Guide

Premiers secours

Premiers secours : sauver en cas d’urgence.

Pour plus de sécurité dans l’eau :
notre partenariat avec la SSS

Voir les principales maximes de la baignade

Expert

Le guide « Premiers secours » est le fruit d'une agréable collaboration avec :



André Roggli
est responsable ad interim du service « Formation et volontariat » de l'Alliance suisse des samaritains, une organisation de sauvetage de la Croix-Rouge suisse. En tant qu'expert de la formation en premiers secours, il donne des cours de différents niveaux au grand public. Il effectue régulièrement des services médico-sanitaires, dans des organisations ou lors d'événements.

→ samaritains.ch
→ redcross.ch/fr

Sommaire

Connaissances

4 Faits et chiffres
De l'aloe vera à « Urgences »

6 Pas de panique !
Aider n'est pas si compliqué

8 Réagir correctement
A faire en cas d'urgence

10 Position latérale de sécurité
Libérer les voies respiratoires

12 Réanimer
Voici comment aider le cœur à repartir

14 Traitement des plaies
Soigner correctement les blessures

16 Pharmacie familiale
Les indispensables à avoir chez soi

18 Le sauvetage en chiffres
Quelques statistiques sur l'aide d'urgence en Suisse

20 Aider rapidement sur place
Entretien avec la samaritaine Christin Brigger

22 Sauver des vies
Images de sauveteurs en action

Conseils

32 Tout simplement faux
Ces mesures sont à éviter

36 De l'AVC à l'urgence diabétique
Petit abécédaire des urgences

46 Premiers secours psychologiques
Thomas Ihde, membre du conseil de fondation de Pro Mente Sana, explique l'essentiel

48 Petits enfants, grands problèmes
Venir en aide à votre enfant en cas d'urgence

50 Le pouvoir de la nature
Ces plantes soulagent les douleurs et favorisent la guérison

52 Soins d'urgence pour nos boules de poils
Nos animaux aussi peuvent avoir besoin de premiers secours

Expériences

54 Sauveurs et sauvés
Expériences entre la vie et la mort

62 Glossaire
D'accident vasculaire cérébral à urgence

Pour d'autres conseils et témoignages : helsana.ch/fr/blog

Bébés bien protégés

Après la naissance, les médecins enveloppent les prématurés dans du papier bulle pour les protéger du froid durant leur transfert vers l'unité de soins intensifs.



Plante miracle

Dans l'Egypte antique, on utilisait déjà l'effet curatif de l'aloès véritable, l'aloe vera. Parmi les 250 espèces, seules quatre peuvent être utilisées pour leurs propriétés médicinales.

Animaux secouristes

La fourmi africaine Matabele apporte les premiers secours : elle lèche les plaies de ses congénères blessées et les protège ainsi des infections.

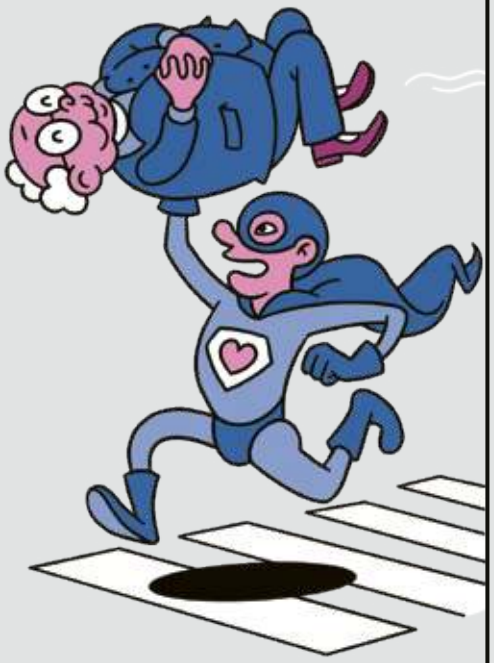
« Aider sans demander qui l'on aide ! »

Henry Dunant,
fondateur de la Croix-Rouge
(1828 – 1910)



Moyen de survie

L'adorable opossum se fige complètement quand il se sent menacé. Il existe même l'expression « to play possum » aux Etats-Unis. Cela signifie faire le mort ou faire semblant d'être endormi.



Super-héros

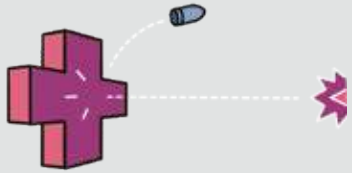
Aux Etats-Unis, les real-life superheroes sont des héros autoproclamés en costumes tape-à-l'œil. Ils aident notamment les personnes âgées et les plus démunis dans leur quartier.

Urgences

est l'une des séries américaines les plus populaires de tous les temps. Les plus de 300 épisodes se déroulent au service des urgences d'un hôpital fictif de Chicago.

Recordman

L'Australien James Harrison, 81 ans, a donné son sang plus de 1000 fois. La rareté de son groupe sanguin a permis de sauver la vie d'innombrables personnes.



La Croix-Rouge

est synonyme dans le monde entier d'assistance et de protection depuis 1864. L'emblème protège notamment le personnel sanitaire civil et militaire durant les conflits armés.

La bouée culotte

se composait d'une culotte courte cousue à une bouée de sauvetage. Elle a sauvé la vie de nombreux naufragés au XIX^{e} siècle.



Lors d'urgences, on se sent souvent paralysé-e. En Suisse, une personne sur deux a peur de prodiguer les premiers secours. Pourtant, c'est simple.

Devoir

Outre le devoir moral, il existe en Suisse une obligation légale de prêter secours (art. 128 Code pénal suisse). L'omission volontaire de prêter secours peut être punie. Le Code pénal prévoit une peine privative de liberté de trois ans au plus ou une peine pécuniaire. En revanche, une erreur commise lorsque l'on prodigue les premiers secours ne peut être punie. En cas d'urgence, faites preuve de courage civique. Et oubliez la perfection : quand c'est une question de vie ou de mort, seul le courage compte.





Appel d'urgence

Le minimum à faire en cas d'urgence est de donner l'alerte par un appel d'urgence. Le mieux est d'enregistrer les numéros d'urgence principaux dans votre téléphone (voir p. 45). Si vous êtes deux sur le lieu d'un accident, une personne peut commencer la réanimation (en cas d'arrêt cardiaque), pendant que l'autre appelle le numéro d'urgence. Si vous êtes seul-e et que vous ne vous sentez pas apte à faire un massage cardiaque, appelez le numéro d'urgence. Au téléphone, on vous indiquera comment faire.

Défibrillateur

Des défibrillateurs sont à disposition partout : dans les entreprises, les lieux publics, les centres commerciaux. Ces appareils peuvent rétablir un rythme cardiaque normal après un arrêt cardiaque (voir p. 13). L'utilisation d'un défibrillateur effraie bon nombre de personnes. Pourtant, on ne peut pas se tromper. Il suffit d'allumer l'appareil et de suivre les instructions. Si le patient n'a pas besoin de choc électrique, l'appareil n'en délivre pas. N'ayez crainte : vous n'avez aucun risque de tuer quelqu'un par accident avec un défibrillateur. Vous pouvez juste lui sauver la vie.





Cours

Chacun et chacune d'entre nous peut et doit prodiguer les premiers secours, quelle que soit l'étendue de ses connaissances. Mais en acquérant le savoir-faire nécessaire, on se sent plus sûr et on réagit avec plus de professionnalisme en cas d'urgence. N'attendez pas : suivez un cours de premiers secours et rafraîchissez vos connaissances régulièrement. Outre le cours de secourisme d'urgence, la Croix-Rouge propose de nombreux autres cours de secourisme à l'adresse redcross-edu.ch/fr. ●

Appli Premiers secours

Téléchargez l'appli gratuite « Premiers secours » de la Croix-Rouge. Elle donne des indications simples pour les situations d'urgence.

Réagir correctement

Bien souvent, en cas d'urgence médicale, chaque seconde compte. Les sauveteurs doivent agir rapidement, mais calmement et de manière réfléchie. Voici ce qu'il convient de faire.

Règle ORA

Cette marche à suivre se divise en trois étapes :



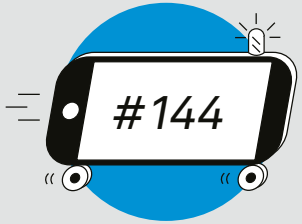
Observer
Evaluez la situation : que s'est-il passé ? Qui est impliqué ? Qui est blessé ?

Réfléchir
Ecartez tout danger pour les sauveteurs, les patients et les autres personnes.

Agir
Sécurisez le lieu de l'accident. Signalez le lieu de l'accident par exemple avec le triangle de panne ou les feux de détresse. Donnez l'alerte au numéro d'urgence 144 et prodiguez les premiers soins.

Donner les premiers soins

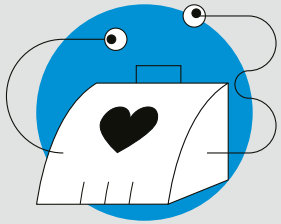
La personne blessée est-elle consciente ? Demandez-lui si elle a des douleurs ou si elle a besoin de quelque chose. Elle est inconsciente, mais elle respire ? Mettez-la en position latérale de sécurité. Si elle est inconsciente et ne respire pas, procédez comme suit :



Donner l'alerte
Demandez de l'aide afin d'obtenir du soutien supplémentaire. Contactez le numéro d'urgence. La centrale d'appels d'urgence vous explique comment effectuer la réanimation. Allez chercher un défibrillateur automatique externe (DAE) ou demandez que l'on vous en apporte un.



Réanimer
Commencez le massage cardiaque immédiatement (p. 12).



Utiliser un défibrillateur
Utilisez le défibrillateur automatique externe (DAE). Mettez l'appareil en marche et suivez les instructions (p. 13).

IMPORTANT : n'arrêtez les mesures de premiers secours que lorsque le médecin ou l'ambulancier vous l'indique - ou lorsque le patient respire à nouveau par lui-même.

Position latérale de sécurité

Dans quels cas faut-il appliquer la position latérale de sécurité ? Quand faut-il se montrer prudent ? Et d'ailleurs : comment procéder ?

Quand ?

Différents impacts sur le cerveau peuvent provoquer une perte de connaissance. Il peut s'agir de troubles de la circulation sanguine, d'une insolation ou d'une crise convulsive d'origine cérébrale. Ayez recours à la position latérale de sécurité quand le patient est inconscient, mais respire normalement.

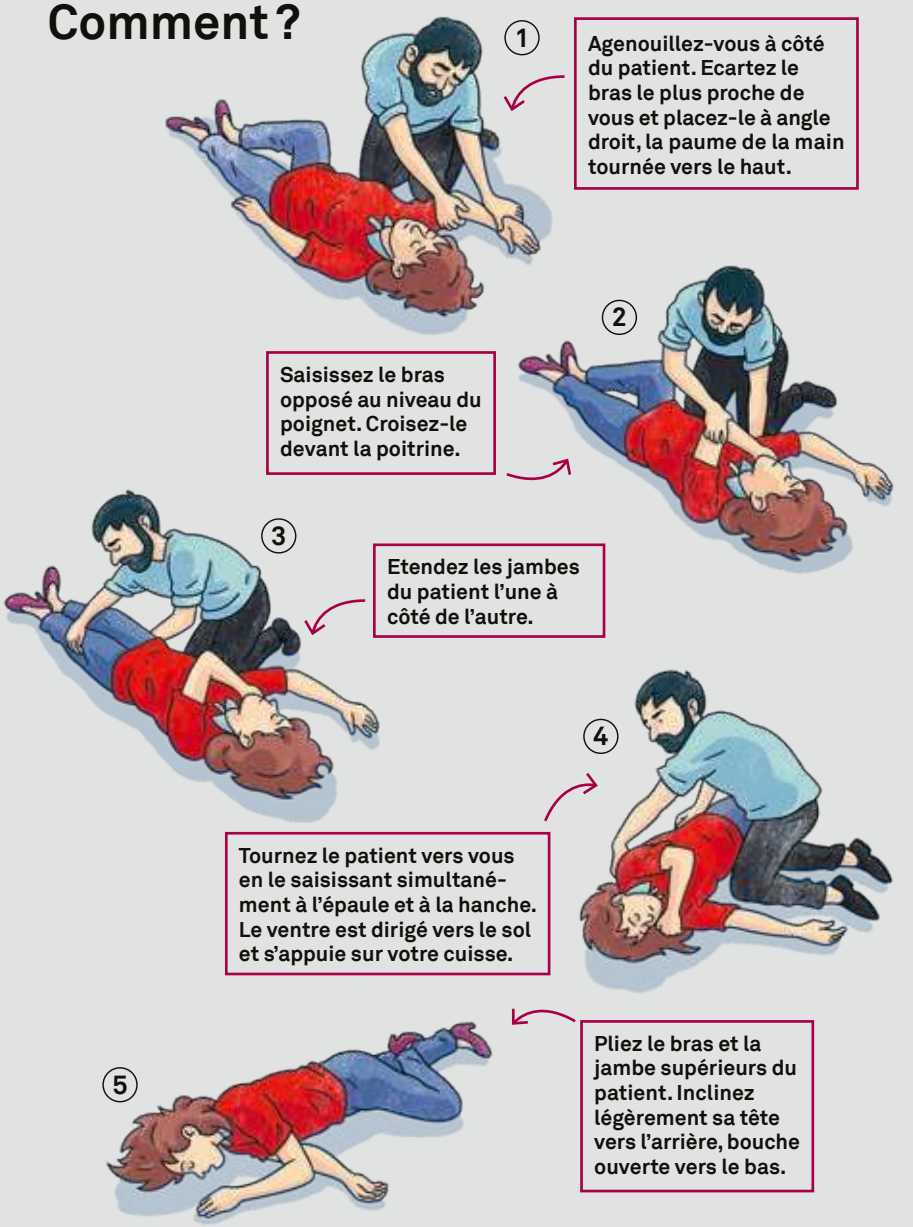
Pourquoi ?

Si l'état d'inconscience est profond, les réflexes de protection comme la toux ou l'envie de vomir disparaissent. En outre, le contenu gastrique peut repartir vers l'œsophage et se retrouver dans la trachée. Dans ce cas-là, le patient s'étouffe. En position latérale de sécurité en revanche, les voies respiratoires restent libres. La bouche est alors le point le plus bas du corps. Le vomi ou le sang peuvent ainsi s'écouler vers l'extérieur.

Attention !

Mettez le patient en position latérale de sécurité même si vous suspectez des blessures au niveau de la colonne vertébrale ou cervicale. Le maintien de la fonction respiratoire prime sur ces blessures. Veillez à ce que la colonne vertébrale soit la plus droite possible et effectuez le placement en position latérale de sécurité d'un seul bloc, sans torsion de la colonne. Si cela est possible, demandez l'aide d'autres personnes.

Comment ?



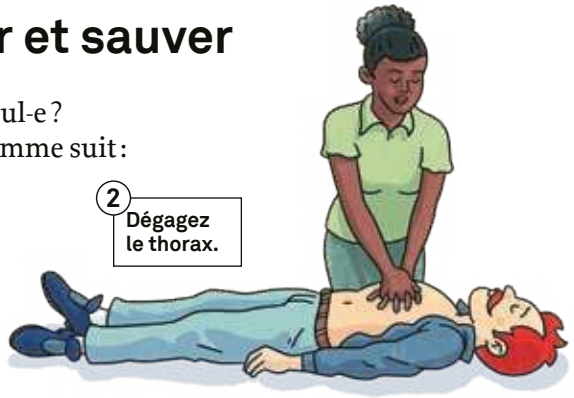
Continuez à contrôler la respiration et l'état de conscience de la personne. Prêtez attention aux signes vitaux.

En cas d'arrêt cardiaque, il faut aider le cœur aussi vite que possible - avec les mains ou à l'aide d'un défibrillateur.

Alerter et sauver

Vous êtes seul-e ?
Procédez comme suit :

1. **Alertez le 144.**
2. **Dégagez le thorax.**



3. **Mettez-vous en position :**
   - **Mains superposées**
   - **Pression uniquement au centre du sternum**
   - **Bras tendus, épaules à la verticale de la zone de compression**



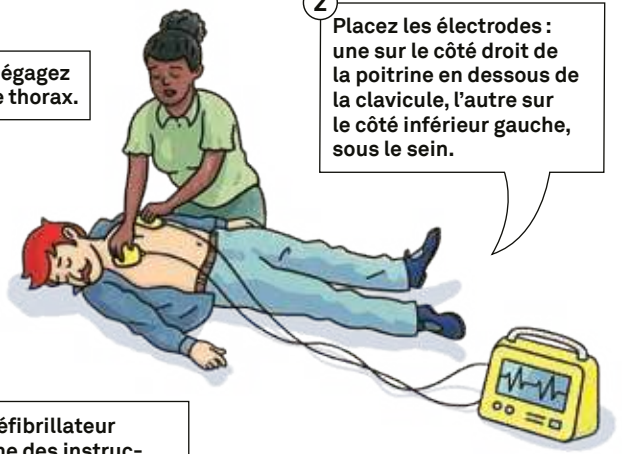
4. **Comprimez la cage thoracique :**
   - **100 à 120 compressions par minute**
   - **Profondeur des compressions : 5 à 6 cm**

Respiration artificielle

Il est conseillé aux non-spécialistes de ne pas pratiquer la respiration artificielle, car ils perdent trop de temps et l'effet n'est pas suffisant. Ils doivent plutôt se concentrer complètement sur le massage cardiaque.

Le défibrillateur donne des instructions

S'il y a plusieurs personnes sur place, l'une va chercher le défibrillateur après avoir passé l'appel d'urgence, tandis qu'une autre effectue le massage cardiaque jusqu'à ce que le défibrillateur arrive.



1. **Dégagez le thorax.**
2. **Placez les électrodes : une sur le côté droit de la poitrine en dessous de la clavicule, l'autre sur le côté inférieur gauche, sous le sein.**
3. **Le défibrillateur donne des instructions sonores claires pour effectuer les étapes suivantes.**

Un choc n'est déclenché que si cela est affiché. En cas de rythme cardiaque normal ou d'arrêt cardiaque total, aucun choc ne peut être délivré.

Massage cardiaque chez l'enfant



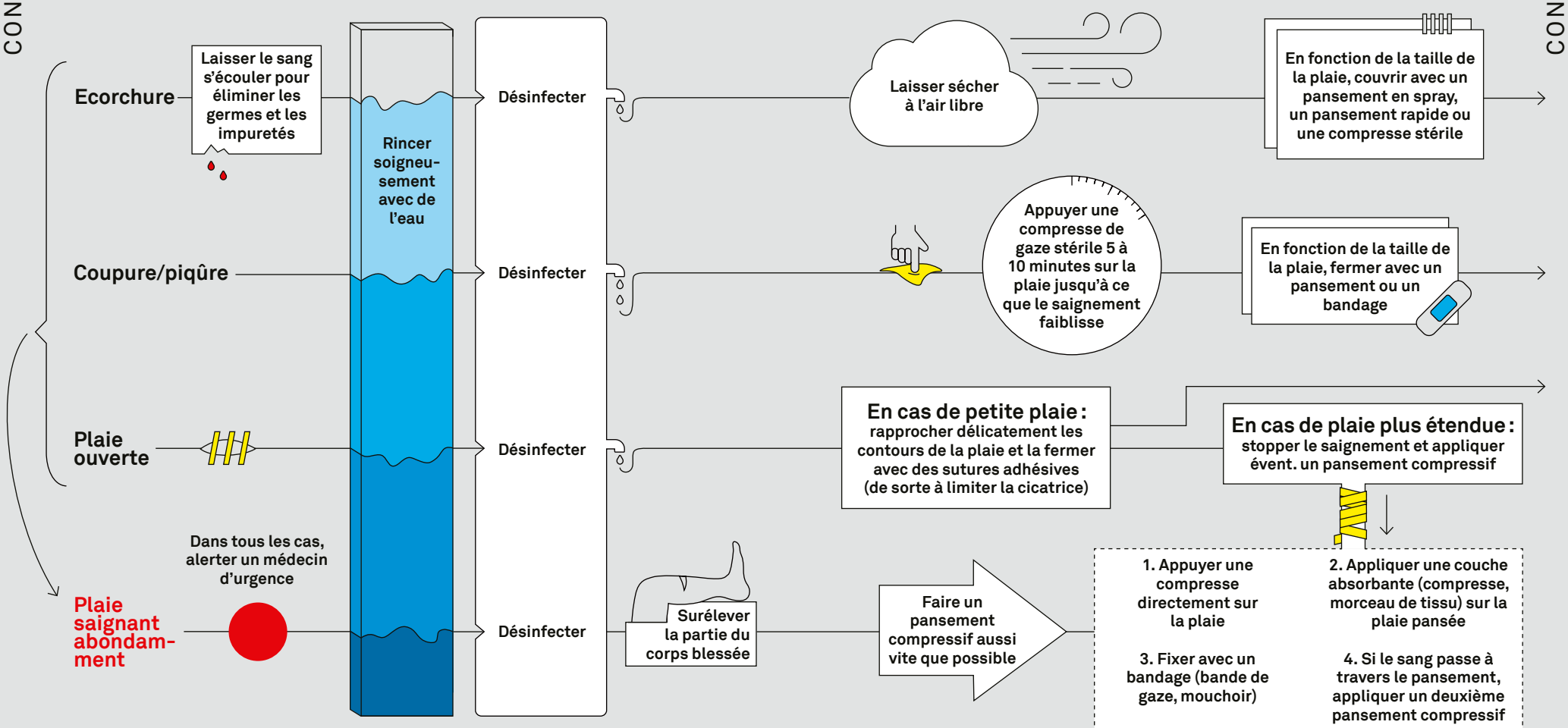
Sur un enfant en bas âge, le massage cardiaque se fait avec le talon d'une seule main. Sur un nourrisson, il se fait avec deux doigts. La profondeur de compression est d'un tiers de l'épaisseur du thorax.

Traitement des plaies

Un mouvement malheureux avec un couteau ou une chute à vélo – les plaies font partie des blessures les plus fréquentes. Comment bien les soigner ?

Dans quelles situations une aide médicale est-elle nécessaire ?

Les plaies étendues, très souillées, suintantes ou purulentes nécessitent un traitement médical : cela vaut particulièrement en l'absence de protection contre le tétanos et/ou s'il y a des vomissements, ainsi qu'en cas de plaie au visage. Si les muscles, les tendons, les nerfs ou les vaisseaux sont touchés ou s'il est difficile de calmer le saignement, il est également nécessaire de consulter un médecin.



CONNAISSANCES

Pharmacie familiale

Avoir une pharmacie familiale bien garnie est essentiel en cas d'urgence. Nous vous indiquons ici les médicaments et instruments indispensables.

Outre le contenu de la pharmacie familiale, l'endroit où elle se trouve est également important. Il doit être sec, frais et hors de portée des enfants. Une chambre ou un couloir conviennent donc mieux que la cuisine ou la salle de bains. Autre point à ne pas négliger : l'ordre. Mieux vaut n'avoir que ce qui est vraiment nécessaire plutôt que de nombreux médicaments différents. En cas d'urgence, vous trouverez plus rapidement ce que vous cherchez. Conservez toujours les médicaments dans leurs emballages. N'attendez pas : triez les comprimés qui ne sont dans aucune boîte pour éviter de les confondre avec d'autres médicaments - le mieux étant de les apporter directement en pharmacie pour qu'ils soient éliminés.



Encore bon ?

Vérifiez régulièrement les dates de péremption. Si un médicament a une odeur ou un goût étranges, s'il s'émiette, s'il est devenu sec ou s'il a changé de couleur, éliminez-le sans attendre !

Le sauvetage en chiffres

Quand, à quelle fréquence et combien : six chiffres intéressants concernant les cas d'urgence en Suisse.



1,2 million
Chaque année en Suisse, environ 1,2 million de personnes atterrissent au moins une fois aux urgences.



<6
Forte proportion pour les plus petits : les enfants de moins de six ans présentent le taux de recours aux urgences le plus élevé.



4,5
Telle est la densité de lits dans notre pays. En d'autres termes : 4,5 lits d'hôpital sont disponibles pour 1000 habitant-e-s.



14.4.
Le numéro d'urgence 144 n'est de loin pas connu de tous, d'où la création de la Journée du numéro d'urgence, dont la date n'a pas été choisie au hasard : le 14 avril.



Env. 460 000
Nos sauveteurs interviennent près d'un demi-million de fois par an, soit près de 1200 fois par jour.



50 %
Selon une étude de la Croix-Rouge suisse et d'Helsana, une personne sur deux ne saurait pas vraiment comment porter secours en cas d'urgence médicale.

Aider rapidement sur place

Les samaritains comme Christin Brigger sauvent des vies – et motivent des volontaires à suivre les cours de secourisme afin de pouvoir aider dans les situations d'urgence.

Madame Brigger, quelles sont les principales missions de l'Alliance suisse des samaritains ?

Nous encourageons l'engagement des sauveteurs volontaires afin qu'en cas d'urgence, les personnes victimes d'accident ou de maladie puissent recevoir de l'aide sur place rapidement. De plus, nous assurons le perfectionnement des membres et organisons régulièrement des exercices aux situations d'urgence.

Combien de membres l'Alliance suisse des samaritains compte-t-elle ?

En Suisse, près de 23 000 samaritain-e-s, jeunes membres compris, issus de 24 associations cantonales et d'environ 900 sections de samaritains locales, s'engagent pour les personnes blessées et malades. Rien que chez nous dans le Haut-Valais, il existe 34 sections.

Comment êtes-vous vous-même devenue samaritaine ?

Ma mère était déjà samaritaine. Comme beaucoup d'autres, j'ai moi aussi rejoint la section des samaritains après le cours de sauveteur - et j'y suis maintenant depuis 25 ans.

Vous dirigez aussi des cours de secourisme depuis plus de 15 ans. Quelles sont vos expériences avec les secouristes ?

Au début, les participant-e-s sont souvent hésitant-e-s et ont peur de mal faire. Plus le cours avance, plus ils prennent confiance. Nombre d'entre eux disposent déjà d'importantes connaissances et n'ont plus qu'à apprendre à les appliquer.

Qui peut devenir samaritain ou samaritaine ?

Tout le monde est bienvenu. L'âge et les compétences n'ont aucune importance. Pas besoin non plus d'une formation préalable particulière. Nous préparons les débutant-e-s à leurs missions avec un cours de sauveteur, un cours de samaritain et un cours de réanimation. Tout le reste, ils l'apprennent durant les exercices qui ont lieu régulièrement. Nous sommes ainsi toujours à jour.

Y a-t-il une intervention que vous gardez particulièrement en mémoire ?

Mon oncle a fait une chute de trois mètres de haut et il s'est gravement blessé. Tout de suite, des samaritains sont arrivés et m'ont aidée à lui prodiguer les premiers secours. Malgré ses blessures graves, il était de nouveau sur ses jambes en trois mois seulement. Sans cette aide rapide, cela n'aurait pas été possible.

Y a-t-il quelque chose que vous souhaiteriez communiquer au sujet des premiers secours ?

Il faut juste faire preuve d'un peu de courage. Comme je le dis toujours à mes participant-e-s : la seule erreur, c'est de ne rien faire. Quiconque apporte une aide immédiate, par exemple en appelant le 144, fait déjà ce qu'il faut. ●



Christin Brigger est présidente de l'association des samaritains du Haut-Valais. Vous trouverez des informations sur l'affiliation et les cours de sauveteur sur samariter-osv.ch ou sur samaritains.ch.

Sauver des vies

Chaque jour, des professionnels et des volontaires sauvent la vie d'autres personnes – dans le monde entier et à tout moment.



Lorsque le ruisseau de Hüscherabach, à Splügen, s'est transformé en un torrent violent et a emporté une voiture en juin 2019, un camion-grue a pu sauver les deux occupants du véhicule, indemnes.

Sauvetage en montagne
En Suisse, plus de 100 chiens d'avalanche aident à sauver des vies. Les races de chiens plus légères conviennent mieux que les saint-bernards pour ces interventions en montagne. Les pilotes d'hélicoptères d'Air Zermatt ont également suscité beaucoup d'émoi dans le monde entier ces dernières décennies lors de vols de sauvetage spectaculaires. En 2011, Air Zermatt a même construit une base de sauvetage dans l'Himalaya. Là-bas, ses experts forment des sauveteurs de montagne népalais.



Voilà à quoi ressemblent les héros
Dès 1989, le monde entier s'est délecté des histoires empreintes de courage de nageurs sauveteurs sexys dans la série « Alerte à Malibu ». Moins de peau dénudée du côté des spécialistes du corps des pompiers de Londres, mais autant d'histoires héroïques. L'homme à droite s'apprête à évacuer une agence bancaire. Un bancomat en feu met en péril les employé-e-s et les client-e-s. L'incident a eu lieu à la fin des années 1990.





Maxi vs mini
A partir d'un ancien pétrolier, la marine militaire des Etats-Unis a construit l'USNS Mercy, un énorme navire-hôpital. A bord de ce géant des mers de 272 mètres de long se trouvent des services de radiologie, une banque de sang, des laboratoires, des ateliers de fabrication de prothèses ainsi que 15 services hospitaliers avec 80 lits de soins intensifs. Cette moto ambulance du Malawi n'a, quant à elle, de place que pour une seule personne. Mais ce véhicule à trois roues semble nettement plus facile à manœuvrer.





Un symbole de protection intemporel

Lors des guerres et des insurrections, telles que la révolte des Boxers de 1900 en Chine, des milliers de personnes perdent la vie chaque année - aujourd'hui comme hier. Le Comité international de la Croix-rouge (CICR) s'est donné pour mission de fournir aux victimes une aide humanitaire sur place. Depuis 1864, la croix rouge sur fond blanc est reconnue comme symbole de droit international et signe de protection pour les hôpitaux, les ambulances et le personnel sanitaire. L'avenir nous dira si les « sauveteurs » télépilotés tels que ce drone de haute technologie se multiplieront.

Tout simplement faux

Les mesures suivantes ne sont que légendes. Les croire, c'est vivre dangereusement.

En cas d'intoxication, il faut vomir

Il ne faut surtout pas provoquer de vomissements en cas d'intoxication. Vomir n'est pas efficace pour évacuer la substance toxique. Celle-ci pourrait causer des dommages dans l'œsophage par ce deuxième passage. Il ne faut pas non plus donner à manger ni à boire à la victime,



pas même du lait, car il pourrait favoriser l'absorption de la substance toxique par le sang.

Ne jamais retirer le casque

En réalité, si un motard victime d'un accident est inconscient, il faut impérativement lui retirer son casque, prudemment et si possible avec



deux secouristes. C'est la seule façon de pouvoir contrôler sa respiration et, au besoin, de commencer la réanimation. De plus, on évite ainsi que la victime étouffe sous le casque.

Il faut percer les cloques de brûlure

Les cloques de brûlure doivent être laissées fermées. Si vous retirez la peau de la cloque, vous augmentez le risque d'infection. Toutefois, si la tension est



trop forte, on peut utiliser une aiguille désinfectée pour percer un petit trou, qui permettra au liquide de s'écouler.

En cas de saignements de nez, il faut incliner la tête en arrière

En cas de saignements de nez, s'asseoir bien droit et pencher légèrement la tête en avant. Presser les narines et placer une serviette froide sur la nuque. Si



vous penchez la tête en arrière, le sang s'écoulera dans la gorge, ce qui peut provoquer des nausées.

Sans symptômes, les électrisations ne sont pas dangereuses

Une personne électrocutée sans symptôme particulier doit consulter urgemment un médecin. L'électricité est trompeuse. La majeure partie des tissus endommagés se trouve sous la surface de la peau. Les douleurs et la dangereuse fibrillation ventriculaire peuvent n'apparaître que plusieurs heures après.



Les patients doivent donc consulter un médecin ou se rendre aux urgences pour effectuer des examens.

Une dent cassée doit être nettoyée

Ne frottez jamais une dent cassée pour la nettoyer, et ne la mettez pas non plus sous l'eau. Vous endommageriez des parties importantes. Le dentiste ne peut réimplanter une dent que si elle n'a pas été nettoyée. Saisissez la couronne



dentaire, sans toucher à la racine. Maintenez-la humide jusqu'à ce que vous soyez chez le spécialiste. Mettez-la dans du lait ou humectez-la avec de la salive.

L'alcool aide contre l'hypothermie

Quand on boit un verre de vin chaud dans un froid glacial, on remarque vite qu'une sensation de chaleur se répand dans le corps. Et pourtant, c'est une erreur de penser que l'alcool aide à lutter contre le froid. Au contraire, les boissons alcoolisées dilatent les vaisseaux sanguins, mais l'organisme perd ainsi de chaleur. En outre, les personnes alcoolisées



ne perçoivent plus correctement la sensation de froid et risquent une dangereuse hypothermie.

Morsure de serpent : il faut vite sucer la plaie !

Cet acte peut sembler héroïque dans un film, mais il est risqué. Ne suicez jamais la plaie. Ne la brûlez pas, ne l'incisez pas et ne posez pas de garrot.



Après une morsure de serpent, allez immédiatement chez le médecin. ●

Petit abécédaire des urgences les plus fréquentes et des conduites à adopter en cas de besoin.

Accident vasculaire cérébral (AVC)

Symptômes : Paralysie unilatérale (visage, faiblesse dans le bras et/ou la jambe), troubles de la sensibilité (engourdissement), troubles de la vue (p. ex. vision double), troubles de l'élocution, maux de tête (en cas d'hémorragie cérébrale), troubles de l'équilibre, vertiges, difficultés à trouver ses mots, troubles de l'orientation, troubles de la mémoire

Elément déclencheur : Le cerveau n'est pas suffisamment irrigué.

Que faire : Test FAST, F (Face) : la victime a-t-elle une paralysie unilatérale ? A (Arms) : peut-elle lever les deux bras ? S (Speech) : s'exprime-t-elle de manière intelligible ? T (Time) : alerter le 144 le plus rapidement possible. Si possible, allonger la victime à plat. Ne pas donner à boire ou à manger, ne pas donner d'anticoagulants.

Brûlures

Symptômes : Rougeurs cutanées, sensation de chaleur, démangeaisons, douleurs voire insensibilité complète, cloques, carbonisation, destruction de la peau

Eléments déclencheurs : Coup de soleil, liquides brûlants, objets brûlants

Que faire : Refroidir la plaie avec de l'eau (à environ 20 °C), couvrir la plaie d'un pansement stérile.
→ Si la brûlure doit être traitée médicalement, la recouvrir de plastique (film transparent). Laisser les cloques fermées → En cas de brûlure au visage, sur les organes génitaux ou les articulations, en cas de brûlure étendue ou si les tissus sont visibles : alerter le 144.

Choc

Symptômes : Pouls rapide, pression artérielle faible, sueurs froides, mains et jambes froides, respiration rapide, agitation et changement de l'état de conscience

Eléments déclencheurs : Perte de liquide (hémorragies, diarrhée/vomissements), embolie pulmonaire, infarctus du myocarde, troubles du





rythme cardiaque, allergies, septicémie et lésions de la moelle épinière

Que faire : Allonger la personne, traiter les éventuelles hémorragies ou blessures, retirer ce qui a provoqué le choc. S'assurer que la personne ne tombe pas en hypothermie ou ne se réchauffe pas trop. Ne donner ni à boire ni à manger. Alerter le 144.

Crise d'asthme

Symptômes : Difficultés à respirer, difficultés à parler, envie de tousser, expiration sifflante, agitation et angoisse, accès de transpiration

Eléments déclencheurs : Infections des voies respiratoires supérieures, charge en allergène (p. ex. poussière ou pollen), air froid, effort physique soutenu, agitation émotionnelle

Que faire : Asseoir le patient confortablement, le dos droit. L'aider à prendre ses médicaments et le rassurer. Si la crise perdure, alerter le 144.

Remarque : Lors d'une crise, les patients asthmatiques peuvent dire ce qui ne va pas.

Crise d'épilepsie

Symptômes : Yeux ouverts, fixes, regard vide ou yeux révulsés, convulsions, troubles moteurs ou de la conscience

Que faire : Ne pas immobiliser la personne. Ne pas intervenir dans le déroulement de la crise. Placer une couverture contre la tête (réduit le risque de blessure). Mettre la personne en position latérale de sécurité → Si aucun antécédent médical n'est connu ou si la crise est inhabituellement longue ou violente : alerter le 144.

Remarque : Certains patients portent un objet d'identification spécifique sur eux (carte, bracelet, collier).

Elongations et entorses

Symptômes : Douleurs, gonflements, hématomes, difficultés à mobiliser la partie du corps blessée

Eléments déclencheurs : Mouvements brusques, faux pas, action violente venant de l'extérieur

Que faire : Appliquer le schéma RGCE, R : repos (immobiliser) ; G : glace (refroidir) ; C : compression (avec un bandage) ; E : élévation

Remarque : Les élongations touchent les muscles, les entorses touchent les articulations.

Etouffement

Symptômes : Détresse respiratoire, quinte de toux, suffocation, respiration sifflante, bleuissement des lèvres, perte de connaissance

Que faire : Dire à la personne de tousser, lui administrer cinq puissantes tapes entre les omoplates (dos



courbé en avant), lui faire cinq compressions abdominales (manœuvre de Heimlich). En cas d'arrêt respiratoire, commencer le massage cardiaque immédiatement (p. 12). → Toujours appeler le numéro d'urgence.

Fracture osseuse

Symptômes : Hématomes, douleurs, gonflements, position non naturelle

Que faire : Immobiliser la partie du corps blessée → Si la personne ne peut pas se déplacer de façon autonome : alerter le 144.

Hémorragie

Que faire : Exercer une pression sur la plaie, rincer les petites plaies, ne pas retirer les corps étrangers. En cas de forte hémorragie : alerter le 144.

Remarques : Eviter tout contact avec le sang étranger. Stopper une hémorragie (p. 14).

Hypothermie

Symptômes : Frissons, peau froide/pâle, respiration rapide, accélération du pouls, température corporelle basse

Eléments déclencheurs : Environnement froid, vent, humidité, exposition prolongée au froid, épuisement

Que faire : Alerter le 144, apaiser la personne et la réchauffer lentement (couverture/couverture de survie, boissons chaudes, aliments énergétiques). Remplacer ses vêtements par des vêtements chauds et secs. Trouver un endroit protégé du vent.

Infarctus du myocarde

Symptômes : Homme : détresse respiratoire et sentiment d'oppression, accès de transpiration, douleur forte/brûlante dans le thorax, douleurs dans les épaules et les bras (indépendante des mouvements)
Femme : douleurs dans les mâchoires, sensation de pression et de serrement au thorax, essoufflement, nausées, vomissements, douleurs à l'abdomen supérieur

Eléments déclencheurs : Dépôts et obstructions dans les artères coronaires qui compromettent l'apport sanguin au muscle cardiaque

Que faire : Alerter le 144, éviter tout effort physique, s'assurer que la personne est dans une position confortable (surélever le haut du corps). Utiliser les médicaments d'urgence que la victime a avec elle (p. ex. spray à la nitroglycérine). En cas d'arrêt cardiaque, commencer le massage cardiaque immédiatement ou utiliser un défibrillateur (p. 12).





Insolation

Symptômes: Maux de tête violents et vertiges, forte fièvre, forte sensation de soif, pouls faible et rapide, baisse de tension, état d'épuisement, diminution de la conscience (jusqu'à la perte de connaissance)
Eléments déclencheurs: Environnement très chaud et humide, perte de liquide corporel due à un exercice physique intense
Que faire: Alerter le 144, emmener la personne dans un endroit plus frais. Retirer les vêtements serrés et ouvrir les vêtements, appliquer des linges froids/humides sur la peau, éventer la personne. Donner de l'eau fraîche à boire lentement, surélever le haut du corps. En cas de chute de tension: allonger la personne et lui surélever les jambes.

Intoxications

Symptômes: Nausées et vomissements, ébriété, somnolence, toux, difficultés respiratoires, perte de connaissance, crampes abdominales
Eléments déclencheurs: Médicaments, produits chimiques, plantes, denrées d'agrément et drogues
Que faire: Noter ce qui a été consommé, quand et en quelle quantité. Appeler le Centre d'information toxicologique au 145.
→ En cas de perte de connaissance, de détresse respiratoire ou d'une éventuelle tentative de suicide: alerter le 144.
Remarque: Ne pas provoquer de vomissements.

Piqûres et morsures

Symptômes: Insectes: douleurs, gonflement, saignement
Tiques: parfois une éruption cutanée
Méduses: brûlure, rougeur cutanée
Serpents venimeux: douleurs, marques de morsure, gonflement, nausées, vomissements, fourmillements, état de choc, coma, paralysie, trouble de la coagulation sanguine
Que faire: Insectes: retirer le dard, laver/désinfecter la plaie, refroidir. En cas de réaction allergique ou anaphylactique, alerter le 144.
Tiques: retirer la tique à l'aide d'une pincette, laver/désinfecter la plaie, appliquer une pommade antiseptique.
Méduses: sortir la personne de l'eau, rincer la surface de la peau avec du vinaigre, immerger la plaie dans de l'eau chaude. En cas de détresse respiratoire, alerter le 144.
Serpents: si la personne s'est fait mordre par un serpent venimeux, alerter immédiatement le 144, rincer et désinfecter la plaie, retirer les bijoux, éviter tout effort physique, immobiliser la partie mordue du



corps en dessous du cœur.
Autres morsures : contrôler le saignement, rincer/désinfecter la plaie. En cas de suspicion de rage, contacter un médecin.

Réaction allergique (anaphylaxie)

Symptômes : Eruption cutanée, urticaire, rougeur sur la peau et/ou yeux rouges, démangeaisons, gonflements, nez qui coule, éternuements, envie de tousser, détresse respiratoire, baisse de tension, perte de connaissance, vomissements, diarrhée et vertiges
Eléments déclencheurs : Aliments, piqûres d'insectes, médicaments, latex
Que faire : Alerter le 144, (s')administrer une seringue d'adrénaline prête à l'emploi, et/ou prendre des médicaments d'urgence. Calmer la personne, la mettre en position latérale de sécurité si besoin. Réanimer immédiatement les patients qui ne respirent pas.
Prévention : Les personnes ayant des allergies connues (anaphylaxie) devraient toujours avoir avec elles un auto-injecteur d'adrénaline et des médicaments d'urgence.
Remarque : Centre d'Allergie Suisse
aha.ch/centre-allergie-suisse

Traumatisme crânien

Symptômes : Sensation de vertige, perte de connaissance de plusieurs minutes, maux de tête, confusion, nausées, vision floue, trous de mémoire
Que faire : Allonger la personne, alerter le 144, surveiller l'évolution de l'état du patient.
Remarque : Une commotion cérébrale peut provoquer une augmentation de la pression dans le cerveau.

Urgence diabétique

Symptômes : Les symptômes sont très variés : sensation de faim, crampes, peau moite, transpiration abondante, désorientation ou confusion, sensation de faiblesse, perte de connaissance soudaine
Eléments déclencheurs : Glycémie trop basse (hypoglycémie), glycémie trop haute (hyperglycémie)
Que faire : Hypoglycémie : prendre des sucres rapides (p. ex. sucre de raisin, jus de fruits)
Hyperglycémie : Boire beaucoup d'eau, s'injecter une dose d'insuline convenue au préalable avec le médecin → En cas de perte de connaissance ou de détresse respiratoire : alerter le 144.
Prévention : Contrôler régulièrement sa glycémie.

Les symptômes listés ici ne sont pas exhaustifs.

Numéros d'urgence : il peut être judicieux de les enregistrer ou de les apprendre par cœur.

Numéro d'urgence européen	112
Police	117
Pompiers	118
Ambulance	144
Centre d'information toxicologique	145
Rega	1414

Vous trouverez des informations vitales pour les urgences sur l'application « Premiers secours » de la Croix-Rouge suisse (CRS).

Thomas Ihde, de Pro Mente Sana, explique pourquoi il est judicieux pour tous d'effectuer un cours de premiers secours en santé mentale.

Monsieur Ihde, comment savoir si une personne de mon entourage a besoin de premiers secours psychologiques ?

Les signaux d'alarme varient en fonction de la maladie. En principe, si l'on remarque un changement de comportement chez quelqu'un pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois, il faut y regarder de plus près et poser des questions.

Quelles sont les situations de crise psychique les plus fréquentes ? Et les plus urgentes ?

Les plus fréquentes sont les maladies dépressives et les angoisses. Les plus urgentes sont les dépressions sévères et toutes les souffrances qui s'accompagnent de pensées suicidaires. Quand quelqu'un exprime de telles pensées, c'est un signal d'alarme évident. Pour les ami-e-s et les proches, il s'agit d'une situation très difficile, qu'ils prennent souvent trop personnellement. Or, les pensées suicidaires sont un symptôme typique des maladies psychiques – et une expression claire de leur gravité. Elles sont bien moins le résultat d'une vraie fatigue de vivre que celui d'une fatigue de souffrir.

Service d'urgence Helsana
058 340 16 11

A ce numéro, Helsana propose à tous les clients et toutes les clientes une aide psychologique d'urgence après un événement traumatisant - gratuitement et en toute confidentialité.

Comment réagir correctement ?

Beaucoup pensent qu'il ne faut en aucun cas aborder le sujet avec la personne, car cela pourrait lui donner de mauvaises idées. C'est tout le contraire : posez des questions et assurez-vous que la personne reçoive rapidement une aide professionnelle. Il s'agit en effet d'une urgence médicale, au même titre qu'un infarctus du myocarde.

Votre projet Ensa propose des cours de premiers secours en santé mentale. A quoi ressemblent ces cours ?

Ils ressemblent à un cours de premiers secours traditionnel : les participant-e-s découvrent les problèmes psychiques les plus fréquents et s'exercent à aborder et soutenir correctement les personnes en cas d'urgence. Le cours classique comprend quatre modules de trois heures chacun. Le cours peut également être suivi sous forme de cours intensif ou de webinaire. Les grands groupes, les entreprises et les institutions peuvent réserver un cours en équipe.

« En Suisse, nous sommes analphabètes en ce qui concerne la santé psychique. »

Qu'en est-il globalement de nos connaissances sur la santé psychique ?

En Suisse, nous sommes analphabètes en ce qui concerne la santé psychique. Il y a donc un grand retard à rattraper. C'est sur la dépression que nos connaissances sont les plus étendues. Mais les autres problèmes psychiques et leurs symptômes sont largement inconnus. Le savoir pratique est souvent inexistant. Et malheureusement, la peur de mal faire conduit souvent à l'inaction. Durant un cours Ensa, les participant-e-s apprennent justement à surmonter ces obstacles avec des moyens simples. ●



Le docteur Thomas Ihde est membre du conseil de fondation de Pro Mente Sana et médecin-chef des services psychiatriques des hôpitaux Spitäler Frutigen Meiringen Interlaken AG. Avec le soutien de la fondation Beisheim, le projet Ensa de Pro Mente Sana propose des cours de premiers secours en santé mentale.
ensa.swiss/fr

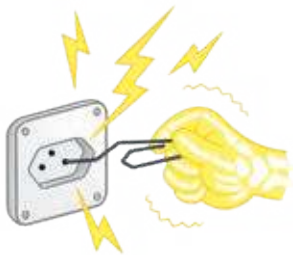
Votre petit dernier a avalé un bouton ou touché le fer à repasser encore chaud ? Voici les mesures les plus importantes à appliquer aux enfants en cas d'urgence.



Brûlure
• Refroidir immédiatement la brûlure pendant 10 minutes avec de l'eau à environ 20 °C (attention à l'hypothermie chez les nourrissons, les enfants en bas âge et en cas de brûlure étendue)
• Pour le reste, même marche à suivre que pour les adultes (p. 36)
• 144 en cas de brûlure profonde ou étendue



Noyade
• L'enfant est conscient : lui retirer ses vêtements mouillés, l'envelopper dans une couverture et le réchauffer lentement, puis l'emmener à l'hôpital
• L'enfant est inconscient : s'il respire, le mettre en position latérale de sécurité ; sinon, le réanimer
• 144 en cas de perte de connaissance



Electrisation
• Débrancher la prise ou couper l'alimentation générale
• Si c'est impossible : éloigner l'enfant de la source de courant avec un objet sec et non conducteur (en bois ou en cuir par exemple)
• L'enfant est inconscient : s'il respire, le mettre en position latérale de sécurité ; sinon, le réanimer (p. 13)
• 144 dans tous les cas



Objets ingérés
• Enfant de plus d'un an : lui dire de tousser.
S'il n'y a pas de résultat : 5 tapes sur le dos entre les omoplates (tête de l'enfant inclinée vers le bas), puis 5 manœuvres de Heimlich (p. 63)
• Nourrisson : le tenir penché vers le bas (la tête sous le niveau du thorax ; soutenir la tête et la nuque), puis 5 tapes sur le dos entre les omoplates, et ensuite 5 compressions thoraciques : appuyer cinq fois avec deux doigts au centre de la poitrine, juste en dessous de la ligne des tétons - jusqu'à ce que l'objet ressorte ou que l'enfant pleure
• Après l'extraction d'un corps étranger, toujours consulter un médecin
• 144 en cas de risque d'étouffement ou de perte de connaissance



Pseudo-croup
• Calmer l'enfant
• Lui faire respirer l'air frais de la nuit ou de l'air humide dans la salle de bains
• 144 s'il n'y a pas d'amélioration après 15 minutes ou en cas de manque d'oxygène



Convulsion fébrile
• Allonger l'enfant sur une surface sûre
• Le coucher sur le côté et lui enlever ses vêtements
• Prendre sa fièvre et essayer de la faire baisser (ne rien mettre dans la bouche de l'enfant tant qu'il est inconscient)
• 144 si la convulsion fébrile dure plus de 10 à 15 minutes

Autres urgences

Pour certaines urgences, les mesures à prendre sont les mêmes que pour les adultes. C'est le cas pour les chutes sur la tête (p. 45) ou l'ingestion de substances toxiques (p. 43).

Conseils généraux

Suivez un cours de premiers secours pour les enfants en bas âge et exercez-vous aux gestes à effectuer comme la compression thoracique ou la manœuvre de Heimlich. De manière générale en cas d'urgence : restez calme et vérifiez si l'enfant est conscient et respire. Si ce n'est pas le cas : alertez le 144 et réanimez l'enfant (p. 13).

Ces plantes soulagent les symptômes et favorisent la guérison.



Fleurs d'arnica

L'huile essentielle de fleurs d'arnica calme les démangeaisons en cas de **piqûre d'insecte** et permet aux gonflements de se résorber. De plus, elle agit contre les bactéries. Le principe actif hélénaline soulage la douleur et favorise la circulation sanguine. L'arnica se présente sous forme de gel, de pommade ou de teinture mère. L'huile essentielle de clou de girofle a également un effet décongestionnant et atténue les démangeaisons. Appliquez-la pure à l'endroit de la piqûre. Vous pouvez aussi utiliser de l'huile essentielle de menthe poivrée : elle apaise en refroidissant et anesthésie la zone douloureuse.



Artichaut

Ce délicieux légume est aussi une plante médicinale. Grâce à ses substances amères, il est utile en cas de **nausées et de vomissements**. Il stimule les fonctions biliaire et hépatique, et favorise ainsi en particulier la digestion des graisses. Utilisez idéalement l'artichaut en gélules, en comprimés ou en infusions. Le gingembre aide aussi à digérer et réduit les nausées. En voyage, prenez-en toujours un peu avec vous. Ses composants agissent en outre contre les sueurs froides et les vertiges.



Lavande

L'huile essentielle de cette plante odorante soulage la douleur en cas de **brûlure ou de coup de soleil**. Pour profiter de ses vertus, écrasez des fleurs de lavande fraîches et appliquez le suc sur la plaie. Vous pouvez aussi acheter de l'huile essentielle de lavande en pharmacie. Vous pouvez l'appliquer sur la peau sous forme concentrée, car elle n'est pas irritante. Autre possibilité : l'huile essentielle de millepertuis. Elle stimule la circulation sanguine et exerce un effet anti-inflammatoire. Appliquez de l'huile sur la peau et massez légèrement, ou mettez-en sur une compresse que vous placerez ensuite sur la zone douloureuse. Laissez ensuite agir durant plusieurs heures.

Grand plantain

Cette plante médicinale se trouve pratiquement au bord de tous les chemins. Le suc des feuilles est utile contre les **contusions ou entorses** légères - par exemple quand on s'est tordu la cheville. Véritable plante magique, son suc est doté de propriétés antibactériennes, décongestionnantes et anti-inflammatoires, et il favorise le processus de guérison. Ecrasez quelques feuilles avec une pierre et appliquez le suc obtenu sur la zone douloureuse. Des compresses d'arnica rafraîchissantes feront aussi l'affaire.



CONSEILS

Renseignez-vous sur les bons dosages en pharmacie. Vous trouverez d'autres conseils issus de l'univers des plantes médicinales sur helsana.ch/herbes.

Soins d'urgence pour nos boules de poils

Une méchante bagarre avec le chat du voisin ou un dard planté dans la patte : les animaux domestiques peuvent aussi avoir besoin de premiers secours.

Soigner les plaies

● Nettoyez les petites plaies avec du sérum physiologique stérile ou de l'eau chaude et séchez-les avant d'appliquer une pommade vulnéraire. Si la plaie est superficielle, inutile de la recouvrir, à moins que l'animal puisse la lécher. Si la plaie est humide ou présente un écoulement, vous devez emmener votre compagnon chez le vétérinaire.

● Les morsures sont trompeuses : de l'extérieur, elles paraissent souvent insignifiantes, mais sous la peau, il peut se former des plaies cavitaires où s'accumulent les bactéries, et cela peut conduire à des infections. Il est donc important de bien observer la plaie.
Vous pouvez traiter les plaies superficielles vous-même, mais les plaies plus profondes doivent être vues par un vétérinaire.



● **Attention avec les médicaments et les sprays désinfectants**
En aucun cas vous ne devez administrer à des animaux des médicaments destinés aux êtres humains. Pour nos amis à quatre pattes, cela peut avoir de sérieuses conséquences, et même aller jusqu'à la mort.



S'exercer sur l'animal sain

● **Bandage et prise de température**
Exercez-vous à faire un bandage à votre animal ou à prendre sa température quand il va bien : il s'habituera et se laissera faire plus facilement.





● **Prendre le pouls**
Chez un chien ou un chat, l'endroit le plus simple pour sentir le pouls est la face interne de la cuisse.

Réanimation

● Chez les animaux aussi, un massage cardiaque s'impose lorsqu'on ne sent ni le pouls, ni le rythme cardiaque. Si votre animal est petit, placez l'index et le majeur sur le côté droit du thorax, et le pouce sur le côté gauche.





● Si votre animal est plus gros, mettez-le en position latérale et utilisez vos deux mains. Appuyez fermement 100 à 120 fois par minute tout en haut du thorax et arrêtez-vous toutes les 30 secondes pour insuffler deux puissantes expirations par le nez de l'animal (qui doit avoir la gueule fermée).

Garder son calme

● **Toucher l'animal avec précaution**
Que vous ayez affaire à un être humain ou à un animal, restez calme. Si votre animal est blessé ou sous le choc, il est important de le manipuler délicatement.

Alerter

● **Numéro d'urgence**
Gardez toujours à portée de main le numéro de téléphone de la clinique vétérinaire ou le numéro d'urgence régional. Pour les animaux, il n'existe pas de numéro d'urgence national.



● **Préparez-vous aux questions**
Quand votre animal a-t-il mangé ou bu pour la dernière fois ? A-t-il vomi ? Comment se comporte-t-il ? Sur la base de vos réponses, le ou la vétérinaire décidera si une consultation immédiate est nécessaire.

Dans les situations de premiers secours, plusieurs personnes sont toujours impliquées. Voici trois histoires, avec trois perspectives.



Eva Ghanfili, engagée auprès de Carelink et de la Care Team du Tessin, est contactée via un système d'alarme lorsqu'il se passe quelque chose.

Eva Ghanfili, 62 ans, a suivi une formation de secouriste psychologique

« En tant que caregiver, je soutiens les personnes qui ont vécu un événement potentiellement traumatisant – les personnes directement affectées, les témoins, les proches, les personnes qui sont intervenues. Je fais partie de l'équipe de bénévoles de la Fondation Carelink et de la Care Team du Tessin. Durant une intervention, j'essaie de savoir ce que je peux faire pour la personne. A-t-elle des proches ? Dois-je contacter quelqu'un ? Dans mon sac à dos, j'ai de l'eau et des crackers, mais aussi des mouchoirs, une bougie, un briquet ou encore un chargeur pour téléphones portables.

Chaque personne réagit différemment : certains crient, d'autres sont silencieux, d'autres encore s'éloignent du lieu de l'accident. Ce sont des réactions naturelles du corps. Pour cette raison je ne parle pas de traumatisme, de choc ou de symptômes, mais d'un événement difficile et de réactions. Les personnes touchées peuvent encore avoir des flash-back plusieurs semaines après l'événement.

Lors d'une intervention, je dois toujours me demander si je peux continuer ou si j'ai besoin que l'on me relaie. Il y a quatre ans, j'ai vécu une intervention très difficile. Un accident sur l'autoroute, près de Quinto. Deux poids lourds encastrés l'un dans l'autre avec une voiture au milieu. Il a été impossible de sauver les occupants du véhicule – un couple et deux enfants. Les proches en Allemagne ont été informés. Ils sont venus dans le Tessin et avaient besoin d'une prise en charge. Le père et le frère du mari étaient là, ainsi que deux autres proches de la famille. Je sentais leur désarroi.

Le père de la victime a souhaité se rendre sur le lieu de l'accident. Nous avons fait tout le nécessaire pour satisfaire sa demande. La police a arrêté le trafic, qui était dense en raison des départs en vacances. Il a photographié les alentours et a emporté les derniers éclats de verre. Cette démarche était importante pour la famille. Etre sur les lieux, sans personne autour. C'est une bonne chose de pouvoir le permettre. »

« Les personnes touchées peuvent encore avoir des flash-back. »

Leonardo Bucci, 26 ans, a pris les devants et a réanimé un homme dans le tram

« Au moment où cela a eu lieu, j'écoutais de la musique et je rêvassais. Je me rendais à une fête d'anniversaire chez des amis. Tout à l'avant du tram, un attroupement s'est soudainement formé. Un vieil homme était assis immobile, complètement affaissé sur son siège.

J'ai agi tout de suite. Avec les autres personnes présentes, je l'ai allongé sur le sol. J'ai vérifié sa respiration. Autrement dit, j'ai pris les devants. C'est important lorsqu'il s'agit de prodiguer les premiers secours. Il faut toujours que quelqu'un ait le contrôle de la situation jusqu'à ce que l'ambulance arrive. Ce sont de petites choses, par exemple demander si quelqu'un a appelé les secours. Ils étaient déjà en route.

Je n'ai pas su ce qui a provoqué l'état de cet homme, mais la chaleur y était sûrement pour quelque chose. C'était en été et il faisait lourd ce jour-là. A l'époque, j'étais en formation pour devenir infirmier, donc je savais ce qu'il fallait faire.

Il est important d'agir rapidement. De garder les yeux ouverts quand on est quelque part, et de ne pas hésiter à aborder

« Il faut toujours que quelqu'un ait le contrôle de la situation jusqu'à ce que l'ambulance arrive. »

une personne si on a l'impression qu'elle a un problème. Il y a quelque temps, j'ai raccompagné une dame âgée chez elle. Je l'ai remarquée, car elle semblait désorientée. Je l'ai abordée et j'ai senti sa détresse. L'étiquette sur son déambulateur indiquait l'adresse de l'établissement médico-social dans lequel elle vivait. Le personnel soignant était vraiment soulagé quand nous sommes arrivés.

L'homme du tram est revenu à lui après 30 secondes. Je l'avais réanimé. Cela fait partie de mon travail, et pourtant cette intervention avait quelque chose de spécial. »



Dans son travail aussi, l'infirmier diplômé Leonardo Bucci doit agir rapidement. Il se forme actuellement pour devenir expert en soins d'urgence.



Alexandra Löwy est une ancienne championne suisse de voltige. Depuis son accident de cheval, elle se sentait encore plus proche de son équipe.

Alexandra Löwy, 23 ans, est tombée de cheval alors qu'elle pratiquait la voltige

« J'aurais dû sauter du cheval en effectuant un salto arrière. Une figure que j'avais déjà réalisée des milliers de fois. Mais cette fois-là, j'ai glissé. Je n'avais plus assez de temps pour exécuter la rotation du salto. Je suis tombée de plein fouet sur le dos et je suis restée inerte sur le sol. L'accident a eu lieu durant la répétition générale du premier tournoi de voltige en groupe de la saison 2017. La voltige est une discipline qui consiste à réaliser des acrobaties sur un cheval au galop.

Mon entraîneuse et quelques camarades de mon équipe de voltige se sont dépêchées de me venir en aide. L'entraîneuse a immédiatement appelé le numéro d'urgence. Pendant ce temps-là, une camarade essayait de me faire retrouver mes esprits en me donnant de petites claques. Elles ont bien réagi malgré l'affolement. Puis d'un coup, je ne sais pas comment, je me suis tournée moi-même en position latérale de sécurité. Mes camarades en ont été très étonnées. Et elles se sont réjouies. Elles n'ont pas osé bouger mon corps. Elles ne savaient pas si j'étais gravement blessée. Peu de temps après, l'ambulance est arrivée. A partir de ce moment-là, tout est allé très vite. Minerve, civière, hélicoptère, direction les urgences. Le diagnostic : double fracture vertébrale.

« Les médecins m'ont dit que mes muscles bien entraînés avaient permis d'éviter le pire. »

J'ai eu de la chance dans mon malheur. Les médecins m'ont dit que mes muscles bien entraînés avaient permis d'éviter le pire. Aujourd'hui, je peux à

nouveau bouger normalement. Je suis juste un peu fatiguée quand je reste trop longtemps assise ou couchée dans une certaine position. Je ne me souviens quasiment pas de l'accident. On m'a raconté une grande partie de ce qui s'est passé. Mon équipe et moi avons souvent abordé le sujet par la suite. Cela a été un choc pour tout le monde. Il n'y avait jamais eu un tel accident dans notre club. Les discussions ont été bénéfiques. Elles nous ont encore plus soudées.

Trois semaines après l'accident, j'étais à nouveau auprès des chevaux et j'assistais aux entraînements. Je n'y participais pas, mais j'étais assise en tribune pour soutenir mon équipe. Au bout de trois mois, je remontais sur un cheval pour la première fois. C'était très important pour moi. Je voulais à nouveau faire de la voltige après ma pause forcée. Le cheval n'y est pour rien dans ma chute. Je n'ai pas eu de chance, c'est tout.

En voltige, on n'a pas le droit d'avoir peur. Il faut du courage, du respect et de la concentration. Nous nous entraînons d'abord aux exercices particulièrement difficiles, comme les pirouettes ou les sauts acrobatiques, sur un cheval immobile en bois. Dès que l'on se sent à l'aise, on passe sur un vrai cheval. D'abord en restant sur place, puis en avançant au pas. Le cheval doit lui aussi s'habituer aux exercices. La voltige est une coopération entre l'animal et l'être humain.

J'ai mis fin à ma carrière de voltigeuse équestre à l'automne 2019. L'accident n'en a pas été la raison principale. C'était simplement le bon moment pour arrêter. J'ai commencé ce sport à l'âge de sept ans. J'ai vécu beaucoup de moments incroyables et j'ai accompli beaucoup de choses. J'en suis très fière. J'ai gagné quatre fois le titre de championne suisse. Mais je n'ai pas arrêté complètement la voltige. Aujourd'hui, j'entraîne la relève, une mission qui me satisfait beaucoup. »



Les chevaux font partie intégrante de sa vie. Alexandra Löwy avec Bentley dans un paddock près d'Effretikon (ZH).

Services spécialisés

- **carelink.ch/fr**
- **Care Teams Suisse : cns-cas.ch/intro-f**

Glossaire

A

Accident vasculaire cérébral
Défaillance soudaine de certaines fonctions du cerveau. Cela peut entraîner des troubles de l'état de conscience et des paralysies.

Ambulancier/ière
Les ambulanciers sont des professionnels de santé non-médecins travaillant dans le domaine du sauvetage. Ils sont qualifiés pour prendre en charge des patients en situation d'urgence et pour transporter les malades. Dans les systèmes de services de secours anglo-américains, les ambulanciers travaillent presque exclusivement sans médecins d'urgence.

Arrêt cardio-circulatoire
Il s'agit d'une défaillance du système cardiovasculaire, qui survient quand le cœur n'assure plus sa fonction de pompe. La circulation sanguine est alors stoppée. L'arrêt cardio-circulatoire est une urgence, car il n'est réversible et ne peut être traité par une réanimation que durant une très courte période de temps. On utilise également le synonyme de « mort clinique ».

B

BLS-AED-SRC complet
Le cours de premiers secours de la Croix-Rouge suisse (SRC, Swiss Red Cross) enseigne les mesures permettant le maintien des fonctions vitales (BLS pour Basic Life Support) et forment à l'utilisation du → défibrillateur (AED pour Automated External Defibrillator).

Boîte de secours dentaire
Il s'agit d'une boîte de secours à utiliser en cas d'accident dentaire : la dent cassée est conservée à l'intérieur de cette boîte dans une solution nutritive spéciale et peut être emmenée avec soi dans un cabinet dentaire traitant les urgences. Les cellules et la racine de la dent restent ainsi intactes, ce qui augmente les chances de pouvoir réimplanter la dent.

C

Choc anaphylactique
Il s'agit d'une réaction allergique grave, potentiellement mortelle. Elle peut apparaître quelques secondes ou quelques minutes après le contact avec l'allergène.

Choc
Défaillance circulatoire aiguë avec oxygénation insuffisante des organes vitaux.

Convulsion fébrile
Une convulsion fébrile dite simple est une crise déclenchée par la fièvre. Le plus souvent, les convulsions fébriles durent moins de cinq minutes. Les symptômes typiques sont la perte de connaissance, une rigidité corporelle et des spasmes réguliers.

D

DEA
Ce sigle signifie « défibrillateur automatique externe » → défibrillateur.

Défibrillateur
Appareil utilisé pour la réanimation. Grâce à des décharges électriques ciblées, il peut mettre fin à des arythmies cardiaques (p. ex. fibrillations) et ainsi restaurer un rythme cardiaque normal.

F

Fibrillation ventriculaire
En cas de fibrillation ventriculaire, le cœur pulse plus de 300 fois par minute, de manière complètement désorganisée. Il n'est alors plus capable d'assurer la circulation du sang dans le corps. En l'absence d'un traitement médical immédiat, la fibrillation entraîne la mort subite.

First responder
Ce terme anglais désigne la première personne à prodiguer les premiers secours, par exemple lors d'une urgence cardiaque, et à prendre en charge la victime jusqu'à l'arrivée des secours. Les first responders peuvent être organisés en groupes régionaux. Ils sont alertés en même temps que les secours professionnels par la centrale d'urgence 144.

H

Hyperglycémie
L'hyperglycémie se traduit par un excès de glucose dans le sang. Elle peut être due à un déficit en insuline.

Hypoglycémie
L'hypoglycémie désigne une valeur trop basse du taux de glucose dans le sang.

I

Infarctus du myocarde
L'infarctus du myocarde correspond à la destruction des tissus du muscle cardiaque, le myocarde. Il est dû à une obstruction des artères coronariennes, qui empêche la circulation du sang vers le myocarde.

M

Manœuvre de Heimlich
Il s'agit d'une mesure de premiers secours rapide permettant de libérer les voies respiratoires d'un corps étranger.

Massage cardiaque
En cas d'arrêt cardio-circulatoire, cette mesure d'urgence vise à continuer d'approvisionner les organes vitaux en sang et en oxygène.

P

Pansement compressif
Cette mesure de premiers secours est appliquée lorsqu'une plaie saigne abondamment.

Position latérale de sécurité
Une personne qui respire et présente un état de conscience troublé ou un état d'inconscience est mise en position latérale de sécurité. Cela permet d'éviter que la personne s'étouffe avec un corps étranger ou une accumulation de liquides.

Premiers secours
Mesures prises ou dictées par des non-spécialistes ou des personnes ayant une formation médicale dans les situations d'urgence comme les accidents, les états de choc, les intoxications ou les maladies aiguës avec perte de connaissance. Le but est de s'assurer que les personnes ayant besoin d'aide sont hors de danger, de maintenir leur état stable et d'éviter d'autres complications.

Pseudo-croup
Infection virale du larynx et de la trachée. Elle survient généralement la nuit. Les symptômes typiques sont les suivants : toux aboyante, enrouement, respiration sifflante, détresse respiratoire.

S

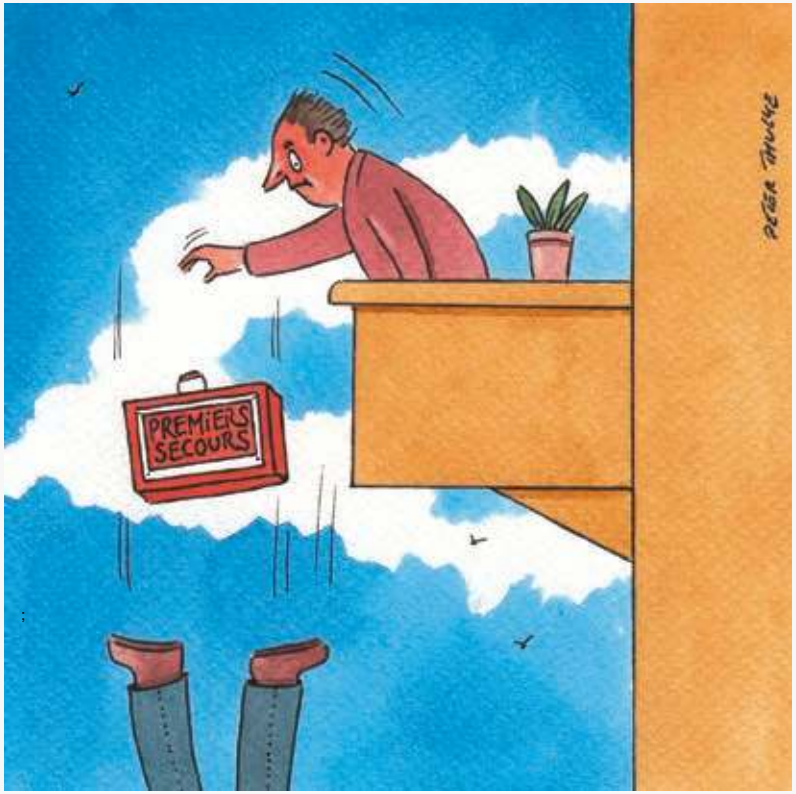
Secouriste
Dans la chaîne de sauvetage, les secouristes sont les personnes qui donnent l'alerte, sécurisent le lieu de l'accident et s'occupent du patient en attendant l'arrivée des secours professionnels. Selon le contexte, on désigne par le terme secouristes les personnes qui apportent les premiers secours ou les personnes ayant reçu une formation de premiers secours.

T

Traumatisme cranio-cérébral
Il s'agit d'une lésion du cerveau causée par une force extérieure.

U

Urgence
On entend par urgence toute situation dans laquelle se trouve un patient et qui, sans traitement médical immédiat, entraîne de graves lésions (irréversibles) ou la mort et limite souvent les fonctions vitales.



Impressum

Le «Guide» paraît deux fois par an en complément du magazine clients «Actuel»;
éditeur: Helsana Assurances SA; **rédaction** «Actuel/Guide», Case postale, 8081 Zurich, redaktion@helsana.ch; **responsabilité générale**: Claudia Wyss, Carmen Schmidli; **rédactrice en chef:** Gabriela Braun; **responsable de la rédaction:** Daniela Diener; **rédaction:** Christian Benz, Lara Brunner, Diana Knecht, Nicole Koch, Daniela Schori; **réalisation:** Helsana Assurances SA; **concept et mise en page:** Raffinerie AG, Zurich (conseil externe: Rainer Brenner); **traduction et correction:** Supertext SA; **impression:** Stämpfli SA, Berne; **envoi:** veuillez annoncer tout changement à notre Service Clientèle: 0844 80 81 82 ou helsana.ch/contact; Helsana décline toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes.
©Helsana, 2020. Reproduction – même partielle – autorisée uniquement avec mention des sources.
Crédits photographiques: Luca Bartulović: pp. 4–7, 11–13, 18–19, 32–45, 48–49, 52–53; **Raffinerie:** pp. 8–9, 14–15; **Marie-Christine Gerber:** pp. 16–17; **police cantonale des Grisons/KEYSTONE:** pp. 22–23; **Bruno Augsburger:** p. 24; **©Hertz MyWeekend (Atem Collective):** p. 25; **Getty Images:** p. 26; **Getty Images/Ben Curtis – PA Images:** p. 27; **Getty Images/Stocktrek Images:** p. 28; **Dr Jakub Gajewski:** p. 29; **INTERFOTO/Alamy Stock Foto:** p. 30; **KEYSTONE/Science Photo Library SPL:** p. 31; **Anja Wille Schori:** pp. 50–51; **Yves Bachmann:** pp. 54–61; **Peter Thulke:** p. 64.

FSC
www.fsc.org
MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C016087

imprimé en suisse

08

Êtes-vous prêts à aider ?

Helsana

Engagée pour la vie.