sa tête en arrière et posez son visage à plat, sa main lui servant d'appui sous la joue. Tirez l'autre main légèrement en l'éloignant du dos.



Cette procédure demande peu de force. Avec de la pratique un enfant réussirait à placer même un adulte lourd en position latérale stable.

La position latérale assure de dégagement des voies respiratoires de diverses façons:

L'inclinaison de la tête empêche la langue de bloquer les voies respiratoires. La position basse du visage permet l'écoulement éventuel de sang, de mucosités ou de vomissements. La position callée empêche le blessé de rouler fâcheusement sur le dos ou le ventre.



Malgré la sécurité que présente la position latérale stable, il ne faut pas laisser seul un sujet qui a perdu connaissance. N'oubliez pas de contrôler que sa respiration est bonne. Enveloppez-le dans couverture pour le protéger du froid et de l'humidité. Voir page 27.

## RESPIRATION ARTIFICIELLE

Si la personne évanouie ne respire pas du tout ou faiblement et irrégulièrement, vous devez immédiatement commencer la respiration artificielle. Chaque seconde compte. Plus tôt vous vous y mettez et plus grandes seront les chances de succès.

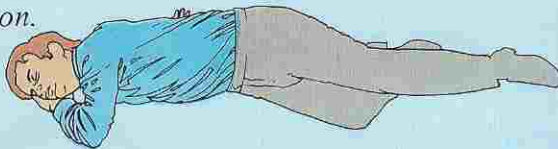
### La personne évanouie respire-t-elle?

*Inclinez sa tête en arrière pour dégager les voies respiratoires. Tenez votre joue juste au-dessus de sa bouche et de son nez, et regardez sa cage thoracique. S'il respire, vous pourrez:*

VOIR les mouvements de son thorax  
ENTENDRE l'air qu'il aspire et expire  
SENTIR son souffle contre votre joue



Si la personne évanouie respire bien, mettez-la dans la position latérale stable pour assurer sa respiration.



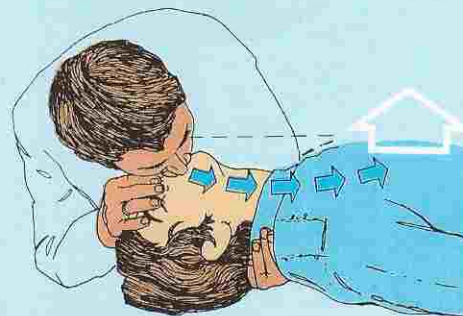
Si la personne évanouie ne respire pas,

vous devez sans hésiter commencer la respiration artificielle. Vous pouvez lui souffler directement de l'air dans la bouche, ou bien utiliser le masque de réanimation.

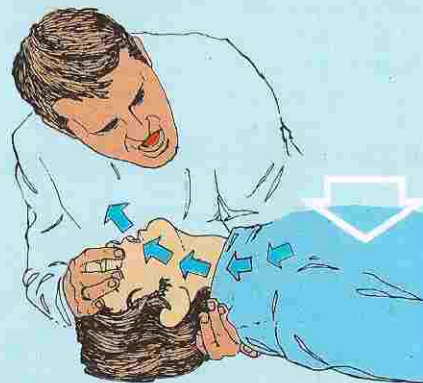
## Le bouche à bouche



*Inclinez la tête de la personne évanouie en arrière pour dégager les voies respiratoires. Pincez-lui le nez et aspirez profondément.*



*Posez vos lèvres sur les siennes et autour de sa bouche de façon à assurer un contact hermétique entre vos lèvres et son visage. Soufflez en observant son thorax. Lorsqu'il se soulève, l'air est arrivé dans les poumons.*

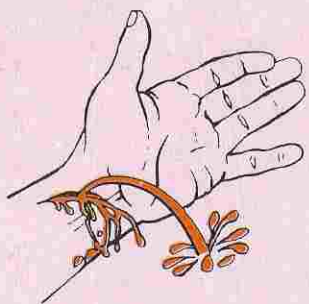


*Retirez votre bouche pour que l'air insufflé puisse être évacué. Aspirez vous-même pour la prochaine insufflation.*

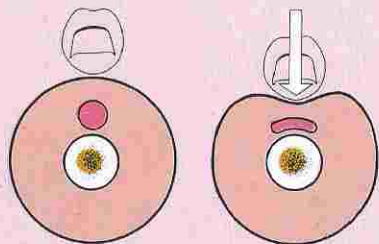
Répétez l'insufflation à un rythme normal de respiration. Persistez jusqu'à ce que l'accident commence à respirer de lui-même, ou bien jusqu'à ce que vous puissiez être relayé par un tiers.

## ARRET DES SAIGNEMENTS

Tout saignement important doit être stoppé immédiatement. Une perte d'un litre de sang chez un adulte blessé représente un danger de mort. Chez les enfants, une perte bien moindre est dangereuse.



*Le sang peut s'écouler régulièrement ou par saccades. Dans les deux cas, la perte de sang provoquée peut être importante et doit être stoppée immédiatement. Un saignement par saccades est dangereux dès le début.*



*Le principe pour stopper un saignement est simple. En appuyant contre la partie qui saigne, on comprime la veine endommagée et le saignement cesse.*



*Dans les cas critiques, vous pouvez presser votre main directement sur la plaie.*

*Il est préférable que le blessé soit étendu et que la partie qui saigne soit surélevée.*

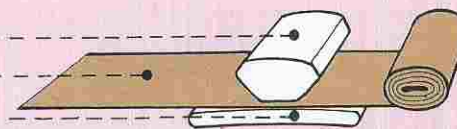
## Coussins hémostatiques

Avec les coussins hémostatiques, vous pouvez, de façon simple et efficace, stopper à peu près tout saignement de plaies ouvertes. Le coussin hémostatique est en même temps un pansement qui protège la plaie. Il est constitué de plusieurs éléments fixés ensemble :

*un élément de pression*

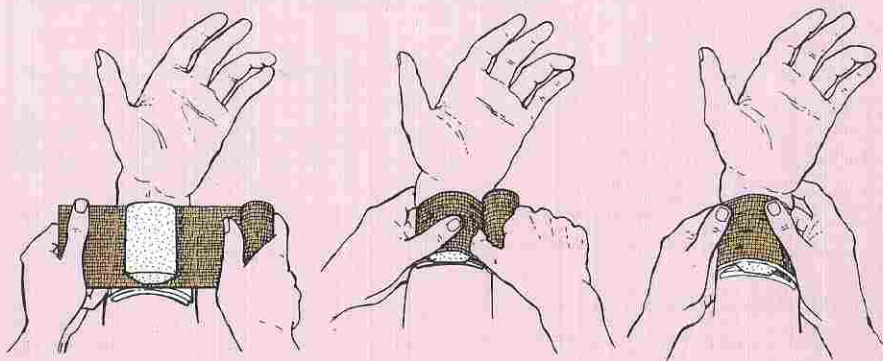
*une bande élastique*

*une compresse stérile*



En enroulant la bande élastique, on appuie l'élément de pression contre la plaie, les veines sont pincées et le saignement cesse.

### Comment utiliser le coussin hémostatique



*Déchirer l'emballage. Tenir la bande entre les deux mains. Placer la compresse contre la plaie, l'élément des pression se trouvant juste au-dessus de la partie qui saigne.*

*Enrouler plusieurs fois la bande. Ne pas serrer plus que nécessaire pour arrêter le saignement.*

*Le dernier tour ne doit pas être serré. Frotter doucement le bout de la bande contre le dernier tour. L'étoffe adhère d'elle-même, et la bande n'a pas besoin d'un autre moyen de fixation.*

Si le bandage doit être effectué longtemps avant l'examen d'un médecin, il doit être déroulé après 30 minutes environ.

### Comment se soigner soi-même

*Etes-vous seul et victime d'une plaie qui saigne, vous devez vous poser vous-même un coussin hémostatique.*

