

Schweizerischer Militär-Sanitäts-Verband  
Société Suisse des Troupes Sanitaires  
Societ  Svizzera delle Truppe Sanitarie




# Premiers secours

L'essentiel en un coup d' eil

BLS-AED-SRC complet  
Cours de sauveteur  
First Aid niveau 1 IAS et  
Refresher

[www.smsv.ch](http://www.smsv.ch)

Organisation de sauvetage de la **CRS**   
Rettungsorganisation des **SRK**  
Organizzazione di salvataggio della **CRS**



Beauftragter Verband der Schweizer Armee  
Organisation d l gu e par l'armée suisse  
Organizzazione delegata dell'esercito svizzero



# Equipé pour l'urgence

Quelques secondes peuvent décider de la vie, de la mort ou des séquelles d'un accidenté. C'est pourquoi il est vital d'agir correctement et de décider rapidement des mesures immédiates qui peuvent sauver la vie. Prêter secours d'urgence et premiers secours est un devoir évident envers son prochain.

Dans ce guide pratique des premiers secours, vous trouverez les règles de conduite les plus importantes. Vous en souvenez-vous? Rafraîchir ses connaissances ne coûte rien et en cas d'urgence peut sauver une vie.

Lisez les pages 5 à 23.

## **Edition et contenus**

1<sup>ère</sup> édition, Juni 2023

Copyright

**Société Suisse des Troupes Sanitaires**



Tous droits réservés

Les photos de couverture (pages 1 et 2) ont été prises au camp de formation (AULA) de S-chanf.

# Contenu

- 6** Procédure générale
- 7** Schéma des feux de signalisation / numéros d'urgence
- 8** Trouver une personne
- 9** Évaluation des patients
- 10** Conservation de la chaleur
- 11** Hémorragie externe et interne importante
- 12** Blessure à la colonne vertébrale
- 13** Brûlure
- 14** Brûlure chimique
- 15** Urgence psychique
- 16** Infarctus du myocarde
- 17** Attaque cérébrale
- 18** Occlusion des voies respiratoires chez l'adulte
- 19** Occlusion des voies respiratoires chez les nourrissons et les jeunes enfants
- 20** Crise convulsive / Crise d'épilepsie
- 21** Inconscient – respire
- 22** Inconscient – ne respire pas
- 23** BLS-AED-SRC Algorithmes 2021

# Procédure générale

Il est tout à fait normal d'être stressé dans une situation d'urgence. Il vous faudra peut-être quelques secondes pour rassembler vos idées et surmonter la première frayeur. Ou alors, vous passez immédiatement en mode «pilote automatique». Chaque personne a des qualités qui peuvent être utiles dans une situation d'urgence de premiers secours.

- Il s'agit notamment:
- Penser clairement
  - Vouloir aider
  - Faire tout ce qui est possible
  - Faire preuve de bon sens
  - Écouter et observer
  - Être attentif et compatissant
  - Agir, même si l'on n'est pas sûr de soi
  - S'occuper jusqu'à ce que les professionnels soient sur place.

Lesquelles de ces qualités possédez-vous?

## Où obtenir de l'aide?

Les mesures de premiers secours peuvent sauver des vies et sont un service rendu à autrui. Les premiers secours ne consistent pas seulement à appliquer des compétences pratiques. Il s'agit aussi d'aller chercher de l'aide pour que la personne reçoive les soins dont elle a besoin.

## Vous n'êtes pas seul

En cas d'urgence, appelez le plus rapidement possible le numéro d'urgence 144: On vous demandera ce qui s'est passé, où vous vous trouvez, et on vous indiquera ce que vous pouvez faire.

# Schéma des feux de signalisation

## Observer

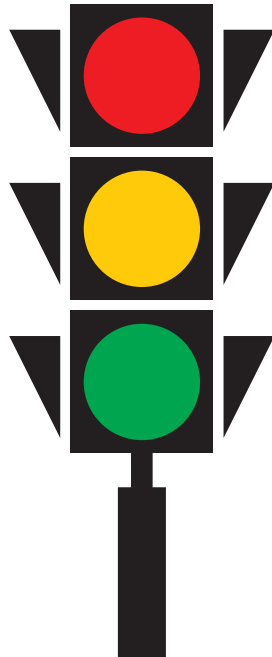
Aperçu de la situation:  
Que s'est-il passé?  
Combien de personnes?

## Réfléchir

Y a-t-il des dangers?  
Pour les premiers intervenants, Patients,  
Des passants ou des proches?

## Agir

Autoprotection  
Lieu de l'événement  
Sécuriser, Alarmer  
Donner les premiers soins

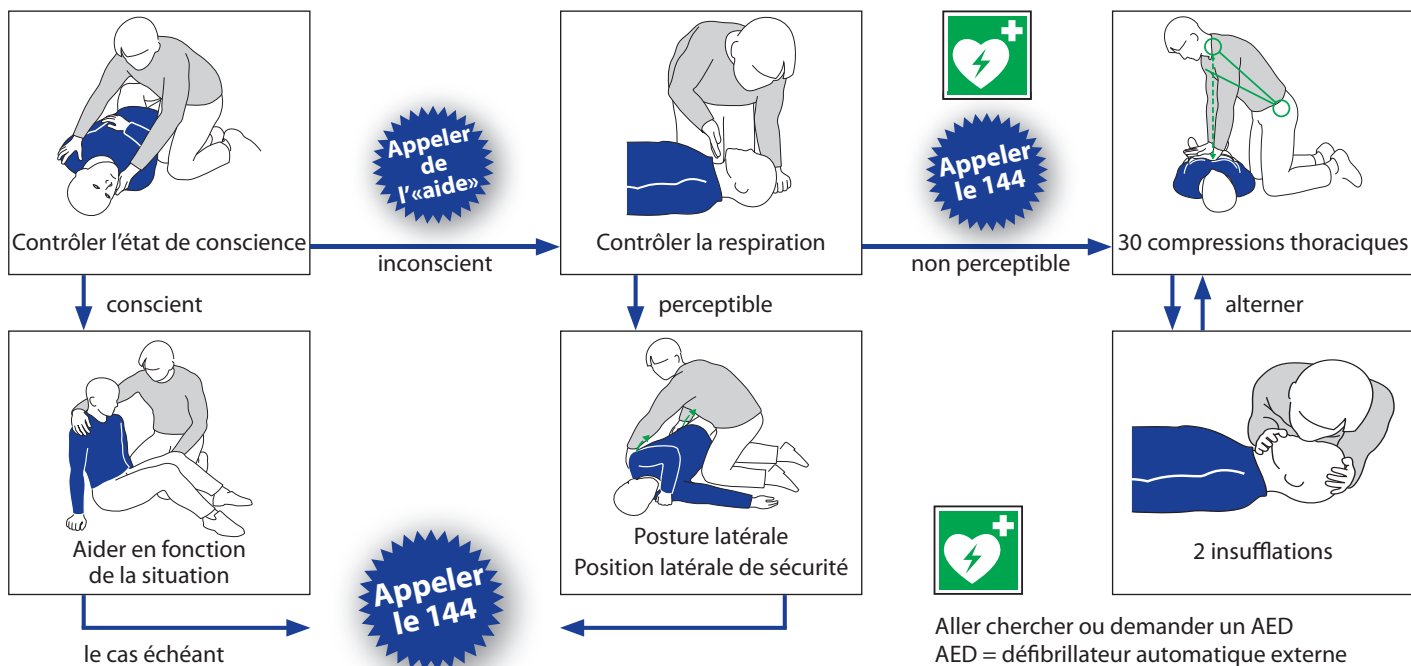


# Numéros d'urgence



# Trouver une personne

**Mesure clé:** vérifier l'état de conscience et, si nécessaire, appeler le 144; en l'absence de respiration, pratiquer le massage cardiaque, algorithme BLSAEDSRC (voir «Aider une personne inconsciente qui ne respire pas»).





# Évaluation des patients

**Mesure clé:** les secouristes doivent se faire une impression primaire du patient dans les premières minutes.



## 1 Patient réactif

Adressez-vous à la personne à haute et intelligible voix. Si la personne répond, demandez quel est le problème et apportez les premiers secours en alertant éventuellement le numéro d'urgence 144.



## 2 Patient inconscient

Adressez-vous à la personne à haute et intelligible voix. Si la personne ne répond pas, contrôlez sa respiration. Si la respiration est présente, placez la personne en position latérale de sécurité, maintenez la chaleur et alertez les secours en appelant le 144.



## 3 Patient inanimé

Adressez-vous à la personne à haute et intelligible voix. Si la personne ne répond pas, si elle ne respire pas ou pas normalement, procédez selon l'algorithme BLS-AED-SRC (voir page 23).

# Conservation de la chaleur

## Protéger une personne du froid

**Mesure clé:** protéger une personne accidentée ou malade contre le risque d'hypothermie.



- 1** Enlevez le plus rapidement possible les vêtements mouillés et empêchez la baisse de la température corporelle (hypothermie).
- 2** Protégez la personne des intempéries (froid, chaleur, pluie et vent).
- 3** Protégez la personne avec, par exemple, une couverture de survie, du papier à bulles ou une veste.

# Hémorragie externe et interne importante

## Aider une personne qui saigne abondamment

**Mesure clé:** exercer une pression sur la plaie.



### Infos complémentaires sur les hémorragies internes

Les hémorragies internes sont insidieuses, car on ne voit souvent rien de l'extérieur. Parfois, une marque de contusion est visible sur la peau. La douleur peut être un autre indice d'une hémorragie interne. En cas de blessure au thorax, à l'abdomen, au bassin et à la cuisse, la perte de sang peut être très importante.

- 1** Posez la personne à plat sur le sol.
- 2** Assurez la conservation de la chaleur.
- 3** Alertez le numéro d'urgence 144.

# Blessure à la colonne vertébrale

## Aider une personne qui a mal à la colonne vertébrale après une chute

**Mesure clé:** possible, ne pas bouger et veiller à stabiliser la température corporelle.



**1** Abordez la personne et examinez si elle est blessée.

**2** Si possible, ne bougez pas la personne et protégez-la du froid.

La personne peut être déplacée:

- Si elle est inconsciente (avec les précautions nécessaires, la retourner d'un bloc en position latérale) ;
- Si elle doit être déplacée d'une zone dangereuse. Pour ce faire, saisir fermement la personne sous les deux aisselles et l'éloigner.

# Brûlure

## Aider une personne qui a une brûlure

**Mesure clé:** refroidir immédiatement la plaie.



**1** Refroidir la brûlure sous l'eau courante tiède pendant au moins 15 minutes, jusqu'à ce que la personne ne ressente plus de douleur et que la zone brûlée ne rougisse plus.

**2** Après le refroidissement, couvrez la plaie avec un tissu sec (coton) qui ne colle pas.

**3** S'il s'agit de brûlures chez les bébés ou les enfants, alertez les secours au 144. Évitez l'hypothermie.



# Brûlure chimique

## Aider une personne qui a une brûlure chimique

**Mesure clé:** rincer immédiatement et abondamment à l'eau la partie du corps qui a été brûlée.



- 1** Rincez immédiatement la substance corrosive de l'œil ou de la région du corps.
- 2** Rincez l'œil ou la région du corps pendant au moins 15 minutes.
- 3** Alertez le numéro d'urgence 144 et continuez à tirer la chasse.

# Urgence psychique

## Aider une personne en état d'urgence psychologique

**Mesure clé:** créer une atmosphère harmonieuse.



- 1** Créez une atmosphère harmonieuse. Ayez une conversation apaisante.
- 2** En cas d'hyperventilation, provoquez volontairement un ralentissement de la respiration. Si possible, placez la personne dans un environnement calme. Si l'hyperventilation s'arrête en quelques minutes, il n'est pas nécessaire de donner l'alerte.
- 3** Respecter impérativement les règles d'auto-protection lorsqu'une personne réagit de manière agressive. Ne pas mettre la personne en difficulté. Alerter éventuellement la police au numéro d'urgence 117.

# Infarctus du myocarde

## Aider une personne qui fait une crise cardiaque

**Mesure clé:** appeler la centrale d'appels sanitaires urgents 144.



**1** Composez le numéro d'urgence 144



**2** Installer la personne concernée dans une position confortable pour elle. Rassurez la personne en attendant l'ambulance.



# Attaque cérébrale

## Aider une personne victime d'un accident vasculaire cérébral

**Mesure clé:** appeler la centrale d'appels sanitaires urgents 144.



- 1** Appelez le numéro d'urgence 144.
- 2** Placez la victime en position latérale de sécurité ou à plat.
- 3** Questions oui / non:
  - Êtes-vous confortablement allongé?
  - Besoin d'un coussin?
  - Comment puis-je vous aider?
  - Ressentez-vous des douleurs?

Pour vérifier si quelqu'un est victime d'un AVC, faites-le **FAST-TEST**:

- **Face / visage:** Invitez la personne à sourire: constatez-vous une paralysie d'un côté du visage?
- **Arms / Bras:** la personne peut-elle lever les deux bras?
- **Speech / Langue:** Comprenez-vous ce que dit la personne?
- **Time / Heure:** Appeler la centrale d'appels sanitaires urgents 144!

# Occlusion des voies respiratoires

## Aider un adulte qui a avalé de travers

**Mesure clé:** calmer la personne et l'inviter à tousser.



**1** Soutenez la personne avec une main au niveau de la poitrine et donnez 5 coups avec l'autre main sur le dos penché en avant.

**2** En cas d'échec, effectuez la manœuvre de Heimlich ou Mofenson:

- entourez la personne par derrière;
- prenez la personne près de vous;
- effectuez de fortes compressions de la partie supérieure de l'abdomen.

# Obstruction des voies respiratoires

## Aider un nourrisson, un jeune enfant qui a avalé de travers

**Mesure clé:** calmer le nourrisson ou le jeune enfant et, si possible, l'inviter à tousser.



**1** Placer le petit enfant avec le ventre sur l'avantbras ou la cuisse (la tête est le point le plus bas). Stabiliser la tête au niveau de la mâchoire.

**2** Donnez 5 coups dans le dos, entre les omoplates.

**3** Tourner l'enfant sur le dos.

**4** 5 compressions thoraciques avec 2 doigts.

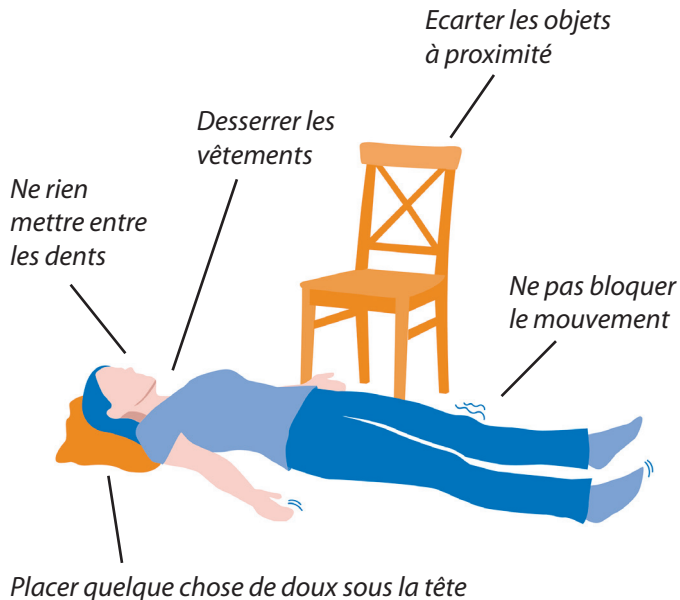
En cas d'échec, prendre immédiatement les mesures BLS et alerter le 144.

# Crise convulsive / Crise d'épilepsie

## Aider une personne qui a des convulsions

**Mesure clé:** assurez-vous que la personne se trouve dans un endroit sûr et prévenez les blessures.

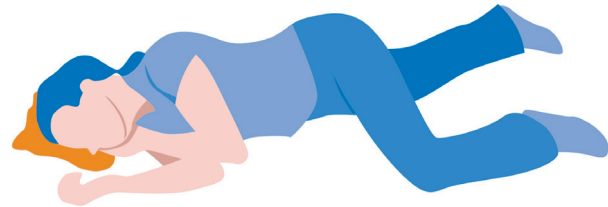
- 1** Protéger contre d'éventuelles blessures.



- 2** Alerter les secours au 144 en cas de blessures ou si les «convulsions» durent plus de 3 minutes.



- 3** Après la crise, mettre la personne en position latérale de sécurité et y rester.



En collaboration avec la Ligue suisse contre l'épilepsie

# Inconscient – respire

## Aider une personne inconsciente mais qui respire

**Mesure clé:** placez la personne en position latérale de sécurité et inclinez sa tête vers l'arrière.



- 1** Couchez la personne sur le côté et inclinez sa tête vers l'arrière.



- 2** Appelez le numéro d'urgence 144.

# Inconscient – ne respire pas

## Aider une personne inconsciente mais qui ne respire pas

**Mesure clé:** compressions thoraciques, algorithme BLS-AED-SRC (voir page 23).



**1** Alerter le numéro d'urgence 144

**2. Massage cardiaque:** mettre la personne en position couchée sur le dos (support dur). Dégager le haut du corps. Avec les bras tendus, exercer 30 pressions verticales très fortes, 100 à 120 fois par minute, au milieu de la poitrine. Après chaque pression, relâcher brièvement la pression.



**Respiration:** étirer la tête vers l'arrière. Respiration bouche à bouche ou bouche à nez. Vérifier si la cage thoracique se soulève visiblement lors de l'arrivée de l'air.

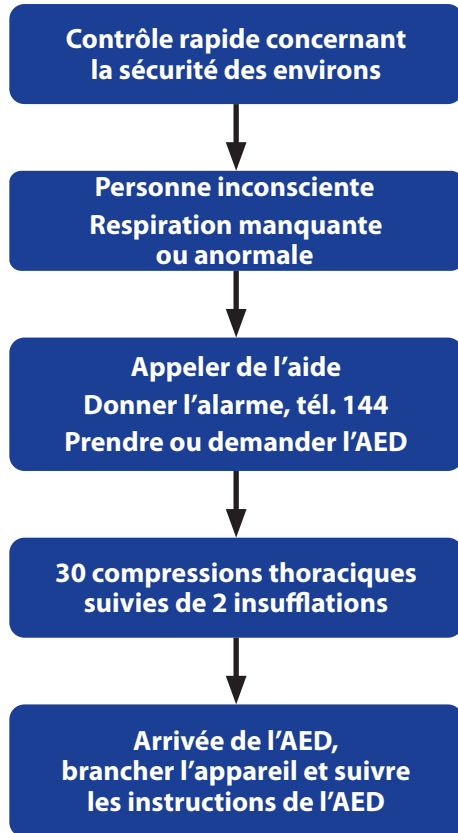
**3** Effectuez les compressions thoraciques. Demandez à quelqu'un d'aller chercher un AED.



**4 Important:** rasez les poils de la poitrine avant de coller les électrodes, séchez les zones de peau humide.

**5** Demandez à quelqu'un d'ouvrir le AED et, si nécessaire, de le mettre en marche. Suivez les instructions de l'appareil.

# Algorithme BLS-AED-SRC 2021



## Compressions thoraciques

- Point de compression au milieu de la cage thoracique
- 100 à 120 p. min.
- 5 à 6 cm
- Décharge complète
- Interruption minimale
- Surface dure si possible

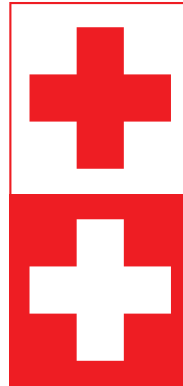
## Chez les enfants

- Si aucun téléphone portable n'est disponible, avant de donner l'alarme 1 minute de RCP
- Avec 5 ventilations au début
- Rapport de 15 : 2
- Compressions thoraciques: un tiers du diamètre du thorax

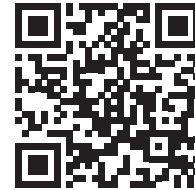


**AULA**

**SMSV SSTS** 



**Le camp de formation  
de la Société Suisse  
des Troupes Sanitaires**



Depuis plus de 40 ans, la Société Suisse des Troupes Sanitaires (SSTS®) organise le camp de formation AULA. Ceci dans le but de faire découvrir aux jeunes le monde des secours sanitaires dans un environnement attrayant et une atmosphère détendue.

Cette formation peut être utile dans le choix d'une future profession dans les domaines de la santé ou pour une incorporation militaire spécifique.

Inscription sous: [www.aula-jugendlager.ch](http://www.aula-jugendlager.ch)