

# LES GESTES

## « PREMIERS SECOURS »

### à connaître et partager

#### QUE FAIRE EN CAS D'INCONSCIENCE ?

Si la victime est inconsciente, et si sa poitrine se soulève régulièrement, il faut **libérer les voies aériennes** et la **placer en position latérale de sécurité**.

#### LES ÉTAPES DE L'INTERVENTION :

1. Vérifier que la victime ne réagit pas
2. **Libérer les voies aériennes** et vérifier que la victime respire\* (voir ci-dessous)
3. **Tourner la victime sur le côté** en Position Latérale de Sécurité (PLS)\*\* (voir p.55)
4. Demander à quelqu'un d'**appeler les secours** ou **aller chercher de l'aide**
5. **Vérifier régulièrement la respiration** de la victime jusqu'à l'arrivée des secours

En cas de perte de conscience, les muscles sont relâchés, ce qui provoque **une obstruction des voies aériennes par la chute de la langue dans le fond de la gorge**.  
Pour écarter ce risque...

#### \*TECHNIQUE DE LA LIBÉRATION DES VOIES AÉRIENNES :

1. Desserrer le col, la cravate ou la ceinture de la victime.
2. Dans un même temps, **placer une main sur le front de la victime et basculer sa tête vers l'arrière**, positionner l'extrémité des doigts de l'autre main sous le bout du menton de la victime et soulever celui-ci pour décoller la langue du fond de la gorge.
3. **Vérifier la respiration de la victime** et que la poitrine se soulève et s'abaisse régulièrement.
4. **Placer la joue près de la bouche de la victime pendant 10 secondes** pour essayer de sentir son souffle.

#### \*\*TECHNIQUE DE LA MISE EN POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ (PLS)

Si la victime porte des lunettes, ôtez-les lui. Assurez-vous que ses jambes sont allongées côte à côte, dans l'axe du corps.



1. Disposer le bras de la victime le plus proche de soi à angle droit de son corps. Plier ensuite son coude tout en gardant la paume de sa main tournée vers le haut.

Saisir l'autre bras de la victime d'une main, placer le dos de sa main contre son oreille, du côté où on se trouve. Maintenir la main de la victime pressée contre son oreille, paume contre paume.

2. Attraper la jambe la plus éloignée de soi avec l'autre main, juste derrière le genou, et la relever tout en gardant le pied au sol. Se placer assez loin de la victime, au niveau de son thorax, pour pouvoir la tourner sur le côté vers soi, sans avoir à reculer.



Source : « Les 6 gestes de base, l'inconscience » croix-rouge.fr