



- Recyclage PSC1-

Objectif: Prise en charge d'un accident cycliste.



Animée par François CHAMOUARD – Formateur Croix Rouge Guy BERNARD – Médecin







Sommaire

- Rappel des étapes du 1ier secours (3 à 15) 30mn
- Gestes & conduite à tenir face à : (4 à 41)

2H30

- Malaise
- Perte de connaissance
- Arrêt cardiaque
- Plaie
- Hémorragie
- Traumatisme des os
- 3 applications à télécharger sur son smartphone (40 à 42)
- Définition d'un kit de secours minimaliste (43 à 51)







Vous roulez à plusieurs et arrivez sur cet accident. Que faites vous?





LES ETAPES DES PREMIERS SECOURS :

- 1- Protection
- 2- Examen
- 3- Alerte
- 4- Gestes de 1^{ier} Secours appropriés



Faire face au stress Apporter un soutien psychologique à la victime







Protéger



<u>Objectif</u>

Assurer la protection immédiate :

- -de soi-même,
- -de la victime,
- -des autres,

des dangers environnants pour éviter un suraccident







Protéger

Conduite à tenir (1/2)



- Rangez-vous 10 m après l'accident ; Mettez les vélos et les cyclistes à l'écart de la route pour ne pas constituer un risque d'accident supplémentaire et ne pas gêner l'approche des secours.
- Placez 1 personne à 30 m en amont et en aval de l'accident pour faire des signes en vue d'avertir les automobilistes de s'arrêter . La personne doit être visible à 100 mètres.
- Si possible, Balisez les lieux de l'accident en amont et en aval Triangles de pré-signalisation placés à 30 mètres minimum et s'il y a lieu avant le virage précédant l'accident. Le triangle doit être visible à 100 mètres.







Protéger



Conduite à tenir (2/2)

- Si la victime est consciente et peut se relever;

 La mettre à l'écart de la route. Dégager le vélo de la route.

 Faire circuler les automobilistes à faible allure.
- Si la victime est inconsciente ou ne peut pas se relever

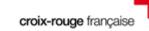
 Ne pas déplacer la victime. Arrêter / réguler la circulation en amont

 et aval en attendant les secours .





Cas particulier d'un danger vital non évitable



(ex: Passage à niveau)









Examiner

Objectif

Observer et questionner la victime afin d'apprécier la gravité de son état pour :

- Transmettre les informations aux secours
- ■-Mettre en oeuvre les gestes de 1ier secours adaptés à son état.









Examiner

Conduite à tenir

Observer la victime

- Le Sexe ,L'âge apparent
- Les signes anormaux : ne bouge pas, ne parle pas, ne respire pas, posture, hémorragie, plaie, Gonflement, pâleur, sueur, ...

■ Poser des questions

- Vous m'entendez ? , Serrez-moi la main? , Ouvrez les yeux ?
 - Comment ça va ? De quoi souffrez-vous ? Ou avez-vous mal ?









Alerte



Objectif

Transmettre au service de secours d'urgence les informations nécessaires à son intervention.



L'alerte est nécessaire dès que la situation présente des risques pour la santé d'une personne ou qu'une vie semble en danger ou pour prendre un avis médical (15).

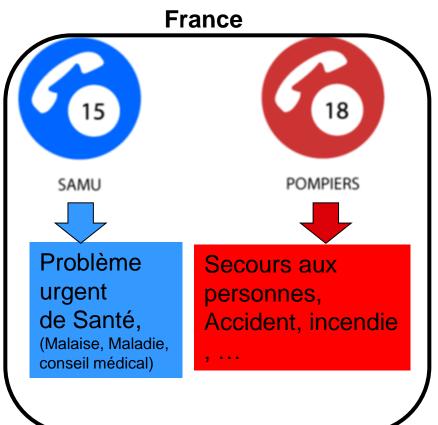




Alerte

Moyen: Téléphone portable ou téléphone fixe







Europe des 27









Alerte





Les informations à transmettre

- Numéro d'appel et son nom
- ☐ Localisation précise de l'événement
- □ Nature du problème : maladie, accident
- Nombre de victimes
- ☐ État de chaque victime
- ☐ Préciser les gestes de secours effectués
- ☐ Appliquer les consignes données (Conseils et guidage des gestes de 1ier secours)
- □ Raccrocher sur instruction de l'opérateur



Rester calme et courtois - L'opérateur vous aidera en vous posant des questions - La conversation est enregistrée.







Secourir



Objectif

Effectuer les gestes de 1^{ier} de secours appropriés à l'état et l'âge de la victime pour limiter son aggravation ou permettre sa survie en attendant les secours.



Les gestes doivent être dispensés calmement





Secourir



Rappel:

- Ne pas enlever le casque du cycliste en raison des risques de fractures du crâne que votre geste ne fera qu'aggraver
- Ne pas déplacer un blessé qui ne peut se relever de lui-même sauf pour le protéger d'un risque imminent
- Ne pas donner à boire à un blessé, même s'il le demande.
- Ne pas transporter un blessé grave Vous pouvez accentuer ses lésions.
- Ne pas fumer à proximité des véhicules et veillez à ce que les autres témoins s'abstiennent également de le faire.
- Inutile de rester sur les lieux quand votre présence n'est plus indispensable. Prévenez la police de votre départ après avoir éventuellement laissé vos coordonnées.





Comment agir face à une personne qui se plaint d'un malaise?



Un malaise peut avoir de multiples origines:

- Manque de sucre,
- chute momentanée de la tension artérielle,
- maladie grave,
- blessure, ...







Conduite à tenir face à un malaise (1/2)



Allongez la victime en lui surélevant les pieds pour éviter qu'elle ne se blesse en tombant et améliorer l'irrigation sanguine du cerveau.

Si elle a du mal à respirer la mettre semi-assise; Desserrez son col et sa ceinture pour faciliter sa respiration.

Si la victime demande du sucre, lui en donner, de préférence en morceaux.

Demandez lui s'il s'agit de son premier malaise, si il doit prendre des médicaments (l'aider à les prendre).







Conduite à tenir face à un malaise (2/2)



Alertez les secours surtout si ce malaise s'accompagne :

- de violentes douleurs dans le ventre, la poitrine ou la tête,
- d'une transpiration abondante, d'une grande pâleur, de vomissements,
- de troubles du langage, de paralysie ou d'agitation importante.

Surveillez l'état de la victime en attendant l'arrivée des secours.



Evitez de donner des gifles à la victime, cela n'a aucun effet positif.





Comment agir face à une personne inconsciente?









Gestes techniques face à une personne Inconsciente

LIBERATION DES VOIES AERIENNES

Pour l'adulte et l'enfant



Pour assurer la liberté des voies aériennes

- Le menton doit être relevé
- La tête doit être basculée doucement en arrière et maintenue dans cette position

VERIFIER SI LA VICTIME RESPIRE



Ecouter, sentir, voir, la respiration :

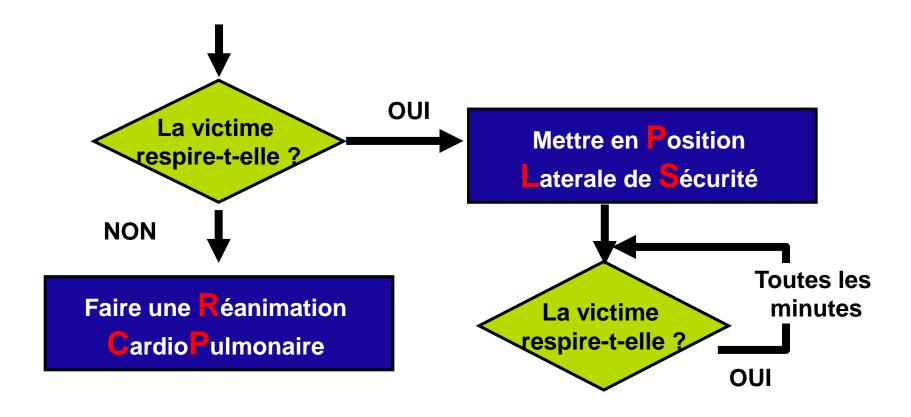
- Approcher son oreille au-dessus de la bouche et du nez de la victime
- Regarder si sa poitrine se soulève





La victime est inconsciente









Comment agir face à une personne inconsciente et qui respire ?



RISQUE SI ON INTERVIENT PAS ?

Décès par arrêt respiratoire

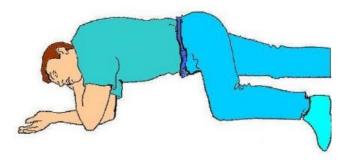






Gestes techniques face à une personne Inconsciente qui respire.

Geste: MISE EN POSITION LATERALE DE SECURITE



La mise en position laterale de sécurité doit:

- Limiter les mouvements de la colonne vertébrale
- Aboutir à une position stable la plus latérale possible
- Permettre l'écoulement des liquides vers l'extérieur (bouche ouverte)
- Permettre la surveillance de la respiration et l'accès aux voies aériennes





Comment agir face à un adulte inconscient <u>qui respire pas</u>?



RISQUE SI ON INTERVIENT PAS ?

Lésions graves du cerveau après 3 mn

Décès dans 10 mn





Principe de l'action de secours LA CHAINE DE SURVIE



1mn gagnée sur la mise en place du DAE = 10% de chance de survie en +

H<3min ▶





sauveteur







Mettre en oeuvre le défibrillateur Le plus tôt possible



Prise en charge médicale

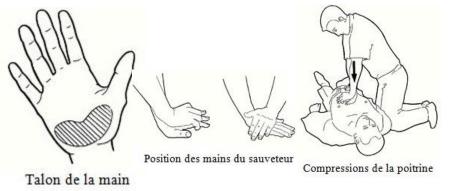






Gestes techniques de Réanimation Cardio-Pulmonaire sur l'adulte

Geste 1: COMPRESSIONS THORACIQUES



Alterner 30 compressions thoraciques et 2 insufflations





Les compressions thoraciques doivent:

- Comprimer le sternum adulte de 5 à 6 cm
 - Relâcher complètement le thorax entre 2 compressions
 - Fréquence de compression

= 100 à 120 / min

Les insufflations doivent :

- Etre réalisées sur des voies aériennes libres
 - Etre sans fuites
- Etre lentes et progressives
 - Cesser dès le début de soulèvement de la poitrine.
 - Etre réalisées en 5s maxi

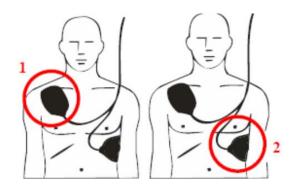






Utilisation du **D**éfibrillateur **A**utomatisé **E**xterne (DAE)

Geste 1 : Pose des 2 électrodes sur l'adulte



Interrompre le moins possible la RCP Pendant la mise en place du défibrillateur



Le défibrillateur doit rester en Marche et les électrodes en places jusqu'à la prise en charge des secours 1- Appuyer sur le bouton marche

2- Dénuder la poitrine

3 - fixer les électrodes sur la poitrine suivant schéma

3- Brancher les électrodes

4- ne pas toucher au patient pendant l'analyse

5- Appuyer sur le bouton choc quand le DAE le demande

6- reprendre la RCP

6- suivre les indications vocales du DAE





Conduite à tenir face à une personne qui a une plaie ?







Conduite à tenir face à une personne victime d'une plaie

La plaie est-elle Grave ?

Profonde ou Hémorragie

NON

Mettre des gants

Nettoyer la plaie

Protéger par un pansement adhésif

Vérifier que la vaccination antitétanique Est en cours de validité

Installer la victime en position d'attente



OUI

Plaie au thorax
La position
semi-assise
Facilite la
respiration



Plaie à l'abdomen Allongée La flexion des jambes diminue la douleur



Plaie à l'oeil Autre plaie
Allongée, yeux Allongée,
fermes, tête
immobilisée

Couvrir avec une couverture de survie Pour la protéger de la chaleur, du froid, des intempéries

Faire alerter ou alerter

Parler régulièrement expliquer







Conduite à tenir face à une personne qui a une hémorragie ?

(Qui saigne abondamment)



RISQUE SI ON INTERVIENT PAS ?

Perte de conscience

Décès par arrêt circulatoire







Gestes techniques face à une hémorragie externe

Gestes: COMPRIMER IMMEDIATEMENT LA PLAIE AVEC LA MAIN **ALLONGER LA VICTIME**

En interposant une épaisseur de tissu (tampon) recouvrant totalement la plaie





Se protéger si possible la main avec un gant ou un film plastique

A défaut directement avec la main



Si la plaie est très large et impossible à comprimer avec la main, remplacer la compression manuelle par un bandage compressif



La compression locale doit :

- recouvrir la totalité de la plaie
- Pression suffisante pour arrêter le saignement
 - Être permanente







Gestes techniques face à un saignement d'un orifice naturel

Saignement du Nez



-Asseoir la victime (ne pas l'allonger)
 -Pencher sa tête vers l'avant
 -Se moucher
 -Se comprimer les narines entre le pouce et l'index pendant 10 mn

Vomissements ou crachats de sang



-Pencher sa tête vers l'avant-Ne pas l'allonger





Conduite à tenir face à une personne qui a un traumatisme des os ou articulation?









Les signes d'un Traumatisme des os et articulations (Fracture, Luxation, Entorse)

- Posture anormale du membre
- Douleur vive sur la zone atteinte
- Gonflement et / ou déformation de la zone atteinte
- Impossibilité ou difficulté de bouger le membre





Conduite à tenir face à une personne victime d'un traumatisme

1- La victime a fait une chute et se plaint du dos, de la nuque ou de la tête, du membre inferieur

NE PAS MOBILISER LA VICTIME

Lui demander de rester allonger et ne pas bouger

La couvrir

Alerter les secours

Immobiliser la tête dans la position où elle se trouve avec ses 2 mains (si pb tête nuque dos)

Surveiller et parler régulièrement À la victime 2- La victime a fait une chute et se plaint du bras, de l'avant bras, de la main, de la clavicule

L'asseoir et lui demander de tenir L'avant bras du membre traumatisé avec le bras sain

Alerter les secours









Merci pour votre attention Et bonne route



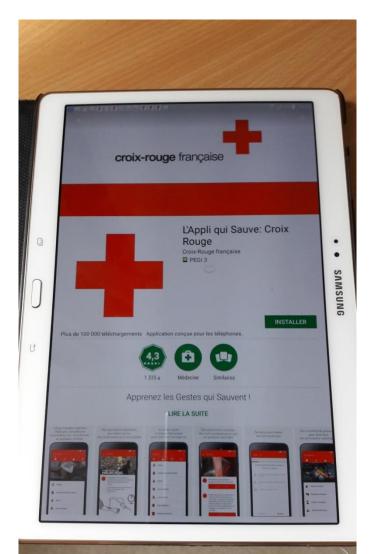
- ANNEXE 1 -

3 Applications à télécharger sur son smatphone









A télécharger sur votre smartphone

L'Appli qui sauve - croix rouge

• Apprendre le 1^{ier} secours

Se préparer à une catastrophe

Que faire en cas d'urgence



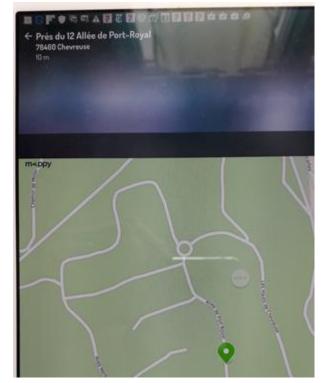




A télécharger sur votre smartphone

Mappy (geo localisation)

Permet de situer le lieu de l'accident pour transmettre aux secours l'adresse.









A télécharger sur votre smartphone

Assisto

Permet de documenter un Econstat en cas d'accident impliquant un véhicule

- Documente le constat
 Avec un véhicule
- Signature du constat
- Envoi du constat



- ANNEXE 2 -

Le kit de secours minimaliste à avoir sur soi





CdC et Contenu d'un Kit de secours minimaliste



CdC: Dimensions maxi 10 x 15 x 4 cm
Pas d'objet rigide
Poids total < 250 gr
Budget < 20 euros

Contenu

- 1 Paire de Gants latex stérile (Protection du secouriste)
- 4 compresses imprégnées, nettoyantes et antiseptiques(Nettoyage de la plaie)
- - 4 pansements prédécoupés (Protection de petites écorchures / Tenue d'une bande gaze)
- 4 COMPRESSES STÉRILES absorbantes (Protection de grandes écorchures exsudatives)
- 1 bande gaze (Protection de grandes écorchures exsudatives)
- - 1 COUVERTURE de SURVIE (Protection de la victime en attende des secours)
- 1 Enveloppe plastique avec zip (Rangement et transport du kit)





Gants de Chirurgie stérile



1 Päire de gant de chirurgie stérile en latex légèrement poudré.

Budget: 1 euro environ la paire





Compresses imprégnées, nettoyante antiseptiques et stériles



Compresses imprégnées, nettoyantes et antiseptiques prêtent à l'emploi. Elle ne laisse pas de fibre, n'irrite pas et ne pique pas. Elle est hypoallergénique. Est idéal pour nettoyer les plaies superficielles (écorchures, coupures et autres petites blessures). Facilite l'élimination des débris et saletés. Contient des agents antiseptiques pour une meilleures protection contre les germes. Ne pas appliquer dans les yeux, les oreilles et sur les muqueuses en particulier génitales.

Budget : 5 euros environ la boite de 8





Compresses absorbantes et de protection des plaies





Les compresses absorbantes

(ex: Zetuvit d'Hartmann) sont dotées d'une couche extérieure double épaisseur en non tissé. La couche en contact avec la blessure ne colle pas à cette dernière, tandis que la couche intérieure permet une absorption rapide des sécrétions dans le corps absorbant grâce à une forte capillarité. Les compresses absorbantes Zetuvit sont par exemple utilisées dans les soins de blessures fortement exsudatives ou pour le rembourrage des plaies.

Budget : 10 euros environ la boite de 25





Bande de gaze stérile





Bandes de gaze sous emballage individuel (ex: Robé Médical)

Pour bandages non extensibles et pansements.

Tissus non extensibles en fibres 100% coton hydrophile utilisables pour l'application de bandages ou de pansements.

Bandes de gaz de qualité 17fils/cm² avec lisières tissées.

Lavables et stérilisables.

Fabriqué sans azurant.

Longueur: 4 mètres.

Largeur au choix (10 cm)

Conditionnement individuel étanche.

Vendues par lot de 15 bandes.

Budget: 0,40 euros environ la bande





Pansements adhésifs stériles



Pansement adhésif stérile avec compresse (ex: Raffin)
Ce pansement adhésif stérile contient une compresse centrale très absorbante mais non adhérente.
Pansement hypoallergénique, très résistant.

A usage unique. Boîte de 100 Dim. 10 X 8 cm

Budget: 25 euros environ la boite





Couverture de survie



FACE DOREE à l'extérieur pour capter la chaleur et rester au chaud: permet de lutter contre les potentielles hypothermies, conserve la température du corps, protège du vent et de l'humidité.

FACE ARGENTEE à l'extérieur pour rester au frais : maintient au frais (voitures, tentes etc.).

CARACTERISTIQUES

Dimension: 160 x 210cm.

Epaisseur : 12µm.

Budget: 3 euros environ la couverture

(ex: Decathlon)





Enveloppe plastique à ZIP Glissiere avec fibres renforcées,



Dimensions: 130 x 170 x 4 mm

Poids: 16 g

Budget: 3 euros environ / enveloppe