

Dans tous les cas :

SECOURISME :

- **Allonger la victime sur le dos si elle est consciente (répond aux questions, réagit à la douleur). Si elle est inconsciente, la coucher sur le côté, la bouche tournée vers le bas (PLS).**
- **Desserrer soutien-gorge et ceinture.**
- **Donner de l'air (ouvrir les fenêtres).**
- **Couvrir avec une couverture, un duvet, une veste...**
- **Rassurer la victime en lui parlant.**
- **Appeler les secours (en France : 112 ou 15).**
- **Si cela ne va pas mieux, surélever les jambes.**

Si la personne est consciente demandez-lui si elle a mal au thorax et ressent comme une barre qui lui serre la poitrine. Si c'est le cas on peut penser à un infarctus du myocarde et il faut alerter très vite les secours en précisant bien ce fait.

Quand vous appelez le 112 ou le 15 :

- Donnez votre adresse avec précision.
- Donnez votre numéro de téléphone.
- Expliquez ce qui se passe, calmement.
- Ne raccrochez pas avant qu'on vous le dise !

Si vous connaissez la personne et que vous savez qu'elle fait des malaises assez souvent, il est inutile de faire appel au SAMU, dans un premier temps. Ces malaises sont souvent d'origine digestive (gastro-entérite, indigestion, maux de ventre). Dans ce cas et si vous êtes sûr de vous, essayer de donner :

- 20 gouttes d'alcool de menthe ou
- 20 gouttes d'eau de mélisse des Carmes ou
- 20 gouttes d'élixir de la reine de Hongrie (romarin)

Dans ce cas, la victime reprend des couleurs et tout rentre dans l'ordre au bout de peu de temps. Dans tous les autres cas **il ne faut pas donner à boire.**

ATTENTION :

S'il s'agit d'un accident ou d'une chute, ne déplacez pas la victime. Couvrez-la et appelez les secours.