

in.

**Apportez une
aide efficace**

Comment procéder
en cas d'urgence

**Premiers secours
pour tous**

Cours et applis utiles

Premiers secours

**Entrevue avec Christoph Meier de
l'Alliance suisse des samaritains**

«Tout le monde peut aider»



Christoph Meier, spécialiste en formation et conseil auprès de l'Alliance suisse des samaritains, nous explique pourquoi les mesures de premiers secours sont si importantes et comment sauver des vies humaines.

Monsieur Meier, pourquoi les premiers secours sont-ils importants?

Il faut s'imaginer ce que l'on ressentirait si on était blessé et abandonné au lieu d'un accident. Chacun est reconnaissant pour l'aide ou l'attention reçue. Souvent, il suffit que quelqu'un se soucie de la personne blessée et lui dise qu'il est là pour elle ou qu'il appelle le numéro d'urgence 144.

Où commencent, où finissent les premiers secours?

Les premiers secours commencent dès que quelqu'un remarque quelque chose d'inhabituel, qu'il s'agisse d'un accident, d'une blessure ou d'une maladie. La deuxième étape importante consiste à faire preuve de civisme et à vérifier ce qui s'est passé. La seule chose à ne pas faire, c'est ne rien faire! S'il s'avère qu'un traitement médical est nécessaire, les mesures de premiers secours doivent être appliquées jusqu'à ce que les services de santé arrivent.

Faut-il d'abord appeler les secours ou d'abord apporter les secours?

En principe, on devrait d'abord apporter les premiers secours. Plus les services de santé arrivent rapidement, plus rapidement la personne concernée est transportée à l'hôpital et traitée de la meilleure façon possible. En Suisse, environ 16 000 personnes ont une attaque cérébrale chaque année. Lorsque cela arrive, la course contre la montre débute. Les patients traités dans un hôpital disposant d'un service dédié aux attaques cérébrales dans les trois heures après l'apparition des symptômes (troubles de la vue, du langage et paralysie) ont un meilleur pronostic. La personne qui apporte les premiers secours est le premier maillon de la chaîne de sauvetage; son rôle est décisif quand il s'agit de sauver des vies.

Quelles sont les meilleures mesures en cas d'accident?

Tout dépend de la nature de l'accident. Ainsi, lors d'un accident de circulation, il s'agit d'abord de se protéger soi-

même, car on ne peut aider les autres que si l'on est soi-même en bonne santé. Il faut donc enfiler le gilet de sécurité, placer des triangles de sécurité sur le site de l'accident et éloigner les badauds des dangers, tels que les véhicules peu sûrs et la circulation. En cas d'accident plus grave, il faut appeler de l'aide supplémentaire, car l'on ne peut pas maîtriser seul la situation. On fait un premier état des lieux, on vérifie ce qui s'est passé et combien de personnes sont blessées avant d'appeler les services de santé. Après quoi, on se préoccupe de la personne la plus silencieuse. Les blessés qui ne disent rien sont souvent plus gravement blessés que ceux qui sont en mesure de parler.

Comment aider un blessé lorsqu'on ne connaît pas grand-chose en matière de secours?

Les situations possibles sont au nombre de trois:

- la personne blessée est capable de parler et d'expliquer le problème; dans ce cas, il faut agir selon ses désirs;
- la personne blessée est inconsciente, mais respire; dans ce cas, il faut la coucher sur le côté pour libérer ses voies respiratoires et permettre l'évacuation du sang ou du vomi par la bouche, et appeler les secours;
- la personne blessée ne respire plus, et dans ce cas, il faut tout de suite pratiquer un massage cardiaque et la respiration artificielle.

La règle est la suivante: la seule chose à ne pas faire est rien faire! Au minimum, il faut appeler le numéro d'urgence 144.

Pourquoi certains ont-ils de la peine à venir en aide aux autres?

Le plus grand obstacle est certainement la peur de faire une erreur. Nous constatons cependant que souvent, on rejette la responsabilité sur les autres. C'est une chose que je regrette.



Quelle est l'erreur la plus fréquemment commise?

Il ne faut pas vouloir jouer les héros en cas d'urgence et, ce faisant, se mettre en danger soi-même et les autres. Si l'on veut garder la tête froide lorsqu'il s'agit de pratiquer un massage cardiaque, poser un bandage compressif ou utiliser un défibrillateur, il est conseillé de s'entraîner régulièrement, par exemple en suivant un cours de premiers secours chez les samaritains.

Peut-on être poursuivi si, à cause d'une erreur de notre part, la personne blessée subit des dommages?

Conformément à l'article 128 du Code pénal, chacun est tenu d'apporter de l'aide dans la mesure du raisonnable. Le minimum consiste à composer le 144. Je n'ai pas connaissance de cas où une plainte a été déposée ou des poursuites ont été engagées pour dommages causés par une intervention, comme par exemple des côtes brisées suite à un massage cardiaque. En tant que profane, on est saufs.

Premiers secours: ce qu'il faut savoir

L'Alliance suisse des samaritains suisse propose divers cours de secourisme d'urgence (cours de réanimation, urgences chez les petits enfants etc.). La gamme complète de cours se trouve sur www.samariter.ch ou auprès de l'association des samaritains de votre région.

Des applis utiles:

Premiers secours du CRS et  «Jeu des premiers secours»  gratuit chez Google Play et App Store.

Comment procéder en cas d'urgence

Gardez le calme!

Suivez les indications conformément au schéma suivant:

Observer

Evaluer la situation

- Que s'est-il passé?
- Qui est impliqué?
- Qui est blessé?

Réfléchir

Reconnaître le danger

- Y a-t-il du danger pour les sauveteurs?
- Y a-t-il du danger pour d'autres personnes?
- Y a-t-il du danger pour les victimes?

Agir

Protéger et fournir les premiers secours

- Se protéger soi-même.
- Veiller à assurer la protection des autres.
- Donner les premiers secours.

Demander de l'aide

Appeler les urgences santé au 144:

144

- Où l'accident a-t-il eu lieu?
- Qui appelle les secours?
- Que s'est-il passé?
- Quand l'accident est-il arrivé?
- Combien de blessés y a-t-il?
- Y a-t-il d'autres dangers?

Notfallnummern:

117 Police

1414 Rega

118 Pompiers

112 Appel d'urgence européen

144 Urgences santé

Mesures de premiers secours

- **Le patient est conscient:** lui parler et donner les premiers secours. En cas de saignement, exercer une pression avec tout ce qui est à disposition (tissus, habits, etc.)
- **Le patient est inconscient:** contrôler la respiration et le dégagement des voies respiratoires. Le placer en posture latérale. Tourner délicatement la tête vers l'arrière et le visage sur le côté (libre écoulement de la bouche).
- **Le patient est sans vie:** pratiquer immédiatement un massage cardiaque. Appuyer au centre de la cage thoracique, 5 à 6 cm à une fréquence de 100 à 120 fois par minute.
- **Appeler immédiatement le numéro d'urgence 144.**

Soyez préparés en cas d'urgence!



Votre spécialiste des
produits de beauté



KÉRASTASE
PARIS

VERY PERSONAL CARE FOR EXCEPTIONAL HAIR

LORSQUE LE POUVOIR
BRUT DE LA NATURE
EST RÉVÉLÉ DANS UNE
EXPÉRIENCE RAFFINÉE



AURA BOTANICA

POUR DES CHEVEUX INCROYABLEMENT
ÉCLATANTS DE SANTÉ

98% d'ingrédients d'origine naturelle*
Huiles de coco samoane et d'argan pressées à la main
Actifs provenant d'achats responsables
Sans silicones, sans sulfates

*Les 2% restants sont indispensables pour assurer l'équilibre olfactif, sensoriel et formulatoire.



www.haar-shop.ch | 033 550 30 31

KÉRASTASE
PARIS

L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
PARIS

WELLA
PROFESSIONALS

Sp

GOLDWELL.

PROFESSIONAL
SEBASTIAN.

Schwarzkopf
PROFESSIONAL

TIGI
HAIRCARE

REDKEN
5TH AVENUE NYC

nashi
ARGAN

MORCCANOIL

O·P·I

kms
california

LANCÔME
PARIS

CND Shellac

essie

YVES SAINT LAURENT

ESTÉE LAUDER

GIORGIO ARMANI

BIO THERM

CLINIQUE