

Chapitre 02 - Secourir une personne



RECOMMANDATIONS

- ▶ relatives à l'unité d'enseignement prévention et secours civiques de niveau 1

Malaises

Définition - Signes

Le malaise est une sensation pénible traduisant un trouble du fonctionnement de l'organisme, sans pouvoir en identifier obligatoirement l'origine. Cette sensation, parfois répétitive, peut être fugace ou durable, de survenue brutale ou progressive.

La victime, consciente, ne se sent pas bien et présente des signes inhabituels.

Causes

Le malaise peut avoir diverses origines : maladies, intoxications, allergies, etc.

Risques

Certains signes doivent être rapidement reconnus, car la prise en charge de la victime est urgente en service spécialisé pour éviter des séquelles définitives ou une évolution fatale.

Certains signes, apparemment sans gravité, peuvent être révélateurs d'une situation pouvant à tout moment entraîner une détresse vitale.

Principes d'action

Le sauveteur, après avoir mis la victime au repos, doit recueillir en écoutant et en observant, les informations à transmettre pour obtenir un avis médical.

Conduite à tenir

- observer les signes d'apparition soudaine, isolés ou associés, même de très courte durée, qui peuvent orienter le médecin vers :
 - un accident cardiaque : douleur dans la poitrine ;
 - un accident vasculaire cérébral (AVC) :
 - faiblesse ou paralysie d'un bras ;
 - déformation de la face ;
 - perte de la vision d'un œil ou des deux ;
 - difficulté de langage (incohérence de la parole) ou de compréhension ;
 - mal de tête sévère, inhabituel ;
 - perte d'équilibre, instabilité de la marche ou chute inexplicée.

Ces deux maladies nécessitant une prise en charge urgente. L'apparition d'un de ces signes impose une alerte immédiate.

- une maladie infectieuse qui peut être contagieuse :
 - une fièvre (>37,8°C), une sensation de fièvre et des frissons ;
 - des sueurs abondantes ;
 - des courbatures, une sensation de fatigue intense.
- la victime peut aussi se plaindre notamment :
- d'une douleur abdominale intense et de troubles digestifs (diarrhée) ;
- d'une difficulté à respirer ou à parler ;

- d'une sensation de froid et présente des sueurs abondantes ou une pâleur intense.
- mettre au repos en position :
 - allongée confortablement : par exemple sur un lit ou un canapé, ou à défaut sur le sol ;
 - assise en cas de difficultés à respirer ;
 - sinon, dans la position où elle se sent le mieux.
- devant des signes de maladie infectieuse et plus particulièrement en période épidémique (covid-19), pratiquer les règles de protection adaptées :
 - appliquer les mesures barrières, de distance physique et d'isolement ;
 - demander à la victime de porter un masque, lui proposer de le retirer si cela gêne sa respiration.
- desserrer les vêtements, en cas de gêne ;
- rassurer la victime en lui parlant régulièrement ;
- protéger contre la chaleur, le froid ou les intempéries ;
- se renseigner auprès de la victime ou de son entourage sur :
 - son âge ;
 - la durée du malaise ;
 - des antécédents de malaises identiques et son état de santé actuel (maladies, hospitalisations ou traumatisme récents) ;
 - les traitements médicamenteux qu'elle prend ;
- à sa demande ou à la demande des secours alertés, lui donner :
 - son traitement habituel pour ce malaise ;
 - du sucre en morceaux.
- demander un avis médical et transmettre les informations recueillies (souvent le médecin régulateur demande à parler directement à la victime) puis appliquer les consignes.

En cas d'aggravation en attendant les secours :

- contacter à nouveau les services de secours pour signaler l'aggravation ;
- pratiquer les gestes qui s'imposent, si elle est a perdu connaissance.

Cas particuliers

Prévention des malaises vagues :

Quand la victime déclare faire régulièrement des malaises « vagues » et présente ou décrit des signes comme un étourdissement, des nausées, des sueurs, une sensation de chaleur, des points noirs devant les yeux ou un sentiment de perte de conscience imminente, inviter la victime à réaliser les manœuvres physiques suivantes :

- l'accroupissement si la victime est en position debout ;
- le croisement des membres inférieurs ;
- le crochetage des doigts et la tension des muscles des membres supérieurs.

Ces manœuvres sont complémentaires aux gestes de premiers secours à réaliser devant une victime de malaise.

Malaise provoqué par la chaleur :

Des malaises peuvent survenir lorsqu'une personne est exposée à une ambiance chaude (exemples : été, période de canicule, travail en ambiance chaude, etc.) ou à la suite d'un effort prolongé.

Dans ce cas, il faut, en plus des gestes de premiers secours réalisés devant toute victime de malaise :

- installer la victime dans un endroit frais et bien aéré ;
- si possible mesurer la température de la victime pour la transmettre au secours ;
- la déshabiller ou desserrer ses vêtements ;
- rafraîchir la victime :
 - asperger la victime d'eau froide. Utiliser un brumisateur ou l'envelopper de linges imbibés d'eau froide ;
 - la placer sous le courant d'air d'un ventilateur ;
 - placer des sacs de glaces recouverts d'un linge sous les aisselles, au niveau de l'aîne ou du cou.
- lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités si elle est consciente et capable d'avaler.

Manœuvres physiques

Indication

Les manœuvres physiques sont réalisées dès que la victime reconnaît des signes annonciateurs d'une perte de connaissance imminente.

Justification

En agissant sur la circulation, les manœuvres physiques ont pour but d'éviter la survenue d'une perte de connaissance et les lésions traumatiques secondaires à une chute.

Réalisation

Les manœuvres physiques doivent être réalisées par la victime elle-même. Si la victime ne connaît pas ces manœuvres, le sauveteur lui expliquera comment les réaliser si possible.

Les manœuvres ne remplacent pas la mise en position de confort de la victime notamment la position allongée. Cependant, si le sauveteur (ou la victime elle-même) est dans l'impossibilité immédiate d'allonger la victime (malaise dans un bus, un avion, le train), les manœuvres physiques peuvent précéder la mise en position allongée.

L'accroupissement (peut être un préalable à la mise en position allongée)

- se placer en position accroupie ;
- baisser la tête comme pour la mettre entre les deux genoux.

Croisement des membres inférieurs

La victime peut être en position allongée ou debout en prenant appui contre un mur :

- croiser les membres inférieurs ;
- contracter les muscles en essayant de tendre les jambes ;
- serrer les fesses ;
- contracter la ceinture abdominale.

Crochetage des doigts et tension des bras

- agripper les deux mains par les doigts en crochet ;
- écarter les coudes de la poitrine au maximum ;
- contracter les deux membres supérieurs en tirant comme pour essayer de séparer les deux mains.

N. B. Le croisement des membres inférieurs a une efficacité supérieure aux deux autres techniques.

Points clés

Les manœuvres physiques sont réalisées par la victime dès l'apparition des premiers signes de malaise et poursuivies après la mise en position allongée.