

Sélection du reader's digest

# **Petit manuel des urgences**

Quand  
les  
secondes  
comptent !

# Table des matières

Respiration artificielle	3
Hémorragie	4
Brûlures	8
Fuite d'eau	12
Étouffement	13
Surdose	17
Électrocution	19
Feu	21
Fuite de gaz	25
Empoisonnement	27
Attaque cardiaque ou cérébrale	29
Perte de connaissance	31

Sélection du Reader's Digest (Canada)Ltée

# LE BOUCHE-à-BOUCHE

Une personne qui cesse de respirer mourra en dix minutes. Le bouche-à-bouche, ou réanimation respiratoire, envoie de l'air dans les poumons de la victime jusqu'à ce qu'elle puisse recommencer à respirer.



- 1** Posez une main sur le front de la victime, l'autre sous la nuque, et renversez-lui la tête en arrière pour bien dégager ses voies aériennes.



- 2** Regardez si la cage thoracique s'abaisse. Voyez si vous entendez des bruits de respiration ou sentez un souffle sur votre joue. Si ce n'est pas le cas, la victime ne respire pas et a besoin de bouche-à-bouche.



- 3** Pincez-lui les narines, placez votre bouche sur la sienne et effectuez deux insufflations, en faisant une pause entre les deux pour respirer. S'il s'agit d'un petit enfant, soufflez doucement à la fois dans le nez et dans la bouche.

- 4** Regardez, écoutez et voyez s'il y a échange d'air. Vérifiez le pouls du cou. Si le pouls bat mais que la victime ne respire pas, continuez les insufflations au rythme de une toutes les cinq secondes (une toutes les quatre secondes dans le cas d'un enfant).

- 5** Une fois la respiration rétablie, placez la victime en position latérale de sécurité (voir page 31).

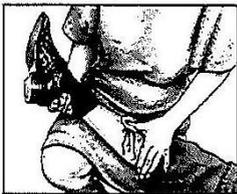


# HÉMORRAGIE

Même si vous ne pouvez arrêter complètement le saignement, diminuer une hémorragie peut suffire à sauver une vie.

## La blessure est profonde

**1** Faites allonger la victime. Si vous pouvez le faire vite, dégager la plaie des vêtements qui la couvrent.



**2** Si aucun corps étranger n'y est enfoncé, faites un pansement compressif avec un tissu propre et absorbant, ou même avec vos mains nues. Si possible, surélevez la plaie au-dessus du niveau du cœur, pour ralentir l'écoulement du sang.



**3** Maintenez la compression jusqu'à ce que l'hémorragie s'arrête. En même temps, appliquez un tampon absorbant, l'envers d'un mouchoir propre ou d'une taie d'oreiller par exemple, que vous maintiendrez en place par un bandage.

**4** N'enlevez pas un pansement taché de sang : posez-en un autre par-dessus.



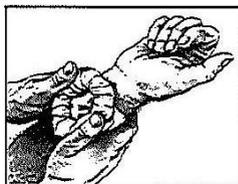
**5** Conduisez la victime au service des urgences de l'hôpital le plus près. S'il vous faut une ambulance, appelez directement un service d'ambulance.

## La blessure est en longueur

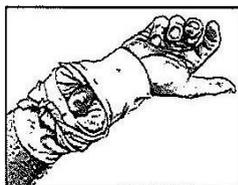
Rapprochez doucement, mais fermement, les bords de la plaie et maintenez la pression jusqu'à ce que l'hémorragie s'arrête. Surélevez si possible la plaie au-dessus du niveau du cœur. Traitez-la ensuite comme une blessure profonde (étape 3).

## Un corps étranger se trouve enfoncé dans la plaie

- 1 Si le saignement est abondant, rapprochez les bords de la plaie autour du corps étranger.  
N'ESSAYEZ PAS DE L'ENLEVER, CAR IL OBTURE PEUT-ÊTRE LA PLAIE.



- 2 Posez dessus un linge propre, puis un pansement anneau, de préférence surélevé par rapport au corps étranger, pour éviter toute pression.



- 3 Fixez le pansement à l'aide d'un bandage croisé en diagonale de façon à ne pas toucher l'objet.



- 4 Appelez les urgences ou le centre hospitalier de votre localité ou conduisez la victime au service des urgences de l'hôpital le plus près.

## L'hémorragie persiste

Continuer à rajouter des bandages par-dessus.



- 1 **Hémorragie grave du bras**  
En dernier recours, appuyez vos doigts entre les muscles du dessous du haut du bras pour comprimer l'artère humérale, qui suit à peu près la ligne de la couture de la manche. Appuyez vers le haut, en pressant l'artère contre l'os.  
- NE COMPRIMEZ PAS CE POINT PLUS DE CINQ MINUTES AU RISQUE DE CAUSER DES DOMMAGES PERMANENTS AU MEMBRE.  
- N'APPLIQUER PAS DE GARROT. ▶



### **Hémorragie grave de la jambe**

En dernier recours, allonger le sujet et fléchissez sa jambe blessée. Avec le poing, appuyez fortement, au milieu du pli de l'aîne, sur le rebord du bassin. Vous comprimez ainsi l'artère fémorale.

- NE COMPRIMEZ PAS CE POINT PLUS DE CINQ MINUTES AU RISQUE DE CAUSER DES DOMMAGES PERMANENTS AU MEMBRE.
- N'APPLIQUER PAS DE GARROT.



- 2** Demandez à quelqu'un d'appeler les urgences ou le centre hospitalier de votre localité ou le service d'ambulance.

## *Une personne saigne du nez, de la bouche ou de l'oreille*

- 1** Ces symptômes peuvent indiquer une blessure grave à la tête ou au thorax.  
Installez la victime en position semi-assise, la tête inclinée du côté blessé, pour permettre au sang de s'écouler.



- 2** Couvrez le point de saignement d'un pansement, mais sans le comprimer.



- 3** Appelez les urgences ou le centre hospitalier de votre localité et demandez une ambulance.

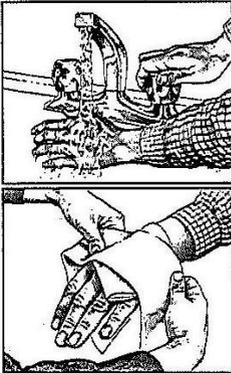
- 4 Si la victime perd connaissance, placez-la en position latérale de sécurité (voir page 31).



# BRÛLURES

La plupart des brûlures nécessitent des soins médicaux, en raison des risques d'infection et de choc traumatique. Jeunes enfants et personnes malades ou âgées seront toujours conduits chez un médecin ou à l'hôpital.

## La brûlure est plus petite qu'une pièce de 25 cents



**1** Ôtez les bagues, la montre ou les vêtements trop serrés de la victime avant que l'enflure commence.

**2 La douleur est-elle vive ?**

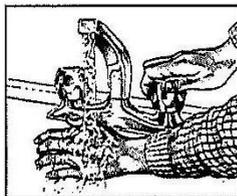
Si oui, la brûlure est probablement superficielle. Placez-la sous un filet d'eau froide pendant dix minutes au moins, plus longtemps si la douleur persiste. Recouvrez-la d'un pansement propre et non pelucheux : une compresse stérile de préférence que vous maintiendrez à l'aide d'un linge.

**La peau est-elle carbonisée ?**

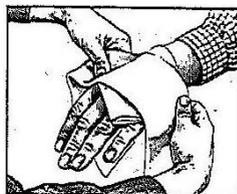
Si la peau pèle et apparaît grise ou carbonisée, en restant peu douloureuse, la brûlure est sans doute grave et profonde. Pansez-la et conduisez la victime chez un médecin ou au service des urgences d'un hôpital.

- N'UTILISEZ PAS DE PANSEMENT ADHÉSIF.
- N'APPLIQUEZ NI PRODUIT GRAS, NI CRÈME, NI LOTION.
- NE PERCEZ AUCUNE VÉSICULE, NE TOUCHEZ PAS À LA BRÛLURE.

## La brûlure est plus grande qu'une pièce de 25 cents



- 1** Ôtez les bagues, la montre ou les vêtements trop serrés de la victime avant que l'enflure commence.
- 2** Rafraîchissez la brûlure sous un robinet d'eau froide pendant dix minutes au moins, plus longtemps si la douleur persiste. Pour une brûlure étendue, utilisez un linge propre mouillé ou la douche.



- 3** Recouvrez la brûlure d'un pansement propre et non pelucheux, une compresse stérile de préférence que vous maintiendrez à l'aide d'un linge.
- 4** Voyez sans tarder un médecin ou le service des urgences d'un hôpital.
  - N'UTILISEZ PAS DE PANSEMENT ADHÉSIF.
  - N'APPLIQUEZ NI PRODUIT GRAS, NI CRÈME, NI LOTION.
  - NE PERCEZ AUCUNE VÉSICULE, NE TOUCHEZ PAS À LA BRÛLURE.

## La brûlure est très étendue

Une personne brûlée sur une grande surface du corps, au bras, à la cuisse ou au thorax par exemple, souffrira probablement d'un choc traumatique et réclamera des soins hospitaliers urgents.



- 1** Allongez la victime par terre, de préférence sur une couverture ou un drap, pour éviter le contact de la brûlure avec le sol.

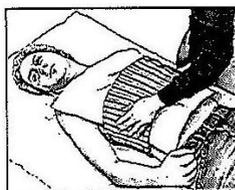




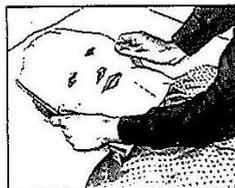
- 2** Retirez le plus vite possible les vêtements ébouillantés lorsqu'ils ont commencé à refroidir.  
- N'ENLEVEZ RIEN DE CE QUI ADHÈRE à LA PLAIE.



- 3** Appelez les urgences ou le centre hospitalier de votre localité et demandez une ambulance ou conduisez vous-même la victime au service des urgences de l'hôpital le plus près.



- 4** Recouvrez la brûlure d'un linge propre non pelucheux, l'envers d'une taie d'oreiller par exemple, que vous maintiendrez par une écharpe.  
- N'APPLIQUEZ NI PRODUIT GRAS, NI CRÈME, NI LOTION.  
- NE TOUCHEZ PAS LA BRÛLURE.

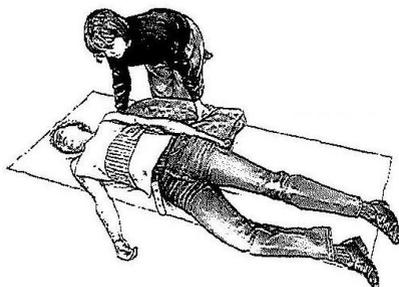


- Pour les brûlures du visage, découpez dans une taie d'oreiller un masque avec des trous pour les yeux, le nez et la bouche.  
- N'APPLIQUEZ NI PRODUIT GRAS, NI CRÈME, NI LOTION.  
- NE TOUCHEZ PAS LA BRÛLURE.



- 5** Si la victime est consciente, faites-lui boire souvent des gorgées d'eau froide pour remplacer le liquide perdu.

- 6** Si une victime brûlée au thorax perd connaissance, placez-la en position latérale de sécurité. Tournez bien la tête de côté et en arrière pour dégager ses voies respiratoires. Soutenez-la par un coussin dans le dos.



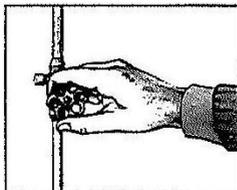
- 7** Si la victime est brûlée dans le dos, placez-la en position latérale de sécurité.



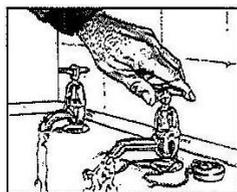
# FUITE D'EAU

Si l'eau s'infiltré à travers le plafond, elle provient sans doute d'une canalisation percée.

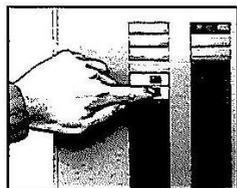
## L'eau s'infiltré à travers le plafond



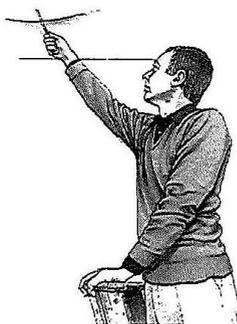
- 1** Fermez le robinet d'arrêt principal, juste en aval du compteur d'eau (celui-ci se trouve habituellement au sous-sol) ou la valve d'arrêt sur le tuyau d'alimentation principal d'un puits.



- 2** Ouvrez un robinet au rez-de-chaussée ou au sous-sol pour vider les canalisations. Lorsque l'eau cesse de couler, la fuite se trouve elle aussi momentanément arrêtée.



- 3** Si l'eau coule le long d'un circuit électrique, coupez l'électricité au compteur en enlevant du tableau le fusible correspondant.  
- NE REMETTEZ PAS LE FUSIBLE EN FONCTION AVANT QUE LE SYSTÈME N'AIT ÉTÉ VÉRIFIÉ PAR UN ÉLECTRICIEN.



- 4** Si le plâtre du plafond fait une cloque, placez un grand récipient sur le plancher sous la cloque et percez celle-ci avec un tournevis ou un ciseau de menuisier. Gardez d'autres récipients à portée de la main. En agissant ainsi, vous limiterez les dommages à un seul endroit.

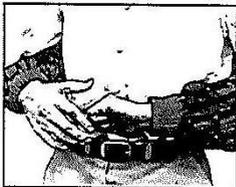
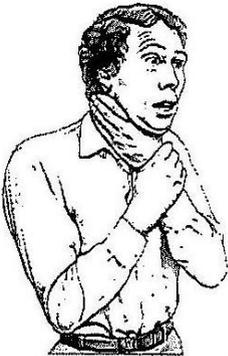
Appelez un plombier dès que vous aurez terminé ces opérations.

# ÉTOUFFEMENT

Tout ce qui bloque le passage de l'air dans la trachée doit être enlevé au plus vite.

## La victime est consciente

- 1** N'intervenez pas tant que la victime peut tousser avec force. Encouragez-la à la faire : cela peut suffire à déloger le corps étranger.
- 2** En cas d'échec, et si la victime tousse ou respire avec beaucoup de difficulté ou n'arrive plus à tousser et à respirer, demandez-lui tout de suite si elle étouffe. Si elle est incapable de parler ou de hocher la tête, demandez à quelqu'un d'appeler les secours et commencez la manoeuvre de Heimlich (Intervenez aussitôt si la victime porte ses mains à sa gorge, un mouvement instinctif en cas d'étouffement, ou si elle devient bleue).



- 3** Placez-vous derrière la victime et entourez-la de vos bras. Fermez un poing et posez-le, pouce vers l'intérieur, entre son nombril et le bas de son sternum, loin des deux côtés de la cage thoracique.



- 4** Maintenez votre poing avec votre autre main et, d'un mouvement partant des épaules, exercez une compression brusque vers vous et vers le haut. L'idée est de faire remonter le diaphragme pour chasser l'air des poumons et expulser ainsi le corps étranger. Recommencez cette manoeuvre jusqu'à ce que le corps étranger soit expulsé ou que la victime perde connaissance.

## La victime est un jeune enfant



- 1** Encouragez l'enfant à tousser. N'intervenez pas tant qu'il peut tousser avec force.
- 2** Si l'enfant cesse de tousser et émet des sons aigus lorsqu'il respire, commencez la manoeuvre de Heimlich (étapes 2 à 4 de la page précédente).

## La victime est un nourrisson



- 1** Si un nourrisson n'arrive plus à respirer ou à émettre des sons, couchez-le à plat ventre sur votre avant-bras, placé sur le haut de la cuise. Avec la paume de l'autre main, donnez-lui quatre tapes sèches entre les omoplates en modérant votre force.



- 2** Si cela ne suffit pas, couchez-le sur le dos, la tête plus basse que le torse. Exercez une compression abdominale avec deux doigts d'une main posée jusqu'au-dessus du nombril, en appuyant quatre fois d'un mouvement vif vers l'avant (Assurez-vous que vous ne touchez pas le bout du sternum).

## La victime est inconsciente



- 1** Si une autre personne est présente, demandez-lui d'appeler les urgences ou le centre hospitalier de votre localité et de faire venir une ambulance. Si vous êtes seul, n'interrompez pas la réanimation tant que la respiration n'a pas repris.



- 2** Placez la victime sur le dos et ouvrez-lui la bouche. Insérez votre index dans sa bouche pour dégager tout aliment ou autre objet le long des joues pouvant bloquer ses voies aériennes (Ne faites jamais cette manoeuvre si la victime est un enfant ou un nourrisson).  
- PRENEZ GARDE DE NE PAS ENFONCER L'OBJET PLUS PROFONDÉMENT DANS LES VOIES AÉRIENNES.

- 3** En cas d'échec, posez une main sur son front, l'autre sous sa nuque, et renversez-lui la tête en arrière pour bien dégager ses voies aériennes.

- 4** Pincez-lui les narines et effectuez deux insufflations, en faisant une pause entre les deux pour respirer.



- 5** Si le bouche-à-bouche n'enclenche pas la respiration, agenouillez-vous à cheval sur les cuisses de la victime et effectuez la manoeuvre de Heimlich.  
Posez le talon de la paume d'une de vos mains au centre de l'abdomen de la victime, entre son nombril et la base de son sternum, loin des deux côtés de la cage thoracique. Couvrez cette main avec l'autre en entrelaçant les doigts.



- 6** Sans plier les coudes, donnez une poussée brusque vers le bas et vers l'avant. Recommencez entre six et dix fois.



- 7** Enfoncez de nouveau votre index dans la bouche de la victime, pour vérifier si l'objet coincé a été dégagé. Si c'est le cas, retirez-le. Autrement, répétez les étapes 4 à 7 tant que cela est nécessaire

# SURDOSE

Tout surdosage, qu'il s'agisse d'un médicament ou de drogue, peut avoir de graves conséquences et nécessite des soins médicaux immédiats. Les principaux symptômes de l'"overdose" chez un toxicomane sont une contraction ou une dilatation anormale des pupilles, des vomissements, des difficultés respiratoires, une perte de connaissance, une transpiration abondante, des hallucinations.

## Surdose volontaire ou accidentelle



- 1** Interrogez la victime pour essayer de savoir ce qu'elle a absorbé. Faites-le sans tarder, car elle risque de perdre connaissance.  
- N'ESSAYEZ PAS DE LA FAIRE VOMIR. CE GESTE PEUT ÊTRE DANGEREUX ET C'EST UNE PERTE DE TEMPS.



- 2** Si la victime est inconsciente mais respire, placez-la en position latérale de sécurité (voir page 31). Si elle ne respire pas, pratiquez le bouche-à-bouche (voir page 3).



- 3** Appelez votre centre antipoison; le numéro se trouve dans les premières pages de l'annuaire du téléphone. Le personnel médical vous donnera des instructions étape par étape.



- 4** Gardez un échantillon des vomissures et les flacons ou les boîtes de médicaments qui traînent près de la victime. Confiez-les aux ambulanciers ou au personnel qui prendra la victime en charge. Cela aidera les médecins à déterminer le traitement approprié.

## *Une personne perd connaissance après une forte absorption d'alcool*

- 1** Placez-la en position latérale de sécurité (voir page 31) afin qu'elle ne s'étouffe pas avec ses vomissements.



- 2** Appelez le centre antipoison.  
Le personnel vous donnera des instructions étape par étape.

# ÉLECTROCUTION

En présence d'électrocuté, coupez immédiatement le courant et agissez vite, mais avec sang-froid.

## Ce qu'il faut faire

- 1** Débranchez la prise ou coupez le courant directement au compteur.  
- NE TOUCHEZ PAS AU COMMUTATEUR DE L'APPAREIL QUI A CAUSÉ L'ACCIDENT, IL PEUT-ÊTRE DÉFECTUEUX.



- 2** Si cela vous est impossible, placez-vous sur un matériau très sec, une couche épaisse de journaux, un paillason de caoutchouc, une planche de bois, et écartez la victime de l'appareil ou du fil sous tension à l'aide d'un manche à balai ou d'une chaise en bois.  
- N'UTILISEZ JAMAIS UN OBJET MÉTALLIQUE OU HUMIDE.



Vous pouvez aussi nouer une corde, une paire de bas-culotte ou une bande d'étoffe autour des pieds et des mains de la victime pour la dégager.

- 3** - NE TOUCHER PAS LA VICTIME AVEC LES MAINS.  
- N'UTILISEZ JAMAIS UNE SERVIETTE MOUILLÉE.
- 3** Une fois la victime dégagée, renversez-lui la tête en arrière pour bien dégager ses voies aériennes. Voyez si elle respire : la cage thoracique devrait se soulever et s'abaisser, vous devriez entendre son souffle et le sentir sur votre joue. Si elle ne respire plus, demandez à quelqu'un d'appeler les urgences ou le centre hospitalier de votre localité et commencez immédiatement le bouche-à-bouche (voir page 3). ▶

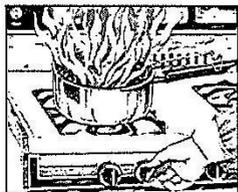


- 4 Même si la victime semble indemne, appelez les urgences ou le centre hospitalier de votre localité et demandez une ambulance ou conduisez la victime au service des urgences de l'hôpital le plus près. Précisez à l'hôpital pendant combien de temps la victime a été en contact avec le courant.

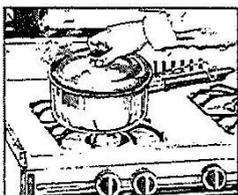
# FEU

Si un feu se déclare chez vous, sortez au plus vite. Certaines fumées sont très nocives et peuvent entraîner la mort en quelques minutes.

## Un récipient s'enflamme



**1** Interrompez la source de chaleur en tournant le bouton d'alimentation en gaz ou en électricité. Commencez cependant par couvrir ou éteindre les flammes si les boutons de contrôle se trouvent derrière la casserole en feu (voir ci-dessous).



**2** Étouffez les flammes en plaçant sur le récipient son couvercle ou en vous servant d'un extincteur. Si vous n'arrivez pas à éteindre les flammes en 15 secondes, faites sortir tout le monde de la maison, fermez la porte de la cuisine et appelez les pompiers.

- NE DÉPLACEZ PAS LE RÉCIPENT.
- NE JETEZ PAS D'EAU DESSUS.
- ATTENDEZ AU MOINS UNE DEMI-HEURE AVANT DE RETIRER LE COUVERCLE D'UNE FRITEUSE, MÊME SI LES FLAMMES SEMBLENT AVOIR ÉTÉ ÉTEINTES.

## Une installation ou un appareil électriques prennent feu

- 1** Faites sortir tout le monde de la maison. Appelez les pompiers.
- 2** Si vous pouvez le faire sans danger, essayez d'éteindre le feu en utilisant un extincteur pendant que vous attendez l'arrivée des pompiers.
  - NE JETEZ PAS D'EAU SUR LE FEU D'ORIGINE ÉLECTRIQUE.
  - NE TOUCHEZ PAS AU COMMUTATEUR D'UNE PRISE OU D'UN APPAREIL EN FEU.

## Un téléviseur prend feu

- 1** Faites sortir tout le monde de la maison. Appelez les pompiers.
- 2** Entre-temps, essayez d'éteindre le feu avec un extincteur, uniquement si vous pouvez le faire sans danger. Si vous n'y arrivez pas, sortez de la maison en refermant la porte derrière vous.  
- N'UTILISEZ PAS D'EAU, MÊME DÉBRANCHÉS, UN TÉLÉVISEUR OU UN ÉCRAN D'ORDINATEUR RESTENT ÉLECTRIQUEMENT DANGEREUX.

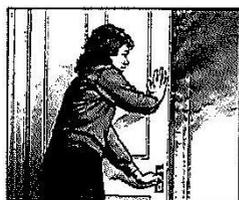
## Un appareil à mazout prend feu



Suivez les étapes 1 et 2 ci-dessus, mais en utilisant un extincteur adéquat.  
Ne jetez jamais d'eau sur un feu de mazout.

## Un canapé ou un matelas en mousse prennent feu

La combustion des matières plastiques produit une fumée noire et abondante, et des gaz toxiques qui peuvent vous incommoder très rapidement. N'essayez pas d'éteindre le feu.



- 1** Si vous avez simplement laissé tomber une cigarette sur un canapé, vous pourrez sans doute éteindre le feu. Cependant, si le feu est bien pris, quittez la pièce enfumée et fermez la porte derrière vous pour empêcher les flammes et la fumée de se répandre. ▶



- 2** Faites sortir tout le monde de la maison et appelez les pompiers de préférence depuis une maison voisine.

## *Des vêtements prennent feu*



- 1** Empêchez la victime en panique de courir, le vent de la course attiserait le feu.
- 2** Allongez-la par terre pour empêcher les flammes de monter vers la tête et faites-la rouler sur elle-même. Vous pouvez aussi éteindre les flammes avec de l'eau, une couverture, un manteau, des draperies, mais seulement une fois que la victime est étendue et si vous pouvez le faire très rapidement.
- 3** Traitez la victime selon l'étendue de ses brûlures (voir pages 8, 9, 10 et 11).

## *Le feu prend la nuit*

- 1** Réveillez tous les occupants de la maison.
- 2** Faites-les sortir et vérifiez ensuite, à l'endroit convenu, s'il manque quelqu'un.  
- LES DÉTECTEURS DE FUMÉE SONT VOTRE MEILLEURE PROTECTION CONTRE LES PERTES DE VIE ET DE BIENS PAR LE FEU. UN DÉTECTEUR VOUS AURA RÉVEILLÉ BIEN AVANT QUE VOUS PUISSIEZ SENTIR LA FUMÉE.



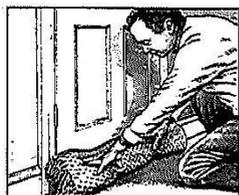


- 3** Quittez la pièce en fermant bien la porte derrière vous, pour empêcher les flammes et la fumée de se propager.



- 4** Rendez vous au téléphone le plus près et appelez les pompiers.  
- NE RETOURNEZ PAS DANS LA MAISON.

## *Le feu prend à l'étage*



- 1** Réfugiez-vous dans une pièce encore épargnée et donnant si possible sur la façade. Calfeutrez les interstices de la porte avec des linges mouillés, serviettes ou draps.



- 2** Ouvrez la fenêtre pour alerter les secours. Jetez un objet par la fenêtre ou accrochez-y quelque chose pour attirer l'attention.  
- NE SAUTEZ JAMAIS PAR LA FENÊTRE, SAUF EN DERNIER RESSORT.

# FUITE DE GAZ

D'abord, évacuez tout le monde.

## Une odeur de gaz à l'intérieur



- 1** Évitez d'actionner tout ce qui pourrait produire une étincelle ou une flamme : briquet, commutateur électrique, lampe, torche ou téléphone.  
- N'ÉTEIGNEZ PAS UNE LAMPE OU TOUT AUTRE APPAREIL DÉJÀ ALLUMÉ.
- 2** Faites sortir tout le monde de la maison. Laissez les portes ouvertes pour ventiler les lieux.
- 3** Si vous découvrez une personne inanimée, placez-la à l'air libre en position latérale de sécurité (voir page 31).



- 4** Appelez immédiatement d'une maison voisine, les urgences ou la compagnie du gaz. Appelez une ambulance si quelqu'un a perdu connaissance.  
- NE RETOURNEZ PAS DANS LA MAISON TANT QUE LES REPRÉSENTANTS DE LA COMPAGNIE DE GAZ N'ONT PAS DÉCLARÉ L'ENDROIT SÛR.

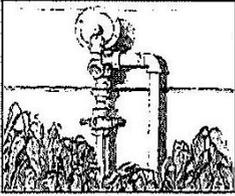
COMPAGNIE DE GAZ

Tél \_\_\_\_\_

## Une odeur de gaz à l'extérieur

- 1** Examinez les environs pour voir s'il y a des travaux d'excavation ou de construction en cours. Des fuites de gaz se produisent parfois parce que des canalisations sont endommagées pendant de tels travaux.





**2** Une petite étendue de végétation morte ou desséchée peut indiquer une fuite dans une canalisation souterraine; après une pluie, le gaz qui fuit fait souvent des bulles à la surface du sol.

**3** Éteignez toute cigarette et toute flamme brûlant à l'air libre.  
Ne faites pas démarrer votre voiture.



**4** Éloignez-vous de l'endroit où vous avez détecté une odeur de gaz.  
Appelez ensuite les urgences ou la compagnie du gaz et mentionnez tout ce qui peut contribuer à repérer la fuite.

COMPAGNIE DE GAZ

Tél \_\_\_\_\_

# EMPOISONNEMENT

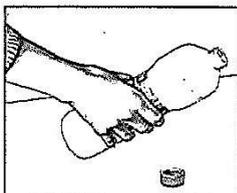
Dans toutes les habitations, on trouve un grand nombre de produits toxiques tels que l'eau de Javel, les insecticides, les décapants, tous très dangereux pour les enfants. En cas d'accident, appelez immédiatement les secours.

## Enfant et produit toxique

- 1** S'il est conscient, essayez de lui faire dire ou désigner ce qu'il a avalé. Interrogez-le sans tarder, car il peut soudain perdre connaissance.

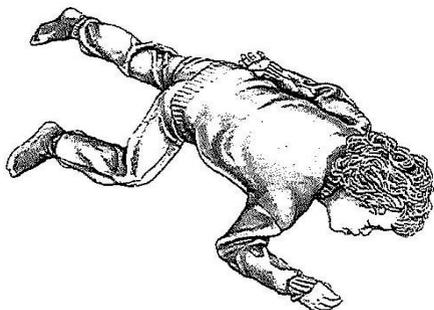


- 2** Appelez les urgences, le centre hospitalier de votre localité ou le centre antipoison. Le personnel médical vous donnera des instructions étape par étape.



- 3** Ayez le contenant sous la main lorsque vous appelez afin de pouvoir en décrire le contenu avec précision. Si la victime doit être conduite à l'hôpital, apportez le contenant et un échantillon de vomissure, ce qui aidera les médecins à déterminer l'antidote approprié.

- 4** Vous trouverez des instructions sur la position latérale de sécurité à la page 31. On vous demandera peut-être de placer la victime dans cette position avant que les secours arrivent.



## *Enfant et plante toxique*



Appelez le centre antipoison. Si l'on vous conseille de vous rendre à l'hôpital le plus proche, emportez un morceau de la plante ou, le cas échéant, confiez-le aux ambulanciers.

# ATTAQUE CARDIAQUE OU CÉRÉBRALE

**SYMPTÔMES D'UNE ATTAQUE CÉRÉBRALE :** Mal de tête, paralysie d'un côté ou des deux côtés du corps ou difficulté à avaler et à parler, parfois confusion mentale ou perte de connaissance.

**SYMPTÔMES D'UNE ATTAQUE CARDIAQUE :** Douleur soudaine et intense dans la poitrine, irradiant dans les bras, le cou et les mâchoires, parfois essoufflement.

## Ce qu'il faut faire



### 1 Attaque cérébrale

Si la victime est consciente, placez-la en position latérale de sécurité ou allongez-la, les épaules et la tête légèrement surélevée par un oreiller. Tournez-lui la tête de côté pour faciliter l'écoulement de la salive

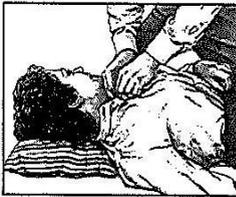


### Attaque cardiaque

Si la victime est consciente, installez-la en position semi-assise, les épaules et la tête maintenues par des oreillers ou des coussins. Glissez-en également un sous ses genoux.

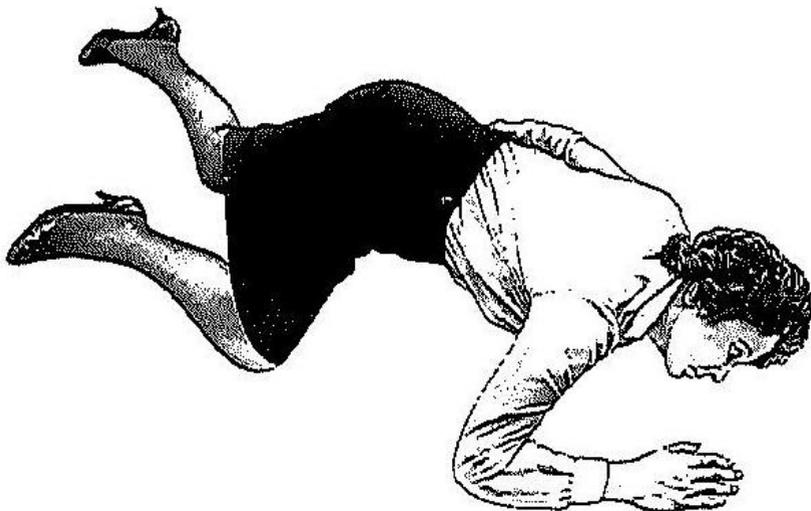


- 2 Appelez immédiatement les urgences ou le centre hospitalier de votre localité et demandez une ambulance.



- 3 Desserrez les vêtements de la victime pour faciliter circulation et respiration.  
- NE LUI DONNEZ RIEN À BOIRE OU À MANGER.  
- EMPÊCHEZ-LA DE BOUGER INUTILEMENT, TOUT MOUVEMENT FATIGUE SON COEUR.

- 4 Si la victime a perdu connaissance, placez-la en position latérale de sécurité (voir page suivante).



# PERTE DE CONNAISSANCE

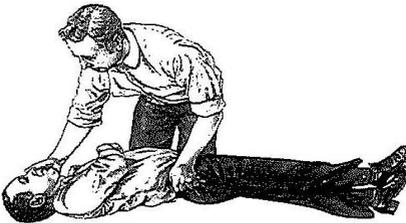
À moins que vous ne soupçonniez une fracture de la colonne vertébrale ou du cou, placez une personne inconsciente mais qui respire en position latérale de sécurité. Vous éviterez ainsi que le sang, la salive ou la base de la langue obstruent sa trachée.

## *Mettre une personne évanouie en position latérale de sécurité*

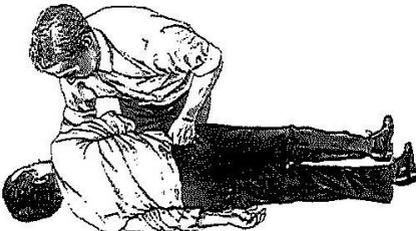
- 1** Agenouillez-vous à 25 cm de la victime. Tournez-lui la tête vers vous et renversez-la en arrière pour dégager les voies aériennes.
- 2** Placez le bras qui se trouve de votre côté le long du corps, bien droit, en le poussant presque sous son corps. Placez l'autre bras en travers de la poitrine. Croisez la cheville la plus éloignée de vous sur l'autre cheville.

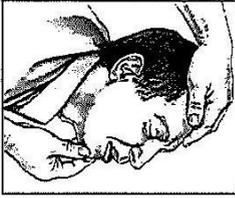


- 3** Placez l'une de vos mains sous la tête de la victime. De l'autre, agrippez son vêtement à la hanche opposée à vous. Si la victime est très lourde, demandez à quelqu'un de lui soutenir la tête pendant que vous la tournez.



- 4** Tournez la victime sur le côté en la tirant rapidement vers vous et en la retenant avec vos genoux.





- 5** Renversez-lui la tête en arrière pour bien dégager les voies aériennes.



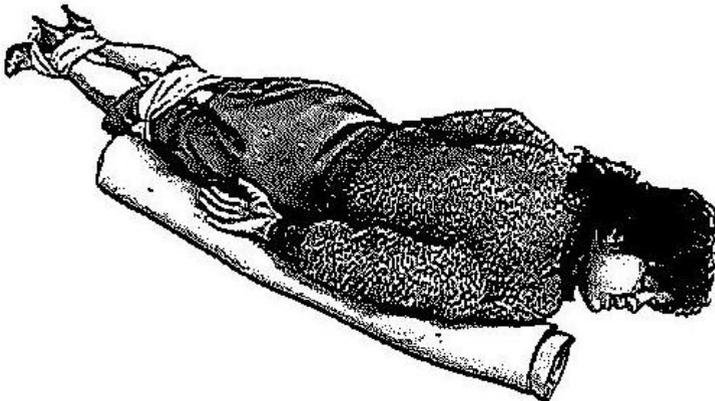
- 6** Pliez-lui le bras le plus près de vous pour soutenir la partie supérieure de son corps. Pliez-lui la jambe la plus près de vous pour soutenir la partie inférieure de son corps. Écartez l'autre bras.



- 7** Appelez ensuite les urgences ou le centre hospitalier de votre localité et demandez une ambulance.

## *La victime a un membre cassé*

Si la victime inconscient a une jambe ou un bras cassé ou si vous ne pouvez vous servir de l'un ou l'autre de ses membres pour la soutenir, placez une couverture roulée sous le côté indemne, ce qui surélèvera et gardera les voies aériennes bien dégagées.



Il faut lire cet ouvrage avant de vous trouver confronté à une urgence. Vous saurez ainsi réagir quand elle se présentera. Les experts en sécurité sont formels : face à un problème, la réflexion est aussi déterminante que l'action. Avant toute chose, évaluez la situation telle qu'elle se présente – puis agissez. Gardez toujours à l'esprit les trois principes suivants :

- ne vous affolez pas
- sachez improviser
- pesez les risques.

**Ne vous affolez pas** La panique risque de transformer un incident en drame. Faire preuve de sang-froid peut sauver une vie – la vôtre ou celle des autres.

**Sachez improviser** Aucune urgence ne ressemble à une autre. Si vous n'avez pas sous la main ce dont vous avez besoin, sachez improviser.

**Pesez les risques** Il peut arriver qu'aucune issue à une situation donnée ne soit praticable. Il vous faudra alors prendre certains risques pour éviter le pire. C'est alors vous seul qui pouvez peser le pour et le contre des actions possibles, afin de choisir la meilleure et la plus sûre. De votre sang-froid et de votre débrouillardise dépendra l'heureux dénouement d'une crise. Nous espérons que cette brochure vous aidera à les acquérir.

Sélecton du Reader's Digest  
PETIT MANUEL DES URGENCES  
Quand les secondes comptent

Cette brochure est tirée du Guide familial des urgences,  
publié par Sélection du Reader's Digest SA, Paris, France  
Public en anglais au Canada sous le titre :  
Reader's Digest Action Guid : What to Do in en Emergency.

Rédaction : Agnès Saint-Laurent  
Maquette : Cécile Germain  
Préparation de copie : Joseph Marchetti  
Fabrication : Holger Lorenzen

Copyright 1990 Sélection du Reader's Digest, tous droits réservés  
Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction, sous  
quelque forme que ce soit, réservés pour tous pays.

PREMIÈRE ÉDITION

ISBN 0-88850-259-1  
90 91 92 / 5 4 3 2 1

Sélection du Reader's Digest et le pégase sont des marques déposées de The Reader's Digest Association, Inc.

Imprimé au Canada – Printed in Canada

Reçu de Manon Pelletier

Reproduit pour le bien de l'humanité par

Christiane Kolly  
route du Pré de la Grange 30  
1680 Romont FR  
Suisse

**[www.maidermaider.com](http://www.maidermaider.com)**  
**[christianekolly.kazeo.com](http://christianekolly.kazeo.com)**

Octobre 2009