

## ATELIER « PREMIERS SOINS »

---

### Comment réagir en cas d'accident ?

La première chose est de savoir reconnaître ce qui est grave (et qui nécessite d'appeler le 112) et ce qui ne l'est pas

### Réactions en 4 points chronologiques :

#### 1) Sécurité :

- la notre en tant qu'animateur (ne pas se mettre en danger),
- la sécurité de ceux qui vont bien (le reste du groupe) : ex : vous vous asseyez à tel endroit et vous ne bougez pas
- la sécurité de la victime

#### 2) Bilan :

- Etat de la victime : est-elle consciente, sa respiration, est-elle blessée ?
- La situation est-elle grave ? (voir plus bas)

#### 3) appel 112 si c'est grave

- le lieu (où) : avec des smartphones bénéficiant de géolocalisation, certaines applications permettent de donner ses coordonnées à qlq mètres près.  
Même si on n'a pas de réseau, le 112 peut arriver à identifier d'où vous appelez, par triangulation.  
Pouvoir se repérer aussi sur la carte, savoir avant la balade où on est et où on va pour donner le plus d'indications possibles (ex : dans un bois). Ne pas improviser.  
Avoir reconnu les lieux avant.
- qui on est (qui)
- l'état de la victime (quoi)  
Attendre que l'opérateur nous dise qu'il a toutes les infos avant de raccrocher

#### 4) Soins :

- Rassurer
  - Couvrir pour le réchauffer
  - Surveiller
- Si pas grave, on peut soigner soi-même (voir plus bas)  
Si inconscient qui respire, le mettre en position latérale de sécurité (PLS). Dans les autres cas  
Ne jamais enlever un corps étranger

### Soins pas grave :

- pas d'antiseptique car on ne sait pas si enfant allergique
- tiques : uniquement l'enlever avec une pince à épiler ou une pince à tique (pas d'ether).  
Le faire dès qu'on voit la tique, car risque de maladie de Lyme (présentes chez 15% des tiques).
- Rincer à l'eau, couvrir (pansement ou compresse) puis surveiller. Pas besoin de désynfectant préventivement sauf si personne immunodéficente.

- Ne pas donner à boire (sauf en cas d'insolation) ou à manger à la victime, car elle doit rester à jeun si opération
- Brûlure : 3x20 = refroidir à l'eau tiède 20 minutes à 20 cm du robinet.

## QUE METTRE DANS LA TROUSSE DE SECOURS ?

---

- 2 paires de gants
  - Filtre pour la réanimation
  - Bandage triangulaire
  - Pansement compressif (2) (une compresse accrochée à un rouleau, que l'on tourne en serrant), un triangle en tissu (pour couvrir une brûlure ou une plaie).
  - Compresses
  - Bandages « cambric »
  - Sparadrap
  - Pansements classiques
  - Cold-pack (pour tout ce qui est coup, bosse, entorse)
  - Pince à tique
  - Pince à épiler
  - « Aspivenin » (à appliquer le temps indiqué)
  - Couverture isothermique
  - Petite bouteille d'eau bien propre pour rincer une plaie
  - Eventuellement : gel désinfectant pour se « laver » les mains avant un soin.
- 

### **Intervenante :**

Florence LEDOUX  
Croix-Rouge de Belgique  
Rue du Fond du Maréchal, 8  
5020 Suarlée

Comité Provincial (Formation) - 081/56.41.83