



NOTIONS DE SECOURISME



AVERTISSEMENTS

Les notions de réanimation exposées dans ce cours ne sont données qu'à titre indicatif.

Elles ne remplacent pas une formation en réanimation de base (Basic Life Support)!!!

PRÉREQUIS

Rappel des notions d'anatomie vues précédemment:

- 1. Système circulatoire**
- 2. Système respiratoire**
- 3. Notions d'échanges gazeux et de perfusion tissulaire**

OBJECTIFS

A la fin de ce cours, vous devriez être capables de:

- 1. Connaître les 4 étapes de la chaîne de secours**
- 2. Effectuer correctement un appel aux services de secours**
- 3. Évaluer une situation (état de conscience, respiration)**
- 4. Intervenir sans vous mettre en danger**
- 5. Poser les premiers gestes d'une RCP, avec ou sans DEA, placer une victime en PLS,**

PLAN DU COURS

- 1. Introduction**
- 2. Les 4 étapes**
- 3. L'appel des secours**
- 4. La réanimation de base (BLS)**
 - a. Sécurité du lieu
 - b. Évaluation de l'état de conscience
 - c. Évaluation de la respiration
 - d. Administration des soins (avec DEA si disponible)
- 5. Cas particulier de l' ADD**
- 6. Atelier pratique**

1. INTRODUCTION

Comme tout citoyen, le plongeur doit:

- connaître les gestes qui sauvent
- Pouvoir entreprendre une 1^{ère} assistance avant l'arrivée des secours



Abstention coupable est une infraction du Code Pénal (art 442 bis)

SAUF si l'intervention risque de mettre sérieusement la vie de l'intervenant en danger

Dans l'eau, un simple accident peut rapidement devenir un accident grave

➔ INTERVENIR RAPIDEMENT

PLAN DU COURS

- 1. Introduction**
- 2. Les 4 étapes**
- 3. L'appel des secours**
- 4. La réanimation de base (BLS)**
 - a. Sécurité du lieu
 - b. Évaluation de l'état de conscience
 - c. Évaluation de la respiration
 - d. Administration des soins (avec DEA si disponible)
- 5. Cas particulier de l' ADD**
- 6. Atelier pratique**

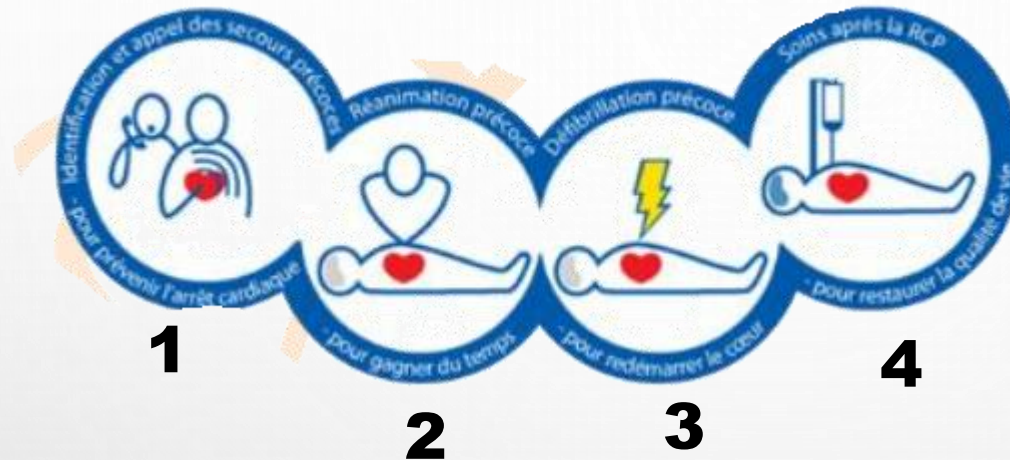
2. LES 4 ÉTAPES

Sauver une vie implique une chaîne de 4 étapes

La solidité d'une chaîne se mesure à son maillon le plus faible...



2. LES 4 ÉTAPES



1. Évaluation **RAPIDE** de la situation => **APPEL DES SECOURS**
2. Poser les 1^{er} gestes => **SECOURIR**
=> jusqu'à l'arrivée des secours (RCP – O2 – H2O...)
3. Défibrillateur Automatique Externe (si disponible)
4. Réanimation spécialisée (par des professionnels)

2. LES 4 ÉTAPES

Agir sur la cause du danger (ou éloigner la victime du danger)

Si possible, se faire aider: appel des secours, matériel de secours, dégager le passage, baliser le chemin pour les secours, signaler l'endroit (hélico...)

Le but est de gagner du temps car le temps qui passe est notre ennemi!!!

PLAN DU COURS

- 1. Introduction**
- 2. Les 4 étapes**
- 3. L'appel des secours**
- 4. La réanimation de base (BLS)**
 - a. Sécurité du lieu
 - b. Évaluation de l'état de conscience
 - c. Évaluation de la respiration
 - d. Administration des soins (avec DEA si disponible)
- 5. Cas particulier de l' ADD**
- 6. Atelier pratique**

3. L'APPEL DES SECOURS

CLAIR - CONCIS - STRUCTURÉ

- 1. Nom**
- 2. Adresse du lieu**
- 3. Nature de l'accident**
- 4. Nombre de victime(s)**
- 5. État de la (des) victime(s)**
- 6. Age, sexe, corpulence**
- 7. Danger éventuel subsistant?**
- 8. Personnes bloquées?**
- 9. NE PAS RACCROCHER (GSM en mode Haut Parleur)**

3. L'APPEL DES SECOURS

Numéro d'appel européen: 112 (application)

En mer: utiliser la radio VHF sur CANAL 16

car d'autres bateaux sont à l'écoute...

Suspicion d'ADD :

contacter 080012382 DAN HOTLINE (en Belgique) en plus du 112
Avis médecin spécialisé - coordination de l'évacuation



PLAN DU COURS

- 1. Introduction**
- 2. Les 4 étapes**
- 3. L'appel des secours**
- 4. La réanimation de base (BLS)**
 - a. Sécurité du lieu
 - b. Évaluation de l'état de conscience
 - c. Évaluation de la respiration
 - d. Administration des soins (avec DEA si disponible)
- 5. Cas particulier de l' ADD**
- 6. Atelier pratique**

4. RÉANIMATION DE BASE (BLS)

A. LA SÉCURITÉ DU LIEU

S	STOP	s'arrêter, réfléchir puis agir!
A	ASSESS SCENE	lieu sûr? Adéquat?
F	FIND	matériel, aide humaine
E	EXPOSURE PROTECTION	protection pour soi, gants, barrière

**BUT: ne PAS se mettre soi même en danger
&
éviter un suraccident !**

4. RÉANIMATION DE BASE (BLS)

B. ÉVALUATION DE LA CONSCIENCE

- 1. Tenter d'entrer en contact**
- 2. Se présenter et expliquer qu'on veut aider**
- 3. Demander la permission d'aider**

4 b. Évaluer l'état de conscience

La victime répond

- **Ne pas déplacer**
- **Savoir ce qui s'est passé**
- **Maintenir le contact**
- **Appel des secours (éventuel)**

La victime ne répond pas

- **Appeler à l'aide et appel 112**
- **Dégager les voies respiratoires**
- **Évaluer la respiration**

4. RÉANIMATION DE BASE (BLS)

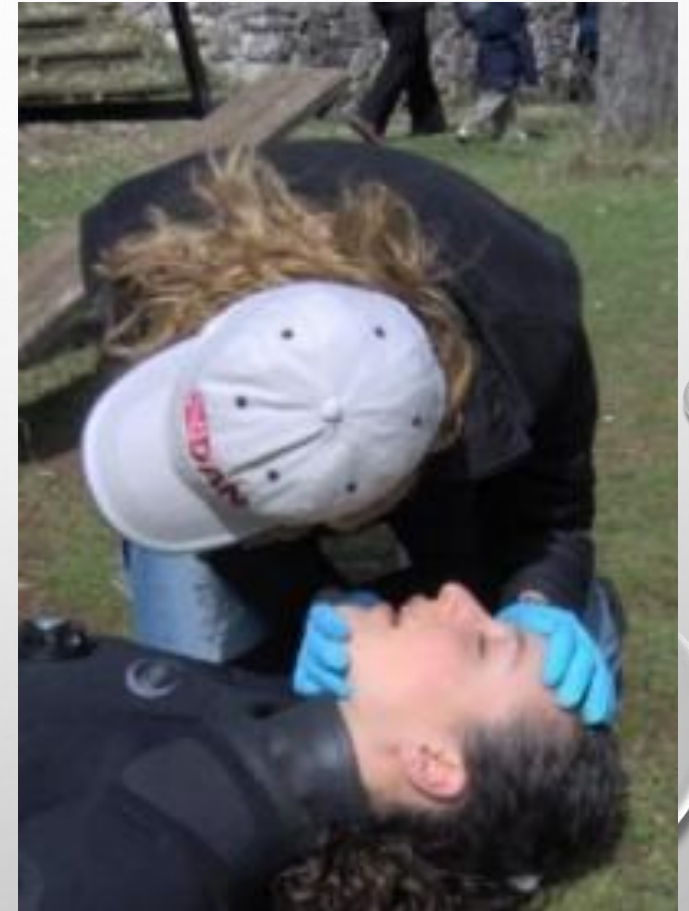
c. Évaluation de la respiration

Maintenir les voies respiratoires dégagées

- **Tête en légère extension vers l'arrière**
- **Menton légèrement tiré vers le bas**

**Pratiquer le V
E
S**

**=> Voir
=> Écouter
=> Sentir**



4. RÉANIMATION DE BASE (BLS)

d. Administration des soins

La victime respire:

- 1. Placer la victime en Position Latérale de Sécurité**
- 2. Appeler les secours**
- 3. Vérifier si la respiration se maintient**

Vidéo PLS

La victime ne respire pas

- 1. Seul: appeler les secours puis RCP**
- 2. Accompagné: se partager les tâches**
- 3. Pratiquer la RCP:**
30 compressions / 2 insufflations
Rythme: 100 / minute (Staying alive)
- 4. DAE éventuel..?**

**Vidéo RCP
Vidéo DAE**

4. RÉANIMATION DE BASE (BLS) RESUME

Accès au lieu: prudence + éviter le sur accident + réfléchir + se protéger + Evaluer

Victime consciente ou inconsciente?

Garder le contact + 112



Respire ou ne respire pas?

La victime respire:

V.E.S

La victime ne respire pas

1. Placer la victime en P L S
2. Appeler les secours
3. Vérifier si la respiration se maintient

1. Seul: appeler les secours puis RCP
2. Accompagné: se partager les tâches
3. Pratiquer la RCP (+ DAE si disponible)

RCP: 30 comp. / 2 insuffl.

Rythme: 100 / minute

DAE?

4. RÉANIMATION DE BASE (BLS)

d. Administration des soins

Remarques:

1. Dans les 1ères minutes qui suivent un arrêt cardiaque, il se peut que la victime respire à peine ou de manière irrégulière et bruyante → considérer qu'elle ne respire pas
2. Si plusieurs « secouristes » sont présents, relais entre eux toutes les 2 minutes maximum
3. En cas de noyade: 5 insufflations initiales puis 1 minute de RCP AVANT d'appeler les secours
4. Les locaux équipés d'un DAE sont reconnaissables au sigle:

Appli gratuite



PLAN DU COURS

- 1. Introduction**
- 2. Les 4 étapes**
- 3. L'appel des secours**
- 4. La réanimation de base (BLS)**
 - a. Sécurité du lieu
 - b. Évaluation de l'état de conscience
 - c. Évaluation de la respiration
 - d. Administration des soins (avec DEA si disponible)
- 5. Cas particulier de l' ADD**
- 6. Atelier pratique**

5. Cas particuliers à la plongée

Suspicion d'ADD : Administrer de l'O₂ et réhydrater la victime

Administration d'O₂ à 100% au débit de 15 L/min (si débit constant)

Si la quantité d'O₂ est insuffisante, privilégier de maintenir le débit à 15L/min

Masque no rébreather



L'idéal: O₂ à 100% avec un détendeur à la demande...



Jusqu'à l'arrivée des secours

5. Cas particulier à la plongée

Suspicion d'ADD

L'administration d'O₂ à pour but de:

- 1. Faciliter la respiration**
- 2. Augmenter l'élimination de l'azote**
- 3. Réduire le volume des bulles d'azote**
- 4. Augmenter l'oxygénation des tissus**
- 5. Diminuer le risque de séquelles**

5. Cas particulier à la plongée Suspicion d'**ADD** ou **SP**

Suspicion d'ADD : réhydrater la victime

- Seulement si la victime est consciente et capable de boire de façon autonome
- 1 litre à 1,5 litre / heure
- Eau ou boisson isotonique

But:

1. Combattre la déshydratation due à l'immersion
2. Faciliter la circulation sanguine en augmentant le volume sanguin
3. Faciliter l'élimination d'azote

En cas de Surpression Pulmonaire:

- Ne PAS donner à boire
- Placer la victime en position de confort respiratoire



PLAN DU COURS

- 1. Introduction**
- 2. Les 4 étapes**
- 3. L'appel des secours**
- 4. La réanimation de base (BLS)**
 - a. Sécurité du lieu
 - b. Évaluation de l'état de conscience
 - c. Évaluation de la respiration
 - d. Administration des soins (avec DEA si disponible)
- 5. Cas particulier de l' ADD et de la SP**
- 6. Atelier pratique**

6. ATELIER PRATIQUE

Mise en pratique des méthodes apprises :

- 1. Comment accéder sur le lieu d'un accident**
- 2. Estimation de l'état de conscience**
- 3. Estimation de la respiration**
- 4. Appel des secours**
- 5. Placer une victime en PLS**
- 6. Effectuer une RCP**

RDV 21.30 h au bord de la piscine
Equipement PMTC (dans cet ordre là!)
On prépare un bloc et on le range !



**(ne pas oublier
de gonfler le
gilet...)**

