

Les gestes qui sauvent en cas de noyade

Quand et comment agir ?

La victime respire-t-elle ? Regardez si le torse se soulève et essayez de sentir son souffle sur votre joue.

Deux cas sont possibles :

- **La victime respire.** Tournez-la sur le côté et alertez les secours.
- **La personne ne respire pas.** Commencez par deux insufflations (bouche-à-bouche). En cas de réaction (toux, mouvements...) continuez le bouche-à-bouche. Si elle ne réagit pas, faites des cycles de massage cardiaque et bouche-à-bouche pendant 1 minute (cf. au verso selon l'âge de la victime) et alertez les secours. Si possible faites alerter les secours par une autre personne et continuez les manœuvres jusqu'à l'arrivée des secours.

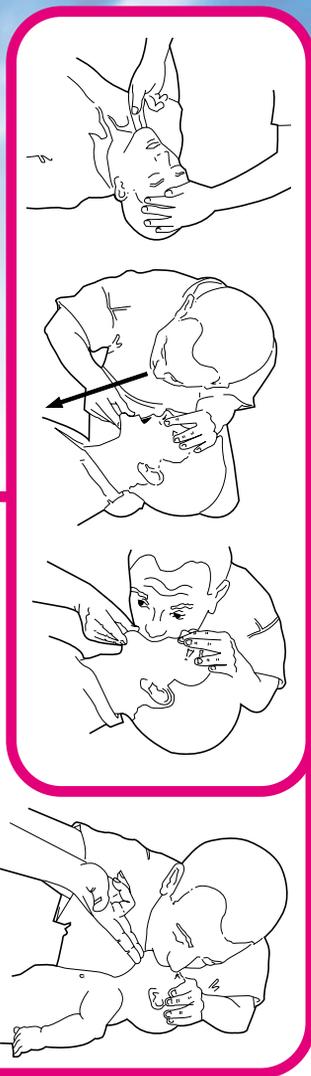
Dans les 2 cas, prévenez (ou faites prévenir) les secours dès la première minute.

Le bouche-à-bouche

Le principe est de faire passer dans les poumons de l'enfant de l'air frais contenu dans les voies aériennes du sauveteur.

Les règles à suivre :

- 1** La tête de l'enfant doit être renversée en arrière, sinon sa langue risque de boucher le passage.
- 2** **Eviter les fuites d'air :** chez le nourrisson, en appliquant largement la bouche ouverte à la fois sur son nez et sa bouche. Chez l'enfant, souffler dans la bouche, en pinçant les narines.
- 3** Pour être efficace, l'insufflation doit obtenir un début de soulèvement de la poitrine de la victime, sans excès.
- 4** La fréquence des insufflations est de 15 à 20 par minute.



Le massage cardiaque

Le principe consiste à comprimer le cœur pour entretenir la circulation sanguine, en pratiquant un cycle alternant bouche-à-bouche (insufflation) et compression thoracique.

Si la victime a moins de 8 ans, le cycle est de :

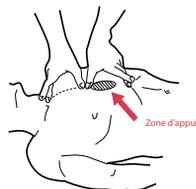
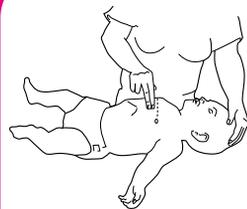
UNE insufflation et CINQ compressions.

Au-delà de cet âge, le cycle est de :

DEUX insufflations et QUINZE compressions.

Les règles à suivre :

- 1 Trouver le lieu de compression :
chez le nourrisson, UN doigt au dessous de la ligne unissant les mamelons, chez l'enfant, sur le haut de la moitié inférieure du sternum.
- 2 Comprimer le sternum d'environ 3 à 4 cm chez l'enfant, de 1 à 2 cm chez le nourrisson.
- 3 La fréquence des compressions doit être de 100 par minute, quel que soit l'âge.
- 4 Lorsqu'on est à DEUX, il est possible que l'un fasse les compressions pendant que l'autre réalise les insufflations.
- 5 Les gestes de secours doivent être continués jusqu'à l'arrivée des secours.



L'ALERTE DOIT TOUJOURS ÊTRE DONNÉE (18 OU 15)

le plus rapidement possible,
idéalement dans la minute qui suit.

Si vous n'êtes pas seul, chargez un tiers de le faire pendant que vous pratiquez les premiers gestes de secours.

Si vous êtes seul, pratiquez les gestes de secours pendant une minute avant de donner l'alerte et ne raccrochez pas.

pompiers : 18
samu : 15
Numéro unique d'urgence
européen : 112

Pour plus de renseignements et pour vous former,
adressez-vous aux organismes de formation
aux premiers secours.



l'Assurance Maladie
sécurité sociale

