

5 conseils qui peuvent sauver une vie !

Tél. urgences : [112](tel:112)

Etouffement en avalant "de travers"

Que faire quand une personne s'étouffe devant vos yeux en mangeant ?

- Faire appeler les secours. Pas vous. vous vous devez vous occuper de la victime, c'est l'urgence.
- Pencher la buste de la victime vers l'avant et donner lui 5 claques fermes entre les omoplates. Si cela ne suffit pas :
- Placez-vous derrière elle et appliquez une main sous son nombril, le dos de la main à l'horizontale et dirigé vers le haut. Tenez votre main avec l'autre et serrez fortement d'un coup rapide et sec jusqu'à ce que la nourriture bloquante soit expulsée. A faire 5 fois de suite si nécessaire.

Hémorragie, saignement important

Le plus simple et cependant très efficace est d'appuyer fortement avec votre main sur la blessure, même très grave. Si c'est un membre, il faut le maintenir le plus haut possible. [En savoir plus..](#)

Perte de conscience

Si la personne respire, couchez-la sur le côté et penchez sa bouche vers le sol ([PLS](#)). Si elle ne respire plus, basculez sa tête en arrière, cela suffit quelques fois. **Il faut éviter de bouger une personne accidentée à cause des risques pour sa colonne vertébrale.**

Electrocution

Surtout ne touchez pas une personne électrisée ! Coupez d'abord le disjoncteur. Ensuite vérifiez si la personne respire. Si elle respire mais est inconsciente, mettez la sur le côté, la bouche orientée vers le sol. Si elle ne respire plus, il faut pratiquer [la respiration artificielle](#) voir [le massage cardiaque](#). Mais ce n'est pas le but de cette page.

La meilleure prévention est la protection de votre installation par un (ou plusieurs) disjoncteur différentiel de 30 mA, au niveau du tableau électrique de votre habitation. Veillez également au bon raccordement à la terre de vos appareils pour ceux qui doivent l'être (fiche avec 2 trous et un ergot saillant).

Brûlure

Dans tous les cas, il faut passer la brûlure sous l'eau courante, froide ou tiède pendant, au moins 10 minutes. Si c'est une brûlure chimique, faire ruisseler l'eau sur la plaie indirectement et ne pas enlever les vêtements qui collent à la peau.

AVERTISSEMENT : cette page s'adresse à tout le monde et est volontairement simplifiée au maximum pour une meilleure compréhension et surtout pour que ces 5 conseils de base puissent être facilement mémorisés et appliqués. Je conseille cependant à toutes et à tous de se former au [secourisme](#).
