



En cas d'urgence, appelez les secours:

Le SAMU faire le 15 - Les pompiers faire le 18

En attendant, voici 3 gestes qui peuvent sauver la vie.

Aucun signe de respiration : effectuez le bouche à bouche

Vérifiez l'absence de respiration, dégrafez les vêtements serrés, col de chemise, foulard, pantalon.

Sur un adulte



- Basculez doucement la tête de la victime en arrière en tirant le menton vers le haut. Pincez le nez avec une main et, de l'autre, maintenez le menton relevé vers le haut.



- Prenez votre respiration et placez votre bouche grande ouverte sur la bouche de la

victime. Soufflez tout votre air de manière à ce que sa poitrine se soulève. Poursuivez au rythme de 12 à 15 fois par minute.

- Vérifiez le pouls au niveau de la carotide, en mettant simplement vos doigts sur le cou à deux centimètres de la pomme d'Adam.
- Il est primordial de poursuivre ce geste jusqu'à l'arrivée des secours.

Sur un bébé

- Assurez-vous que ni corps étranger, ni salive et ni vomissement n'obstruent les voies respiratoires. Soufflez tout doucement, dans la bouche et dans le nez en même temps.
- Soufflez plus vite mais moins fort, au rythme de 25 à 30 fois par minute.
- Assurez-vous que sa poitrine se soulève et non pas son estomac.

A ne pas faire

Il ne faut pas souffler trop fort dans les orifices buche- nez d'un bébé.

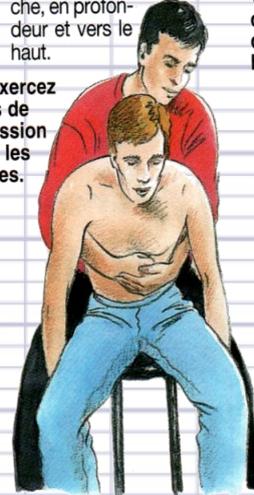
En cas d'étouffement : pratiquez la manœuvre dite de Heimlich

A pratiquer en extrême urgence seulement, si un aliment ou un objet reste bloqué dans la gorge.

Sur un adulte

- Tenez la personne bien droite, dos contre vous. Passez vos bras sous ses bras. Mettez un poing fermé un peu en dessous du creux de l'estomac et l'autre main sur votre poing.
- Appuyez en pression sèche, en profondeur et vers le haut.

N'exercez pas de pression sur les côtes.



- Poursuivez la manœuvre jusqu'à l'expulsion du corps étranger.

Sur un enfant

- Asseyez-vous et allongez l'enfant à plat ventre sur vos cuisses, la tête dépassant de vos genoux.
- Donnez une forte tape entre les omoplates avec le plat de la main.

Veillez à ce que le corps de l'enfant soit bien incliné.



A ne pas faire

Il ne faut jamais tenter d'ôter un corps étranger de la gorge en y introduisant les doigts.

La victime est inconsciente : mettez-la en position latérale de sécurité

Évitez l'étouffement d'un enfant ou d'un adulte inconscient en le mettant en position latérale de sécurité. Ce geste empêche la chute de la langue vers l'arrière et évacue les régurgitations.

- Basculez doucement la tête de la victime en arrière en

tirant le menton vers le haut.

- Vérifiez que rien n'obstrue les voies respiratoires.
- Assurez-vous de la régularité de la respiration.
- Dégrafez tous les vêtements trop serrés.
- Saisissez l'épaule et la hanche et faites pivoter prudemment la victime sur le côté. Fléchissez sa jambe du dessus pour que le corps se maintienne dans cette position idéale.
- Vérifiez le pouls, le rythme respiratoire et le degré de conscience.

A ne pas faire

Il ne faut jamais laisser une personne inconsciente sur le dos, ni lui donner à boire ou à manger.



Cette manœuvre permet d'éviter les risques d'étouffement.