

GUIDE



AF SST 56

56890 Saint Avé
contact@af-sst-56.fr
www.af-sst-56.fr

V2025.09-1

PREMIERS SECOURS POUR PARENTS ET FUTURS PARENTS



SOMMAIRE

1. SOMMAIRE.....	P°03
2. INTRODUCTION.....	P°04
3. ESPACE PREVENTION.....	P°05
4. ESPACE INTERVENTION.....	P°09
5. ESPACE GESTES DE 1ERS SECOURS.....	P°13
o Gestion du saignement abondant.....	P°14
o Gestion de l'étouffement.....	P°15
o Gestion de la perte de connaissance.....	P°18
o Gestion de l'arrêt cardio-respiratoire.....	P°21
o Gestion de la brûlure thermique.....	P°24
o Gestion de la brûlure chimique.....	P°26
o Ingestion de produits dangereux.....	P°28
o Gestion de la chute traumatique.....	P°30
o Gestion du malaise.....	P°32
▪ Accident Vasculaire Cérébrale.....	P°35
▪ Accident cardiaque.....	P°36
▪ Crise de convulsions.....	P°37
▪ Piqure d'insectes.....	P°39
▪ Morsure d'animaux domestiques.....	P°42
▪ Morsure de serpents.....	P°45
▪ L'insolation.....	P°47
▪ L'hypothermie.....	P°50
o Gestion des plaies graves.....	P°53
▪ Plaie à l'oeil.....	P°54
▪ Plaie à l'abdomen.....	P°55
▪ Plaie au Thorax.....	P°56
▪ Plaie avec corps étranger.....	P°57
o Gestion d'une plaie simple.....	P°59
6. ESPACE CONSEILS.....	P°61
7. ESPACE COMMENT SE PREPARER.....	P°65
o Check liste de gestion des urgences.....	P°66
o Infographie alerte aux secours.....	P°70
o La trousse de premiers secours, comment la composer.....	P°71
8. ESPACE LUDOPEDAGOGIE.....	P°72
o Quizz.....	P°73
o jeux et exercices ludiques.....	P°75
9. ESPACE INFORMATIONS LEGALES.....	P°77
o Qui suis-je ?.....	P°78
o Mentions légales et protection des droits d'auteur.....	P°80
o Sources documentaire et juridiques.....	P°81

PARENTS, FUTURS PARENTS : SOYEZ PRÊTS À AGIR !

Devenir parent est une aventure extraordinaire, faite de joies et d'émerveillement, mais aussi de doutes et de responsabilités.

Parmi ces responsabilités, celle de veiller à la sécurité et à la santé de son enfant est primordiale.

Pourtant, face à une situation d'urgence, il est naturel de ressentir de la panique ou de l'incertitude. Comment réagir si mon enfant s'étouffe ? Que faire en cas de chute, de brûlure ou de fièvre soudaine ?

Les premiers instants lors d'un accident sont souvent déterminants.

Savoir quoi faire – et surtout quoi ne pas faire – peut faire toute la différence. C'est pourquoi il est essentiel, en tant que parent ou futur parent, d'être formé aux premiers secours et d'adopter les bons réflexes.

Je suis Anthony BOUGEARD, formateur en prévention des risques et en secourisme. J'accompagne les professionnels et les particuliers à travers des formations pratiques et adaptées, visant à développer les compétences essentielles pour réagir efficacement face aux situations d'urgence.

Ce livret a été conçu pour vous donner les bases indispensables des gestes de premiers secours spécifiques aux nourrissons et aux jeunes enfants.

Dans ces pages, vous trouverez des informations claires et accessibles pour vous guider en cas d'incident :

✓ Les gestes qui sauvent, expliqués pas à pas :

- Désobstruction des voies aériennes en cas d'étouffement
- Position latérale de sécurité et réanimation cardio-pulmonaire adaptées aux tout-petits
- Gestion des plaies, brûlures, intoxications et traumatismes

✓ Les réflexes à adopter face aux urgences du quotidien :

- Comment reconnaître une situation nécessitant un appel aux secours
- Quand et comment intervenir en cas de fièvre élevée, convulsions ou difficultés respiratoires
- Que faire en cas de chute ou de coup sur la tête ?

✓ La prévention des accidents domestiques :

- Sécuriser son domicile pour limiter les risques (étouffement, noyade, électrocution, etc.)
- Comprendre les dangers liés aux objets du quotidien et aux produits ménagers
- Sensibiliser son entourage et adopter de bonnes habitudes

💡 Un outil de référence : Ce livret ne remplace pas une formation en présentiel, mais il constitue un guide essentiel pour vous aider à réagir avec calme et efficacité en attendant l'arrivée des secours.

Prendre quelques instants pour apprendre ces gestes peut faire la différence entre une simple frayeur et un drame évité. Votre enfant compte sur vous. Armez-vous de connaissances, formez-vous, et surtout, restez vigilants.

Bonne lecture et belle aventure parentale à vous !

Espace Prévention



LA PRÉVENTION DES RISQUES DOMESTIQUES



Les accidents domestiques représentent l'une des principales causes de blessures, en particulier chez les jeunes enfants et les personnes âgées. Ils représentent la première cause de mortalité chez les enfants âgés de 1 à 4 ans (source Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé).

Ils sont également la cause de 12% de décès chez les nourrissons jusqu'à 1 an (source institut de Veille Sanitaire).

Pourtant, beaucoup d'entre eux peuvent être évités grâce à des gestes simples et des aménagements adaptés.

Cette section vous aidera à identifier les principaux dangers dans votre maison et à adopter les bonnes pratiques pour protéger votre famille.

1. Les accidents les plus fréquents à la maison

Voici les types d'accidents domestiques les plus courants et leurs principales causes :

- Chutes : escaliers, tapis glissants, sols mouillés, balcon.
- Brûlures : contact avec des liquides chauds, plaques de cuisson, bougies, fers à repasser.
- Intoxications : ingestion de produits ménagers, médicaments ou plantes toxiques.
- Étouffements : petits objets, nourriture mal découpée, sacs plastiques.
- Électrocutions : prises accessibles, câbles abîmés, appareils électriques utilisés dans des zones humides.
- Coupures : couteaux mal rangés, objets tranchants à portée des enfants.

LA PRÉVENTION DES RISQUES DOMESTIQUES



2. Conseils pratiques pour chaque pièce de la maison

- Cuisine
 - Installez des protections pour les plaques de cuisson afin d'éviter que les enfants tirent sur les casseroles.
 - Rangez les couteaux, produits ménagers, et médicaments hors de portée.
 - Ne laissez pas les poignées de casseroles dépasser du bord de la cuisinière.
- Salle de bain
 - Utilisez des tapis antidérapants dans et autour de la baignoire ou de la douche.
 - Stockez les produits cosmétiques et ménagers dans des armoires verrouillées.
 - Assurez-vous que les appareils électriques (sèche-cheveux, rasoirs) ne sont pas utilisés près de l'eau.
- Salon
 - Fixez les meubles instables (étagères, téléviseurs) pour éviter qu'ils ne tombent.
 - Cachez les câbles électriques pour éviter les trébuchements.
 - Vérifiez la solidité des protections de cheminée ou des radiateurs.
- Chambre des enfants
 - Évitez les jouets comportant de petites pièces ou des piles bouton accessibles.
 - Fixez les meubles au mur pour éviter qu'ils ne basculent si l'enfant grimpe dessus.
 - Utilisez des barrières de sécurité pour les lits et les fenêtres.
- Extérieur et jardin
 - Sécurisez les piscines avec une barrière ou une alarme.
 - Rangez les outils de jardinage et les produits chimiques dans un abri fermé à clé.
 - Taillez régulièrement les plantes et arbustes dangereux ou toxiques.

3. Éducation et sensibilisation

La prévention passe aussi par l'éducation des membres de votre foyer, en particulier les enfants.

Voici quelques astuces :

- Expliquez aux enfants les dangers des objets du quotidien (couteaux, prises électriques, produits chimiques).
- Utilisez des livres ou des jeux pour les sensibiliser aux comportements sécuritaires.
- Montrez-leur par l'exemple comment manipuler certains objets (par exemple, porter une casserole avec des gants).



LA PRÉVENTION DES RISQUES DOMESTIQUES

4. Les équipements essentiels pour la prévention

- Détecteurs de fumée : installez-en au moins un par étage et vérifiez régulièrement les piles.
- Barrières de sécurité : pour les escaliers, les cheminées ou les zones dangereuses.
- Tapis antidérapants : dans la salle de bain, la cuisine ou toute zone où les sols peuvent être glissants.
- Protège-prises : pour éviter que les jeunes enfants ne mettent leurs doigts ou objets dans les prises.
- Trousse de secours : gardez-la accessible aux adultes et complète (bandages, antiseptiques, ciseaux, etc.).

5. Les bons réflexes à adopter au quotidien

- Toujours surveiller les jeunes enfants, surtout dans la cuisine, la salle de bain et à proximité des balcons ou fenêtres ouvertes.
- Vérifier régulièrement l'état des équipements (prises, fils électriques, détecteurs de fumée).
- Ranger immédiatement les objets dangereux après utilisation (couteaux, produits chimiques, médicaments).
- Appliquer les consignes de sécurité dès qu'un nouvel appareil est installé ou utilisé.

6. Checklist pour une maison sécurisée

Voici une checklist rapide pour évaluer la sécurité de votre maison :

- Les détecteurs de fumée sont-ils en état de marche ?
- Les produits ménagers et médicaments sont-ils hors de portée ?
- Les tapis ou sols sont-ils antidérapants ?
- Les prises électriques sont-elles sécurisées ?
- Les meubles sont-ils bien fixés au mur ?
- La piscine ou le jardin sont-ils sécurisés ?

Conclusion

La prévention des accidents domestiques est une responsabilité partagée entre tous les membres de la famille. En mettant en œuvre ces conseils et en sensibilisant vos proches, vous contribuerez à faire de votre maison un lieu sûr et serein pour tous. N'oubliez pas : un petit geste peut éviter de grandes conséquences.

Espace Intervention



LA PROTECTION



💡 **Principe clé :**
**Se protéger pour pouvoir
secourir efficacement !**

1. Évaluer les dangers 🔍

- Observer l'environnement (circulation, électricité, incendie, produits dangereux...).
- Identifier les risques persistants pour éviter d'aggraver la situation.



2. Se protéger soi-même 🛡️

- Ne pas se précipiter sur la victime sans analyser la situation.
- Utiliser les équipements de protection si disponibles (gants, masque, etc.).

3. Protéger la victime et les témoins 🛑

- Éloigner la victime du danger si possible sans risque (exemple : éteindre un appareil électrique, éloigner d'une route...).
- Mettre en place une signalisation (voiture en warning, barrière improvisée...).



4. Faire alerter si besoin 📞

- Demander à un témoin d'appeler les secours pendant que vous intervenez.

5. Assurer une surveillance continue 👁️

- Rester vigilant aux risques secondaires (explosion, effondrement...).



L'EXAMEN

💡 Principe clé :

Identifier les détresses vitales en priorité et agir rapidement !



1. Rechercher des signes de détresse 🔍

- Vérifier si l'enfant saigne abondamment, a des brûlures, des fractures visibles ou se plaint d'une douleur.
- Observer la couleur de la peau (pâleur, cyanose).

2. Vérifier la conscience 🗣️

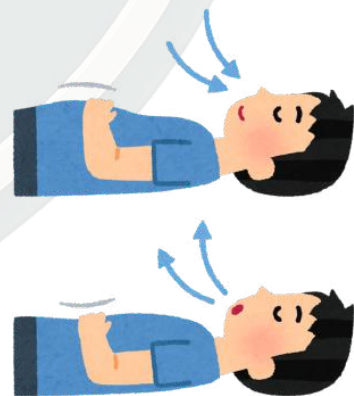
- Parler à l'enfant : « Tu m'entends ? », « Ouvre les yeux ! »
- Stimuler doucement (tapoter l'épaule pour un enfant, frotter le pied pour un nourrisson).
 - 🖐️ Si l'enfant répond → Il est conscient, continuer l'évaluation et rassurer.
 - 🖐️ Si l'enfant ne répond pas → Poursuivre l'examen.

3. Vérifier la respiration 🌬️

- Placer une main sur le front et dégager les voies respiratoires (bascule légère de la tête en arrière pour un enfant, position neutre pour un nourrisson).
- Regarder si la poitrine se soulève, écouter la respiration, sentir l'air sur votre joue pendant 10 secondes.
 - 🖐️ Si l'enfant respire → Mettre en PLS (Position Latérale de Sécurité) et surveiller.
 - 🖐️ Si l'enfant ne respire pas → Commencer la réanimation (RCP).

4. Surveiller en attendant les secours ⌚

- Rassurer l'enfant si possible.
- Ne pas donner à boire ou à manger.
- Noter les signes et leur évolution pour informer les secours.



L'ALERTE



💡 **Principe clé :**
**Rester calme, parler
clairement et suivre les
instructions des secours !**

1. Composer le bon numéro d'urgence ☎️

- 15 🚑 SAMU (urgence médicale)
- 18 🚒 Pompiers (incendie, accident, secours)
- 112 🌐 Numéro d'urgence européen (depuis un mobile ou un fixe)
- 114 📱 SMS pour les personnes malentendantes ou en cas d'impossibilité de parler



2. Transmettre un message clair et précis 🗣️

Se présenter → « Je suis [votre nom], je suis témoin d'un accident. »

Donner la localisation exacte → Adresse, ville, point de repère.

Décrire la situation → Type d'accident (chute, étouffement, malaise...).

Préciser l'état de l'enfant → Conscient ?
Respire ? Blessures visibles ?

Indiquer les gestes déjà réalisés → « J'ai mis l'enfant en PLS », « J'ai commencé un massage cardiaque ».

Répondre aux questions du secours → Ne raccrochez qu'après leur accord.

Espace Gestes de 1ers secours



TRAITER LE SAIGNEMENT ABONDANT



💡 **Principe clé :**
Toujours privilégier la compression directe et surveiller les signes de détresse

1. Protéger et évaluer la situation 🛑

- Vérifier qu'il n'y a aucun danger autour (verre brisé, objet tranchant...).
- Mettre des gants si disponibles pour éviter tout risque d'infection.

2. Exercer une compression directe 🖐️

- Allonger l'enfant pour éviter un malaise.
- Appliquer immédiatement une pression sur la plaie avec un tissu propre ou une compresse.
- Maintenir la pression avec la paume de la main pendant au moins 10 minutes.

3. Mettre un pansement compressif 🩹

- Sans relâcher la pression, poser un pansement épais (compresse ou linge propre).
- Serrer fermement avec un bandage, mais sans couper la circulation.

4. Surveiller l'état de l'enfant 👁️

- Vérifier s'il est conscient et réagit normalement.
- Observer s'il devient pâle, a des sueurs ou se plaint de vertiges (risque de choc).

5. Alerter les secours 📞

- Appeler le 15 (SAMU) ou le 112 et préciser si :
 - Le saignement ne s'arrête pas malgré la compression.
 - La plaie est profonde, large ou contient un corps étranger.
 - L'enfant présente des signes de choc (pâleur, respiration rapide, confusion).



IDENTIFIER LE TYPE D'ÉTOUFFEMENT

💡 Principe clé :

Identifier les détresses vitales en priorité et agir rapidement !



◆ 1. Identifier le type d'étouffement

• Obstruction partielle

- L'enfant/nourrisson tousse, pleure, crie, respire difficilement mais l'air passe encore.



• Obstruction totale

- L'enfant/nourrisson ne fait aucun bruit, ne tousse pas, ne respire plus, devient bleu.



◆ 2. Que faire en cas d'étouffement partiel ?

- ✓ Ne pas intervenir immédiatement si l'enfant tousse efficacement.
- ✓ Encourager la toux : « Continue de tousser ! »
- ✓ Ne pas donner à boire ni taper dans le dos.
- ✓ Surveiller en restant prêt à agir si la situation s'aggrave.



ETOUFFEMENT TOTAL CHEZ LE NOURRISSON



💡 **Principe clé : Toujours agir vite, alterner claques et compressions si besoin, et appeler les secours en cas de doute !**

◆ 1. Donner 5 claques dans le dos

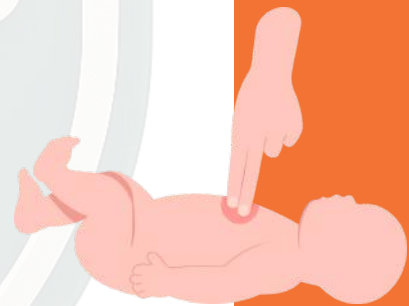
- Placer le nourrisson à **plat ventre sur votre avant-bras**, tête vers le bas, soutenue par votre main.
- Donner **5 claques fermes** entre les omoplates avec la paume de la main.

◆ 2. Faire 5 compressions thoraciques

- Si l'objet ne sort pas, **retourner le nourrisson sur le dos**.
- Placer **2 doigts au centre de la poitrine** (sous la ligne des mamelons).
- Effectuer **5 compressions rapides** et fermes (profondeur : environ 4 cm).

◆ 3. Répéter le cycle 5 claques / 5 compressions jusqu'à expulsion de l'objet ou perte de conscience.

◆ 4. Si le nourrisson devient inconscient, allonger sur une surface dure et commencer une réanimation cardio-pulmonaire (RCP). (voir page ??)



Important

Quand alerter les secours ? 📞

- 🚑 Appeler immédiatement le 15 ou 112 si :
 - Le nourrisson ne respire plus.
 - L'objet n'est pas expulsé après plusieurs tentatives.
 - Après un épisode d'étouffement, même si tout semble rentré dans l'ordre.

ETOUFFEMENT TOTAL CHEZ L'ENFANT

💡 **Principe clé : Toujours agir vite, alterner claques et compressions si besoin, et appeler les secours en cas de doute !**



- ◆ **1. Donner 5 claques dans le dos**
 - Pencher l'enfant **légèrement vers l'avant**.
 - Donner **5 claques fermes** entre les omoplates avec le plat de la main.
- ◆ **2. Réaliser la manœuvre de Heimlich**
 - Placez-vous **derrière l'enfant**.
 - Mettre un **poing** juste au-dessus du nombril, attraper avec l'autre main.
 - Tirer brusquement **vers vous et vers le haut** (mouvement en "J").
 - Faire jusqu'à **5 compressions abdominales**.
- ◆ **3. Alternier 5 claques / 5 compressions abdominales jusqu'à expulsion ou inconscience.**
- ◆ **4. Si l'enfant perd conscience, allonger sur une surface dure et commencer une réanimation cardio-pulmonaire (RCP). (voir page ??)**



Important

Quand alerter les secours ? 📞

- 📞 Appeler immédiatement le 15 ou 112 si :
 - L'enfant ne respire plus.
 - L'objet n'est pas expulsé après plusieurs tentatives.
 - Après un épisode d'étouffement, même si tout semble rentré dans l'ordre.

L'ENFANT NE RÉPOND PAS MAIS IL RESPIRE



💡 Principe clé : Toujours surveiller la respiration en attendant les secours.

◆ Reconnaître une perte de connaissance

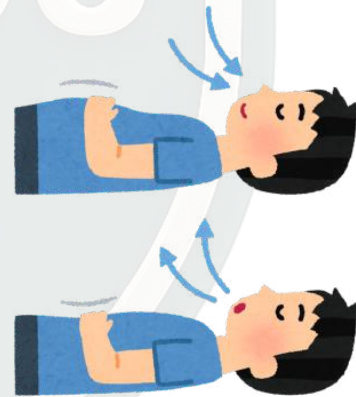
Un enfant ou un nourrisson est inconscient s'il :

✗ Ne réagit pas lorsqu'on lui parle ou le stimule.

✗ Respire normalement

- Placer une main sur son ventre et approcher votre oreille de la bouche de l'enfant et nourrisson.
- Observer si la poitrine se soulève et écouter s'il respire.

➡ Si ces signes sont présents, il s'agit d'une perte de connaissance.



Important

si l'enfant ne respire pas normalement, il est en arrêt cardiorespiratoire. Dans ce cas, il faut immédiatement commencer la réanimation (voir procédure ACR). (voir page ??)

PERTE DE CONNAISSANCE CHEZ LE NOURRISSON



💡 **Principe clé : Toujours surveiller la respiration en attendant les secours.**

◆ 1. Placer en Position Latérale de Sécurité (PLS) adaptée

- Maintenir le nourrisson dans vos bras sur le côté, tête légèrement inclinée vers l'arrière pour libérer les voies aériennes.
- S'assurer que rien n'obstrue la bouche (biberon, sucette, vomissement...).

◆ 2. Surveiller et réconforter

- Vérifier régulièrement la respiration.
- Couvrir le nourrisson pour éviter l'hypothermie.

◆ 3. Alerter les secours 📞 (15 ou 112).

- Expliquer la situation calmement.
- Ne jamais laisser le nourrisson seul.



PERTE DE CONNAISSANCE CHEZ L'ENFANT



💡 Principe clé : Toujours surveiller la respiration en attendant les secours.

◆ Placer en Position Latérale de Sécurité (PLS)

- Placer l'enfant sur le côté, jambe du dessus pliée, tête en arrière pour libérer les voies aériennes.
- Vérifier qu'aucun objet ne gêne la respiration.



◆ Surveiller et réconforter

- Vérifier la respiration en continu.
- Couvrir l'enfant avec une couverture ou un vêtement.



◆ Alerter les secours 📞 (15 ou 112).

- Décrire la situation précisément.
- Ne pas bouger l'enfant sauf danger immédiat.



L'ENFANT NE RÉPOND PAS ET IL NE RESPIRE PAS

💡 Principe clé : Ne jamais hésiter à commencer la RCP, car chaque seconde compte !



◆ Reconnaître un arrêt cardiorespiratoire

- Un enfant ou un nourrisson en arrêt cardiorespiratoire présente :
 - ✗ Absence de réponse (ne réagit pas aux stimulations, ne parle pas, ne pleure pas).
 - ✗ Absence de respiration normale (ne respire pas ou a des gasps*).
 - ✗ Peau pâle ou bleutée.



➔ Si ces signes sont présents, agir immédiatement !

Important

Les gasps sont des mouvements respiratoires faibles et irréguliers. Ils ne sont pas une respiration efficace !

RCP CHEZ LE NOURISSON



💡 **Principe clé : Ne jamais hésiter à commencer la RCP, car chaque seconde compte !**

- ◆ **1. Alerter immédiatement les secours 📞 (15 ou 112) ou demander à quelqu'un d'appeler.**
- ◆ **2. Pratiquer 5 insufflations initiales**
 - Placer votre bouche sur le nez et la bouche du nourrisson.
 - Insuffler doucement 5 fois, jusqu'à voir la poitrine se soulever.
- ◆ **3. Démarrer le massage cardiaque ❤️**
 - Placer 2 doigts au centre de la poitrine (sous la ligne des mamelons).
 - Effectuer 15 compressions rapides et fermes (profondeur : environ 4 cm).
 - Rythme : 100 à 120 compressions/minute (environ 2 par seconde).
- ◆ **4. Alterner 15 compressions / 2 insufflations**
 - Après 15 compressions, faire 2 insufflations.
 - Continuer ce cycle jusqu'à l'arrivée des secours ou reprise de la respiration.
- ◆ **5. Continuer jusqu'à :**
 - ✓ L'arrivée des secours.
 - ✓ La reprise d'une respiration normale.

Important

◆ **Quand utiliser un défibrillateur (DAE) ? ⚡**

- ✓ Dès qu'un DAE est disponible, l'allumer et suivre les instructions vocales.
- ✓ Chez un nourrisson (<1 an), utiliser des électrodes pédiatriques (ou en placer une devant et une derrière si seules les électrodes adultes sont disponibles).



RCP CHEZ L'ENFANT



💡 **Principe clé : Ne jamais hésiter à commencer la RCP, car chaque seconde compte !**

◆ **1. Alerter immédiatement les secours ☎ (15 ou 112) ou demander à quelqu'un d'appeler.**

◆ **2. Pratiquer 5 insufflations initiales**

- Pincer le nez de l'enfant et insuffler doucement 5 fois dans la bouche.
- Observer si la poitrine se soulève.

◆ **3. Démarrer le massage cardiaque ❤️**

- Placer la paume d'une main au centre de la poitrine.
- Effectuer 30 compressions fermes (profondeur : environ 5 cm).
- **Rythme : 100 à 120 compressions/minute.**

◆ **4. Alternier 30 compressions / 2 insufflations**

- Après 30 compressions, faire 2 insufflations.
- Continuer ce cycle jusqu'à l'arrivée des secours ou reprise de la respiration.

◆ **5. Continuer jusqu'à :**

- ✓ L'arrivée des secours.
- ✓ La reprise d'une respiration normale.

Important

◆ **Quand utiliser un défibrillateur (DAE) ? ⚡**

- ✓ Dès qu'un DAE est disponible, l'allumer et suivre les instructions vocales.
- ✓ Chez un enfant (1-8 ans), utiliser des électrodes pédiatriques ou le mode enfant du DAE.

TRAITER LA BRÛLURE THERMIQUE



💡 Principe clé :
ÉVACUER LA CHALEUR = Eau tempérée + Protection + Surveillance

◆ 1. Identifier la gravité de la brûlure

Une brûlure thermique peut être :

- ✓ Superficielle : peau rouge, douleur, absence de cloques.
- ✓ Partielle : présence de cloques, douleur intense.
- ✓ Profonde : peau blanche ou carbonisée, absence de douleur (nerfs détruits).

⚠ **Brûlure grave = appeler immédiatement les secours (15 ou 112) si :**

- Brûlure étendue (plus grande que la paume de la main de l'enfant ou du nourrisson).
- Brûlure au visage, mains, pieds, articulations ou organes génitaux.
- Brûlure circulaire autour d'un membre.
- Brûlure par flammes, explosion, électricité ou produits chimiques.



TRAITER LA BRÛLURE THERMIQUE



💡 **Principe clé :**

ÉVACUER LA CHALEUR = Eau tempérée + Protection + Surveillance

◆ 1. Refroidir immédiatement la brûlure ❄️

- Passer la zone brûlée sous l'eau froide (15-25°C) pendant au moins 10 minutes (effet antalgique et limite la propagation de la brûlure).
- Ne pas utiliser d'eau glacée ni de glace (risque d'aggravation).

◆ 2. Protéger la brûlure

- Ne pas percer les cloques (risque d'infection).
- Ne pas appliquer de corps gras (beurre, huile, pommade, dentifrice... !)
- Couvrir avec un pansement stérile non adhérent (compresse humide si possible).

◆ 3. Alerter les secours (15 ou 112) si nécessaire 📞

- Si la brûlure est étendue, profonde ou située sur une zone sensible.
- Si l'enfant présente des signes de malaise.

◆ 4. Surveiller l'état général

- Vérifier si l'enfant respire bien et reste conscient.
- Surveiller les signes d'aggravation (douleur intense, cloques qui s'étendent, fièvre...).

◆ 3. Cas particuliers 🚨

- ❌ Brûlure par flammes :
 - *Éteindre les flammes en roulant l'enfant au sol.*
 - *Enlever les vêtements brûlés s'ils ne collent pas à la peau.*
- ⚠️ Ne jamais retirer un vêtement collé à une brûlure !



TRAITER LA BRÛLURE CHIMIQUE



💡 Principe clé :
**RINCER LONGTEMPS ET
APPELER SI BESOIN = Sécurité
+ Rinçage prolongé +
Surveillance**

◆ 1. Identifier la cause et la gravité de la brûlure

- ✓ Brûlure par liquide chimique : acides, bases (produits ménagers, solvants...).
- ✓ Brûlure par gaz chimique : vapeurs irritantes ou corrosives.
- ✓ Brûlure par contact solide : poudre, gel, etc.

⚠ **Brûlure chimique grave = Appeler immédiatement les secours (15 ou 112) si :**

- Brûlure sur une grande surface ou sur une zone sensible (visage, mains, yeux, organes génitaux...).
- Apparition de cloques, peau blanchie ou noircie.
- L'enfant se plaint de douleurs intenses ou présente des signes de malaise.



TRAITER LA BRULURE CHIMIQUE

💡 **Principe clé :**

**RINCER LONGTEMPS ET APPELER
SI BESOIN = Sécurité + Rinçage
prolongé + Surveillance**



◆ 1. Retirer immédiatement la substance chimique

- Enlever les vêtements souillés en évitant de répandre le produit sur d'autres zones.
- Porter des gants si possible pour éviter tout contact avec la peau du sauveteur.

◆ 2. Rincer abondamment à l'eau 🚰

- Sous un filet d'eau tiède (15-25°C) pendant au moins 10 à 20 minutes.
- Ne pas utiliser de jets puissants pour éviter d'étendre le produit sur d'autres parties du corps.
- Si la brûlure est oculaire, rincer l'œil atteint en inclinant la tête sur le côté opposé pour éviter la contamination de l'autre œil.

◆ 3. Ne pas appliquer de corps gras, pommade ou autre substance

- Seul un rinçage prolongé est efficace pour limiter la pénétration du produit chimique.
- Ne pas frotter la peau ni tenter de neutraliser la substance avec un autre produit (ex : vinaigre contre la soude).

◆ 4. Alerter les secours (15 ou 112) si nécessaire ☎

- Indiquer le nom du produit chimique si connu (étiquette, emballage).
- Surveiller l'état général de l'enfant (difficultés respiratoires, douleurs...).

◆ 5. Protéger la brûlure après rinçage

- Couvrir avec une compresse stérile humide.
- Ne pas utiliser de pansement adhésif pour éviter d'arracher la peau endommagée.

◆ 3. Cas particuliers 🚨

- ✗ Brûlure par poudre chimique :
 - Épousseter d'abord la substance avant de rincer, pour éviter d'aggraver la réaction chimique.

⚠ **Ne jamais retarder le rinçage ! L'eau est la meilleure solution pour limiter la gravité d'une brûlure chimique.**



INGESTION DE PRODUITS DANGEREUX



💡 Principe clé :
**NE PAS FAIRE VOMIR, NE PAS
DONNER À BOIRE, APPELER LES
SECOURS = Éviter d'aggraver la
situation et attendre les
consignes médicales.**

◆ 1. Identifier la situation

-  **Types de produits dangereux :**
 - Produits ménagers (eau de javel, déboucheur, lessive, liquide vaisselle...).
 - Médicaments (surdosage ou ingestion accidentelle).
 - Plantes toxiques (baies, champignons...).
 - Produits chimiques (pesticides, solvants, hydrocarbures...).

⚠ **Appeler immédiatement les secours (15 ou 112) si :**

- L'enfant présente des difficultés à respirer.
- Il a perdu connaissance ou semble désorienté.
- Il convulse ou montre des signes de malaise.
- L'ingestion concerne une grande quantité de produit toxique.



INGESTION DE PRODUITS DANGEREUX



💡💡 **Principe clé :**

NE PAS FAIRE VOMIR, NE PAS DONNER À BOIRE, APPELER LES SECOURS = Éviter d'aggraver la situation et attendre les consignes médicales.

◆ **1. Ne pas faire vomir** 🚫

- Surtout en cas d'ingestion de produit corrosif (javel, acide, soude...), car cela peut aggraver les lésions internes en remontant.

◆ **2. Ne pas donner à boire ni manger** 🚫

- Pas de lait, pas d'eau, pas de charbon actif sans avis médical.
- Certains liquides peuvent accélérer l'absorption du toxique ou réagir avec le produit ingéré.

◆ **3. Alerter immédiatement les secours (15 ou 112)** ☎️

- Donner les informations suivantes :
- Nom et quantité approximative du produit ingéré (si connu).
- Symptômes observés (vomissements, douleurs, brûlures, somnolence...).
- Poids et âge de l'enfant.
- Heure d'ingestion.

◆ **4. Conserver l'emballage du produit**

- Cela aidera les secours à identifier le toxique et à adapter le traitement.

◆ **5. Surveiller l'enfant**

- Placer en position latérale de sécurité (PLS) s'il est inconscient mais respire.
- Rester vigilant aux signes de détresse respiratoire.

◆ **6. Cas particuliers** ⚠️

- ✅ Si ingestion de médicament en surdose :
 - Contacter le Centre Antipoison (01 45 42 59 59 en France).
 - Ne pas donner de médicament pour "annuler" l'effet.
- ✅ Si ingestion de plante toxique :
 - Identifier la plante et contacter le Centre Antipoison.
- ✅ Si ingestion de produit pétrolier (essence, white-spirit, hydrocarbures) :
 - Ne jamais faire vomir : risque de fausse route et d'atteinte pulmonaire.
 - Surveiller les signes de toux et de détresse respiratoire.



TRAITER LE TRAUMATISME



Principe clé :

NE PAS BOUGER EN CAS DE TRAUMATISME GRAVE, SURVEILLER ET APPELER EN CAS DE SIGNE INQUIÉTANT.

◆ 1. Identifier la situation

-  Une chute peut provoquer :
 - Un traumatisme crânien (coup sur la tête).
 - Une fracture (bras, jambe, clavicule...).
 - Une entorse (cheville, poignet...).
 - Un hématome ou une plaie.
 - Une lésion de la colonne vertébrale en cas de chute importante.

⚠ Alerter immédiatement les secours (15 ou 112) si :

- L'enfant perd connaissance ou ne répond pas normalement.
- Il a des vomissements, des maux de tête persistants ou des troubles de la vision.
- Il se plaint d'une douleur intense, d'une déformation visible ou d'un membre anormalement positionné.
- Il présente une paralysie ou une difficulté à bouger un membre.
- La chute a eu lieu d'une hauteur supérieure à sa taille.



TRAITER LE TRAUMATISME

💡 Principe clé :

NE PAS BOUGER EN CAS DE TRAUMATISME GRAVE, SURVEILLER ET APPELER EN CAS DE SIGNE INQUIÉTANT.



- ◆ 1. Ne pas bouger l'enfant si un traumatisme grave est suspecté 🚫
 - S'il est inconscient mais respire, le mettre en position latérale de sécurité (PLS) sans tordre le cou.
 - Si possible, ne pas le déplacer avant l'arrivée des secours.
- ◆ 2. Observer les signes de gravité
 - L'enfant est conscient mais se plaint de douleur → Immobiliser et rassurer.
 - L'enfant semble sonné ou désorienté → Le garder éveillé et sous surveillance.
- ◆ 3. Immobiliser le membre touché en cas de fracture ou d'entorse
 - Si le bras ou la jambe semble déformé, éviter tout mouvement et attendre les secours.
 - Pour une entorse, surélever le membre et appliquer du froid.
- ◆ 4. En cas de choc sur la tête (traumatisme crânien)
 - Surveiller les 24 à 48 heures :
 - Vomissements, somnolence excessive, maux de tête inhabituels, troubles du comportement.
 - Si un de ces signes apparaît → Appeler immédiatement un médecin ou le 15/112.
- ◆ 5. Appliquer du froid en cas de gonflement ou d'hématome ❄️
 - Utiliser un sac de glace enveloppé dans un tissu pendant 10 à 15 minutes.
- ◆ 3. Cas particuliers 🚑
 - ✅ Si suspicion de fracture du cou ou du dos :
 - Ne pas déplacer l'enfant.
 - Maintenir sa tête alignée et empêcher tout mouvement.
 - Appeler les secours immédiatement.
 - ✅ Si la chute a provoqué une plaie ouverte :
 - Arrêter le saignement en appliquant une compresse propre.
 - Ne pas toucher un os apparent.
 - ✅ Si l'enfant perd connaissance après une chute :
 - Placer en position latérale de sécurité (PLS).
 - Vérifier la respiration et appeler les secours.



TRAITER LE MALAISE



Principe clé :
Identifier rapidement, sécuriser l'enfant, appeler les secours en cas de doute, surveiller en permanence.

◆ 1. Identifier un malaise chez l'enfant

- Un malaise est une situation où l'enfant présente des symptômes inhabituels pouvant indiquer un problème sous-jacent.
- Il est essentiel de reconnaître rapidement les signes pour agir efficacement.

● Signes d'un malaise courant

- Fatigue soudaine, pâleur, sueurs.
- Étourdissements, sensation de vertige.
- Nausées, vomissements.
- Difficulté à respirer.
- Confusion, troubles de la parole ou de la vision.

⚠ Alerter immédiatement les secours (15 ou 112) si :

- L'enfant perd connaissance.
- Il présente des signes évocateurs d'un AVC ou d'une crise cardiaque (voir ci-dessous).
- Son état ne s'améliore pas ou s'aggrave rapidement.



TRAITER LE MALAISE



💡 Principe clé :

Identifier rapidement, sécuriser l'enfant, appeler les secours en cas de doute, surveiller en permanence.

◆ 2. Conduite à tenir en fonction du type de malaise

- **Malaise vagal (lié à une émotion forte, chaleur, douleur, station debout prolongée)**
 - ◆ Signes : Pâleur, transpiration, sensation de faiblesse, vertige, évanouissement possible.
 - ☒ Conduite à tenir :
 - Allonger l'enfant avec les jambes surélevées.
 - Laisser l'air circuler et desserrer ses vêtements.
 - Hydrater avec de l'eau si l'enfant est conscient.
 - Surveiller jusqu'à récupération complète.
- **Malaise hypoglycémique (baisse du sucre dans le sang, fréquent en cas de jeûne ou diabète)**
 - ◆ Signes : Fatigue intense, sueurs, tremblements, irritabilité, troubles du comportement, somnolence.
 - ☒ Conduite à tenir :
 - Si l'enfant est conscient, lui donner du sucre rapide : jus de fruit, morceau de sucre, compote.
 - S'il ne récupère pas après 10 minutes : appeler le 15/112.
 - S'il perd connaissance : PLS et appel immédiat des secours.



TRAITER LE MALAISE



💡 Principe clé :

Identifier rapidement, sécuriser l'enfant, appeler les secours en cas de doute, surveiller en permanence.

- **Malaise respiratoire (asthme, allergie, infection des voies respiratoires, fausse route)**
 - ♦ Signes : Essoufflement, respiration sifflante ou difficile, tirage des muscles du cou et du thorax.
 - ✅ Conduite à tenir :
 - Si l'enfant est asthmatique, l'aider à prendre son traitement.
 - L'installer en position assise, penché légèrement en avant.
 - Surveiller et appeler le 15/112 si l'état ne s'améliore pas.
- **Malaise lié à une déshydratation (chaleur excessive, fièvre, diarrhée, vomissements prolongés)**
 - ♦ Signes : Soif intense, fatigue, peau sèche, fièvre, absence d'urines depuis plusieurs heures.
 - ✅ Conduite à tenir :
 - Faire boire par petites gorgées (eau, solution de réhydratation).
 - Rafrâchir l'enfant (vêtements légers, linge humide sur le front).
 - Appeler un médecin si l'enfant ne récupère pas rapidement.



ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRALE

💡 Principe clé :

Identifier rapidement, sécuriser l'enfant, appeler les secours en cas de doute, surveiller en permanence.



Identifier un AVC (Accident Vasculaire Cérébral) ou un AIT (Accident Ischémique Transitoire)

Bien que rares chez l'enfant, ces situations nécessitent une prise en charge rapide.

⚠️ Signes d'alerte de l'AVC/AIT : méthode V.I.T.E.

- Visage paralysé : un côté du visage ne bouge plus ?
- Immobilité d'un bras ou d'une jambe : faiblesse soudaine d'un membre ?
- Trouble de la parole : l'enfant parle difficilement, ne trouve plus ses mots ?
- En urgence, appeler le 15/112.

✅ Conduite à tenir :

- Installer l'enfant en position semi-assise.
- Ne rien donner à boire ni à manger.
- Appeler immédiatement les secours (15/112).
- Noter l'heure d'apparition des signes pour informer les secours.



ACCIDENT CARDIAQUE



Principe clé :

Identifier rapidement, sécuriser l'enfant, appeler les secours en cas de doute, surveiller en permanence.

◆ Identifier une crise cardiaque (infarctus du myocarde)

Rare chez l'enfant, mais possible en cas de malformation cardiaque ou d'antécédents médicaux.

⚠ Signes d'alerte :

- Douleur thoracique intense, irradiant parfois vers le bras gauche ou la mâchoire.
- Difficulté à respirer, oppression thoracique.
- Pâleur, sueurs, nausées, vertiges.
- Perte de conscience possible.

✅ Conduite à tenir :

- Alerter immédiatement les secours (15/112).
- Installer l'enfant en position semi-assise.
- Ne rien donner à manger ni à boire.
- Surveiller la respiration et l'état de conscience.
- Si l'enfant perd connaissance et ne respire plus, débuter une réanimation cardio-pulmonaire (RCP).



TRAITER LA CRISE DE CONVULSION

💡 Principe clé :

**PROTÉGER, NE PAS INTERVENIR
DIRECTEMENT SUR L'ENFANT,
SURVEILLER ET APPELER EN CAS
DE SIGNE INQUIÉTANT.**



◆ 1. Identifier la situation

- ☒ Une crise de convulsion peut être causée par :
 - Une fièvre élevée (convulsion fébrile, fréquente chez les jeunes enfants).
 - Une infection du système nerveux (méningite, encéphalite).
 - Une épilepsie connue ou une première crise.
 - Une hypoglycémie (manque de sucre dans le sang).
 - Une intoxication (médicaments, produits chimiques).

⚠ Alerter immédiatement les secours (15 ou 112) si :

- Première crise de convulsion.
- La crise dure plus de 5 minutes.
- L'enfant ne reprend pas connaissance après la crise.
- L'enfant a des difficultés à respirer après la crise.
- Il s'agit d'un nourrisson de moins de 6 mois.
- L'enfant a chuté ou s'est blessé pendant la crise.
- Il a eu plusieurs crises rapprochées sans retrouver un état normal entre chaque.



TRAITER LA CRISE DE CONVULSION



💡 **Principe clé :**
PROTÉGER, NE PAS INTERVENIR DIRECTEMENT SUR L'ENFANT, SURVEILLER ET APPELER EN CAS DE SIGNE INQUIÉTANT.

◆ 1. Rester calme et protéger l'enfant

- Éloigner tout objet dangereux autour de lui.
- Ne pas essayer de l'immobiliser ou de bloquer ses mouvements.
- Ne pas mettre d'objet ou les doigts dans sa bouche.

◆ 2. Placer l'enfant en position de sécurité

- Si possible, le tourner sur le côté pour éviter qu'il n'avale sa salive ou des vomissements.
- Ne pas lui donner à boire ou à manger pendant la crise.

◆ 3. Observer et noter la durée de la crise 🕒

- Une crise dure généralement moins de 5 minutes.
- Si elle dure plus de 5 minutes, appeler immédiatement le 15/112.

◆ 4. Après la crise

- ◆ 1. **Vérifier la respiration et l'état de conscience**
 - S'il ne respire pas, commencer une réanimation cardio-respiratoire (RCR).
 - S'il respire mais ne répond pas, le placer en position latérale de sécurité (PLS) et appeler les secours.
- ◆ 2. **Rassurer l'enfant et surveiller son état**
 - Il peut être confus, fatigué ou s'endormir après la crise : c'est normal.
 - Le garder sous surveillance jusqu'à un retour à la normale.
- ◆ 3. **Consulter un médecin après une première crise**
 - Même si la crise semble bénigne, un avis médical est indispensable pour identifier la cause.



TRAITER LA PIQÛRE D'INSECTE

💡 **Principe clé :**

Observer, désinfecter, surveiller et appeler les secours en cas de signes de gravité.



◆ 1. Identifier une piqûre d'insecte

- Une piqûre d'insecte est généralement bénigne, mais peut provoquer une réaction allergique grave chez certaines personnes.
- Il est donc essentiel de reconnaître les signes d'alerte et d'agir rapidement en cas de complication.

● Signes courants d'une piqûre d'insecte

- Rougeur, gonflement et douleur localisée.
- Démangeaisons ou sensation de brûlure.
- Parfois présence du dard (abeille).

⚠ Signes de gravité nécessitant une alerte immédiate aux secours (15/112) :

- Réaction allergique généralisée : gonflement du visage, difficulté à respirer, éruption cutanée étendue.
- Multiples piqûres simultanées (ex. : essaim d'abeilles ou de guêpes).
- Piqûre dans la bouche ou la gorge pouvant provoquer un gonflement et une obstruction des voies respiratoires.



TRAITER LA PIQURE D'INSECTE



Principe clé :

Observer, désinfecter, surveiller et appeler les secours en cas de signes de gravité.

◆ 2. Conduite à tenir en fonction du type de piqûre

- **Piqûre simple (moustique, fourmi, guêpe, abeille, taon, etc.)**

- **Conduite à tenir :**

- Désinfecter la zone avec de l'eau et du savon, puis avec un antiseptique.
- Appliquer du froid (compresse froide, glaçon enveloppé dans un linge) pour réduire la douleur et le gonflement.
- Surveiller l'évolution pendant plusieurs heures.

⚠ **Si la douleur ou le gonflement s'aggrave → consulter un médecin.**

- **Piqûre avec dard (abeille)**

- **Conduite à tenir :**

- Retirer le dard délicatement avec une pince à épiler ou le bord d'une carte bancaire (éviter de pincer avec les doigts pour ne pas injecter plus de venin).
- Laver à l'eau et au savon, puis appliquer un antiseptique.
- Mettre du froid pour soulager.
- Surveiller l'apparition de signes allergiques.

⚠ **Si réaction allergique → appeler immédiatement le 15/112.**



TRAITER LA PIQURE D'INSECTE



💡 Principe clé :

Observer, désinfecter, surveiller et appeler les secours en cas de signes de gravité.

- **Piqûre à la bouche ou à la gorge**

- 🚨 **Urgence vitale potentielle !**

- ☒ **Conduite à tenir :**
 - Donner un glaçon à sucer pour ralentir le gonflement.
 - Alerter immédiatement les secours (15/112).
 - Placer la victime en position assise et surveiller sa respiration.

- **Réaction allergique sévère (choc anaphylactique)**

- ⚠️ **Signes :**
 - Gonflement du visage, des lèvres, de la langue.
 - Difficulté à respirer, oppression thoracique.
 - Sensation de malaise, vertiges, perte de conscience possible.
 - ☒ **Conduite à tenir :**
 - Alerter immédiatement le 15/112.
 - Allonger la victime en surélevant les jambes sauf en cas de détresse respiratoire (dans ce cas, la laisser assise).
 - Si la victime a un stylo auto-injecteur d'adrénaline (ex : Anapen, Epipen) → l'aider à l'utiliser.
 - Surveiller jusqu'à l'arrivée des secours et être prêt à effectuer une réanimation si nécessaire.



TRAITER LA MORSURE DE CHIEN OU CHAT



💡 **Rappel :** Toute morsure, même mineure, doit être signalée à un médecin. Cela permet de prévenir les infections potentielles ou de traiter efficacement une contamination éventuelle (rage, tétanos, infections bactériennes).

◆ 1. Identifier une morsure de chien ou de chat

- Les morsures de chien ou de chat peuvent causer des lésions cutanées et être à l'origine d'infections graves (par exemple, rage ou tétanos). Elles nécessitent une prise en charge rapide, même si elles semblent superficielles.

🔴 Signes d'une morsure

- Plaie ouverte avec saignement ou simple égratignure.
- Douleur locale, gonflement, rougeur, ou chaleur autour de la plaie.
- Apparition possible d'infections : fièvre, rougeur croissante, écoulement de pus.

⚠️ Signes de gravité :

- Morsure profonde ou située près d'articulations ou d'organes sensibles (visage, cou, mains).
- Apparition de symptômes généraux : fièvre, malaise.



TRAITER LA MORSURE DE CHIEN OU CHAT



💡 **Rappel : Toute morsure, même mineure, doit être signalée à un médecin. Cela permet de prévenir les infections potentielles ou de traiter efficacement une contamination éventuelle (rage, tétanos, infections bactériennes).**

◆ 2. Conduite à tenir en cas de morsure

- **Assurer la sécurité**
 - ☒ Éloigner l'animal ou assurer qu'il est maîtrisé pour éviter d'autres morsures.
 - ☒ Rassurer la victime et éviter qu'elle ne touche la plaie avec des mains non lavées.
- **Conduite à tenir immédiate**
 - Nettoyer la plaie immédiatement :
 - Laver abondamment la plaie à l'eau tiède et au savon pendant au moins 5 minutes pour éliminer les germes.
 - Rincer abondamment à l'eau claire.
 - Désinfecter la plaie :
 - Utiliser un antiseptique non coloré (chlorhexidine, Bétadine®).
 - Stopper un éventuel saignement :
 - Appliquer une compression douce avec une compresse stérile jusqu'à l'arrêt du saignement.
 - Protéger la plaie :
 - Recouvrir avec une compresse propre ou un pansement non serré.
 - Alerter un professionnel de santé :
 - Consulter rapidement un médecin ou les urgences, même si la morsure paraît mineure.
- **En fonction des circonstances :**
 - Si la morsure est profonde ou saigne abondamment :
 - Alerter immédiatement les secours (15/112).
 - Appliquer une compression ferme sur la plaie pour stopper le saignement en attendant les secours.
 - Si l'animal est suspect de rage (comportement anormal, animal errant) :
 - Signaler immédiatement la morsure aux autorités sanitaires et aux secours.
 - Le médecin pourra recommander une vaccination antirabique d'urgence.



TRAITER LA MORSURE DE CHIEN OU CHAT



💡 **Rappel :** Toute morsure, même mineure, doit être signalée à un médecin. Cela permet de prévenir les infections potentielles ou de traiter efficacement une contamination éventuelle (rage, tétanos, infections bactériennes).

◆ 3. Surveiller et anticiper les complications

- Signes nécessitant un suivi médical urgent :
- Apparition de rougeur, chaleur, ou gonflement autour de la plaie.
- Fièvre, malaise, ou écoulement purulent.
- Vaccins à jour ?
- Vérifier la vaccination de la victime contre le tétanos.
- Si la dernière dose date de plus de 5 ans, une injection de rappel peut être nécessaire.
- Informations utiles à transmettre aux secours ou au médecin :
- Type d'animal (chien, chat).
- Comportement de l'animal (errant, domestique, agressif, etc.).
- Identité et vaccination de l'animal, si connue (carnet de santé de l'animal).



TRAITER LA MORSURE DE SERPENT



💡 **Rappel : Chaque morsure de serpent doit être considérée comme une urgence médicale.**

En cas de doute sur la nature venimeuse ou non du serpent, il est indispensable de consulter un médecin ou de faire examiner la victime aux urgences.

◆ 1. Identifier une morsure de serpent

- Une morsure de serpent peut être potentiellement grave, en particulier si elle provient d'un serpent venimeux.
- Elle nécessite une prise en charge rapide pour éviter la propagation du venin ou traiter une infection.

🔴 Signes d'une morsure de serpent

- Marques de crochets (deux perforations sur la peau) ou plaie d'apparence irrégulière.
- Douleur vive, rougeur, et gonflement rapide autour de la morsure.
- Possible apparition de symptômes généraux : nausées, vomissements, sueurs, vertiges, essoufflement.

⚠️ Signes de gravité :

- Gonflement rapide qui s'étend.
- Difficulté à respirer ou signes de choc (faiblesse, pâleur, perte de conscience).



TRAITER LA MORSURE DE SERPENT



💡 **Rappel : Chaque morsure de serpent doit être considérée comme une urgence médicale.**

En cas de doute sur la nature venimeuse ou non du serpent, il est indispensable de consulter un médecin ou de faire examiner la victime aux urgences.

Conduite à tenir

- Alerter immédiatement les secours (15/112) : mentionner la morsure de serpent et décrire les symptômes de la victime.
- Immobiliser le membre mordu :
- Garder le membre en position basse (sous le niveau du cœur) pour ralentir la circulation sanguine.
- Éviter tout mouvement inutile de la victime.
- Ne pas comprimer la morsure :
- Ne pas poser de garrot ou de pansement compressif.
- Ne pas inciser la plaie ni aspirer le venin.
- Ne pas appliquer de glace.
- Nettoyer la plaie :
- Laver la morsure à l'eau et au savon.
- Couvrir avec un pansement propre et non serré pour éviter une infection.
- Surveiller l'état général de la victime :
- Observer l'apparition de signes de gravité (essoufflement, perte de conscience).
- Préparer à effectuer une réanimation si nécessaire.

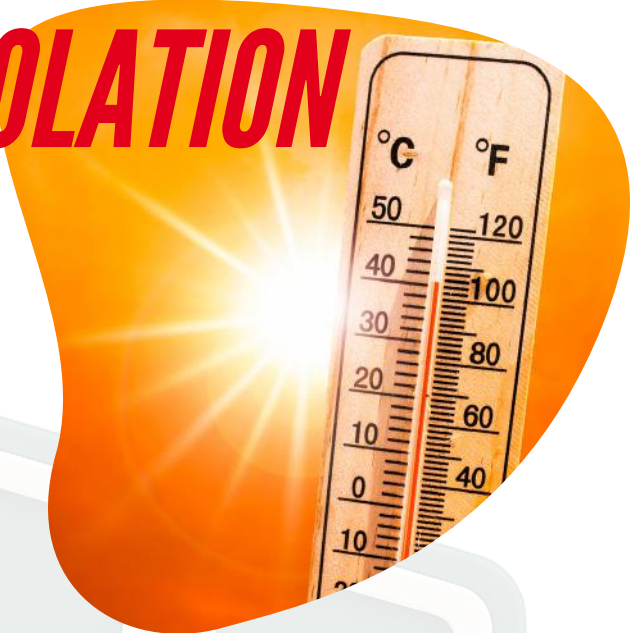
◆ 3. Mesures complémentaires

- Ce qu'il ne faut pas faire :
- Ne pas donner à boire ou à manger à la victime.
- Ne pas tenter d'attraper ou de tuer le serpent : cela augmente les risques d'autres morsures.
- Informations utiles à transmettre aux secours :
- Description du serpent (couleur, taille, caractéristiques visibles).
- Heure de la morsure.
- Localisation exacte de la plaie (main, pied, etc.).



GESTION DE L'INSOLATION

💡 **Rappel : une insolation peut s'aggraver rapidement chez les nourrissons et les enfants. En cas de doute, consulter immédiatement un médecin.**



◆ 1. Identifier une insolation

- L'insolation est une hyperthermie provoquée par une exposition prolongée au soleil ou à une chaleur intense. Chez les nourrissons et les enfants, elle peut rapidement devenir grave en raison de leur incapacité à réguler efficacement leur température corporelle.

● Signes d'une insolation

- Fièvre élevée (au-delà de 39-40°C) sans autre cause apparente.
- Peau rouge, chaude et sèche, parfois moite au début.
- Comportement inhabituel : irritabilité, somnolence, pleurs inconsolables.
- Nausées, vomissements ou absence d'appétit.
- Respiration rapide ou pouls accéléré.
- Dans les cas graves : perte de connaissance, convulsions.

⚠ Signes de gravité nécessitant une prise en charge médicale immédiate :

- Température corporelle au-delà de 40°C.
- Convulsions, perte de connaissance, léthargie profonde.



GESTION DE L'INSOLATION



💡 **Rappel : une insolation peut s'aggraver rapidement chez les nourrissons et les enfants. En cas de doute, consulter immédiatement un médecin.**

♦ 2. Conduite à tenir en cas d'insolation

- **Mettre la victime à l'abri et protéger**
 - Éloigner immédiatement le nourrisson ou l'enfant de la source de chaleur :
 - Le placer dans un endroit frais et ventilé, à l'ombre ou dans une pièce climatisée.
 - Allonger l'enfant et le rassurer.
 - Garder sa tête légèrement surélevée.
- **Rafrâchir la victime immédiatement**
 - Enlever les vêtements superflus pour permettre une meilleure évacuation de la chaleur.
 - Refroidir progressivement :
 - Appliquer des linges humides et frais sur le front, la nuque, les bras, les jambes et le torse.
 - Éventuellement, utiliser un ventilateur ou éventer doucement.
 - Donner des bains d'eau tiède (pas froide) en immergeant partiellement le corps si possible.
 - Hydrater la victime :
 - Donner à boire de petites quantités d'eau fraîche régulièrement.
 - Pour un nourrisson, proposer de l'eau entre les biberons ou le mettre au sein plus fréquemment.



GESTION DE L'INSOLATION



💡 **Rappel : une insolation peut s'aggraver rapidement chez les nourrissons et les enfants. En cas de doute, consulter immédiatement un médecin.**

- **Surveiller l'évolution**

- Si les symptômes persistent ou s'aggravent : appeler les secours (15 ou 112).
- Si l'enfant perd connaissance ou fait des convulsions :
- Le mettre en position latérale de sécurité (PLS) s'il respire.
- Rafraîchir continuellement en attendant les secours.

- ◆ **3. Prévenir l'insolation**

- Habiller l'enfant de vêtements légers et de couleur claire.
- Toujours couvrir la tête avec un chapeau ou une casquette lors d'une exposition au soleil.
- Éviter les expositions prolongées au soleil entre 11h et 16h.
- Proposer fréquemment à boire pour éviter la déshydratation, même s'il ne réclame pas.
- Ne jamais laisser un enfant dans une voiture stationnée au soleil, même pour quelques minutes.



GESTION DE L'HYPOTHERMIE



💡 **Rappel : toute hypothermie grave nécessite une prise en charge rapide par des professionnels de santé.**

◆ 1. Identifier une hypothermie

- L'hypothermie survient lorsque la température corporelle descend en dessous de 35°C, souvent à cause d'une exposition prolongée au froid ou à l'eau froide. Les nourrissons et les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables car ils perdent rapidement de la chaleur et régulent mal leur température corporelle.

● Signes d'une hypothermie :

- Frissons intenses (peuvent disparaître si l'hypothermie s'aggrave).
- Peau pâle, froide et parfois bleutée, notamment au niveau des extrémités (mains, pieds, visage).
- Fatigue ou léthargie, diminution des mouvements.
- Respiration lente et/ou ralentissement du rythme cardiaque.
- Dans les cas graves : confusion, perte de connaissance ou arrêt cardiorespiratoire.

⚠ Signes de gravité nécessitant une prise en charge médicale immédiate :

- Température corporelle en dessous de 32°C.
- Perte de connaissance ou extrême somnolence.
- Difficulté à respirer.



GESTION DE L'HYPOTHERMIE

💡 **Rappel : toute hypothermie grave nécessite une prise en charge rapide par des professionnels de santé..**



◆ 2. Conduite à tenir en cas d'hypothermie

- Mettre la victime à l'abri et protéger
 - Éloigner l'enfant ou le nourrisson du froid :
 - Le transporter dans un endroit chaud et sec (à l'abri du vent, de l'eau ou du froid).
 - Enlever les vêtements mouillés :
 - Remplacer les vêtements par des vêtements secs et chauds, ou l'envelopper dans une couverture ou un manteau.
 - Isoler du sol :
 - Placer l'enfant sur une surface sèche et isolée (couverture, matelas, vêtements secs).
- Réchauffer progressivement la victime
 - Réchauffement externe progressif :
 - Couvrir la tête, le corps et les extrémités avec des vêtements ou couvertures chaudes.
 - Utiliser des sources de chaleur douce (ex. : bouillottes enveloppées, compresses tièdes) sur les zones centrales du corps (thorax, abdomen).
 - Ne pas appliquer de chaleur directe (chauffage intense, eau chaude, etc.) pour éviter les brûlures ou un choc thermique.
 - Réchauffement interne si possible :
 - Proposer des boissons chaudes (eau, tisane, lait) si l'enfant est conscient.
 - Ne pas donner de boissons alcoolisées ou caféinées.



GESTION DE L'HYPOTHERMIE



💡 **Rappel : toute hypothermie grave nécessite une prise en charge rapide par des professionnels de santé.**

- **Surveiller la victime et appeler les secours si nécessaire**
 - Si l'hypothermie est légère et que l'enfant récupère rapidement, continuer à surveiller.
 - Si les symptômes persistent ou s'aggravent :
 - Appeler immédiatement les secours (15 ou 112).
 - En cas de perte de connaissance, placer l'enfant en position latérale de sécurité (PLS) et surveiller la respiration.
 - Si l'enfant ne respire plus : commencer une réanimation cardio-pulmonaire (RCP) en attendant les secours.

◆ 3. Prévenir l'hypothermie

- Habiller l'enfant chaudement avec plusieurs couches, en tenant compte des conditions climatiques.
- Couvrir les extrémités sensibles : bonnet, gants, chaussettes épaisses.
- Éviter une exposition prolongée au froid ou à l'eau froide.
- Changer rapidement les vêtements mouillés en cas de contact avec de l'eau ou de la neige.
- Surveiller régulièrement les nourrissons et enfants exposés au froid, car ils peuvent ne pas manifester qu'ils ont froid.



GESTION DES PLAIES GRAVES

💡 **Rappel : toute plaie grave nécessite une prise en charge rapide par un professionnel de santé.**



◆ 1. Principes généraux pour les plaies graves

- Stopper l'hémorragie (si saignement abondant).
- Ne jamais retirer un corps étranger présent dans la plaie.
- Protéger la plaie contre l'infection.
- Prévenir les chocs (hémorragiques, traumatiques).
- Appeler immédiatement les secours (15 ou 112).

⚠ **En cas de plaie grave :**

- Évitez de manipuler ou d'aggraver la blessure.
- Surveillez l'état général de l'enfant (respiration, conscience, signes de choc).



PLAIE A L'OEIL



💡 **Rappel : toute plaie grave nécessite une prise en charge rapide par un professionnel de santé.**

🔴 **Signes de gravité :**

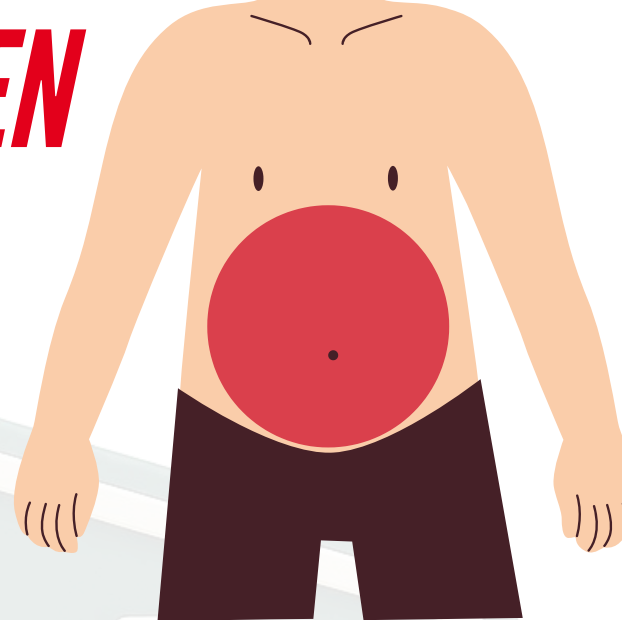
- Présence d'un corps étranger (ex. : éclat de verre).
- Perte de vision ou vision floue.
- Œil qui saigne ou liquide clair qui s'écoule.

🧑🏻‍⚕️ **Conduite à tenir :**

- Ne jamais toucher ou frotter l'œil.
- Immobiliser l'œil blessé :
- Demander à l'enfant de garder l'œil fermé.
- Si un corps étranger est visible, ne pas tenter de le retirer.
- Protéger l'œil :
- Couvrir délicatement l'œil avec un pansement stérile ou une compresse sans appuyer.
- Si possible, couvrir les deux yeux pour éviter les mouvements oculaires.
- Mettre l'enfant au repos et appeler les secours (15 ou 112).



PLAIE À L'ABDOMEN



💡 **Rappel : toute plaie grave nécessite une prise en charge rapide par un professionnel de santé.**

🛑 **Signes de gravité :**

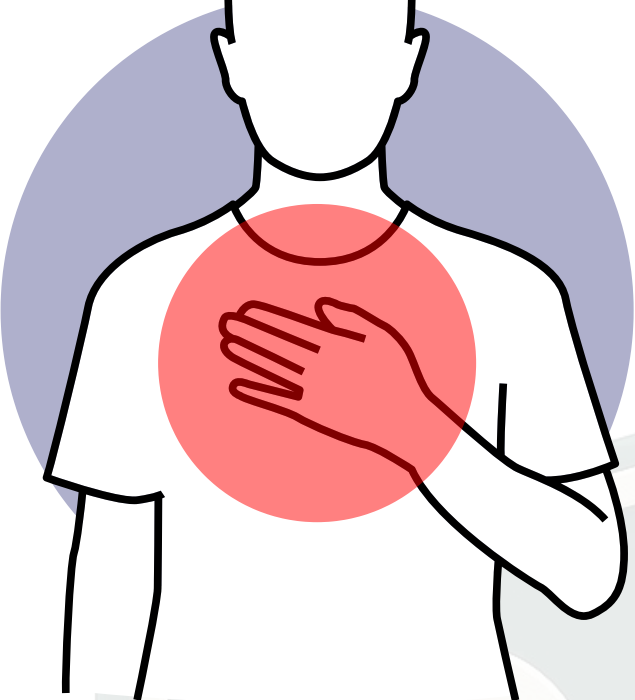
- Éviscération (organes internes visibles ou sortis de la plaie).
- Douleur intense ou abdomen rigide.
- Saignement abondant ou écoulement de liquide clair.

🧑🏻‍🚑 **Conduite à tenir :**

- Ne jamais tenter de remettre les organes internes en place.
- Couvrir les organes apparents ou la plaie :
- Utiliser une compresse stérile ou un linge propre humidifié avec de l'eau stérile (ou propre).
- Allonger l'enfant sur le dos avec les jambes légèrement repliées.
- Cela réduit la tension sur l'abdomen.
- Maintenir l'enfant au chaud et calme.
- Appeler immédiatement les secours (15 ou 112) en signalant une « plaie abdominale avec éviscération ».



PLAIE AU THORAX



💡 **Rappel : toute plaie grave nécessite une prise en charge rapide par un professionnel de santé.**

🔴 **Signes de gravité :**

- Difficulté à respirer (respiration rapide, superficielle).
- Bruits inhabituels à l'inspiration ou expiration.
- Écoulement d'air ou de sang de la plaie.

🧑🏻‍🚒 **Conduite à tenir :**

- Ne pas retirer un éventuel objet planté dans la plaie.
- Couvrir immédiatement la plaie thoracique :
- Utiliser un pansement non adhérent (plastique, feuille d'aluminium propre, linge propre).
- Fixer sur trois côtés pour permettre à l'air de sortir mais pas de rentrer.
- Allonger l'enfant en position semi-assise (si possible) pour faciliter la respiration.
- Appeler les secours (15 ou 112) en indiquant une « plaie thoracique ».



PLAIE AVEC CORPS ÉTRANGER

💡 **Rappel : toute plaie grave nécessite une prise en charge rapide par un professionnel de santé.**



🛑 Signes de gravité :

- Corps étranger visible (clou, verre, bois, métal).
- Saignement important autour du corps étranger.
- Douleur intense ou difficulté à bouger la zone atteinte.

😊🩹 Conduite à tenir :

- Ne pas retirer le corps étranger.
- Le retrait pourrait aggraver le saignement.
- Stabiliser le corps étranger pour éviter qu'il ne bouge :
- Entourer la zone autour du corps étranger avec des compresses ou un linge propre pour immobiliser l'objet.
- Compresser délicatement autour de la plaie pour limiter le saignement.
- Allonger l'enfant et surveiller son état général.
- Appeler immédiatement les secours (15 ou 112) en décrivant la situation.



GESTION DES PLAIES GRAVES



💡 **Rappel : toute plaie grave nécessite une prise en charge rapide par un professionnel de santé.**

◆ 2. Surveiller l'état de l'enfant

- Évaluer les signes de choc :
- Pâleur, sueurs froides, respiration rapide, somnolence.
- Si des signes de choc apparaissent, allonger l'enfant sur le dos et surélever légèrement ses jambes (si aucune blessure ne l'en empêche).
- Surveiller constamment la conscience et la respiration en attendant les secours.

◆ 3. Prévention des plaies graves

- Garder les objets coupants, outils et produits dangereux hors de portée des enfants.
- Surveiller les enfants lors des activités à risque (bricolage, jardinage).
- Porter des équipements de protection adaptés pour certaines activités (gants, lunettes).
- Enseigner aux enfants les dangers de manipuler des objets pointus ou dangereux.



GESTION D'UNE PLAIE SIMPLE



💡 **Rappel : Bien que les plaies simples soient généralement bénignes, un nettoyage soigné et une surveillance régulière sont essentiels pour éviter toute complication.**

◆ 1. Principes généraux pour les plaies simples

Les plaies simples sont des blessures superficielles qui ne nécessitent pas de soins médicaux d'urgence. Cependant, elles doivent être nettoyées et protégées pour prévenir les infections.

- Évaluer la plaie :
 - Vérifiez la profondeur, l'étendue et l'état des bords de la plaie.
 - Assurez-vous qu'il n'y a pas de corps étranger (ex. : éclat de verre ou saleté).
- Nettoyer la plaie correctement pour éviter toute infection.
- Protéger la plaie avec un pansement adapté.

◆ 2. Conduite à tenir pour une plaie simple

Nettoyage de la plaie

- Lavez vos mains ou utilisez une solution hydroalcoolique avant de toucher la plaie.
- Nettoyez la plaie :
 - Passez la plaie sous de l'eau tiède et propre pendant plusieurs minutes pour éliminer la saleté.
 - Si nécessaire, utilisez une compresse stérile ou un linge propre imbibé d'eau ou de sérum physiologique pour nettoyer délicatement.
- Désinfectez la plaie :
 - Appliquez un antiseptique doux (sans alcool pour ne pas irriter).
 - Évitez le coton, qui peut laisser des fibres dans la plaie.

Arrêt d'un saignement léger

- Si la plaie saigne un peu, appliquez une compression avec une compresse stérile ou un linge propre pendant quelques minutes.
- Attendez que le saignement s'arrête avant de passer à l'étape suivante.

Protection de la plaie

- Assurez-vous que la plaie est propre et sèche avant de la recouvrir.
- Appliquez un pansement adapté :
 - Utilisez un pansement adhésif pour les petites coupures ou éraflures.
 - Pour une plaie un peu plus grande, utilisez une compresse maintenue par un bandage.
 - Changez le pansement quotidiennement ou dès qu'il est humide ou sale.
 - Laissez la plaie respirer si elle est petite et ne saigne plus, en évitant de la couvrir constamment.



GESTION D'UNE PLAIE SIMPLE



💡 **Rappel :** Bien que les plaies simples soient généralement bénignes, un nettoyage soigné et une surveillance régulière sont essentiels pour éviter toute complication.

◆ 3. Points d'attention particuliers

- Plaies superficielles mais spécifiques :
 - Coupures aux doigts : surveillez la motricité et la sensibilité. Si la plaie est profonde ou affecte les mouvements, consultez un médecin.
 - Éraflures importantes : bien nettoyer pour éviter une infection, car elles sont souvent exposées à la saleté (graviers, sable).
 - Ampoules percées : désinfectez et recouvrez d'un pansement pour éviter une infection.
 - Plaie autour d'une articulation : surveillez la mobilité et l'apparition d'un gonflement, qui pourraient indiquer une blessure plus grave.

◆ 4. Surveiller la cicatrisation

- Vérifiez la plaie chaque jour pour détecter tout signe d'infection :
 - Rougeur autour de la plaie qui s'étend.
 - Gonflement ou chaleur.
 - Écoulement de pus.
 - Douleur persistante ou fièvre.
- Si des signes d'infection apparaissent, consultez un médecin.

◆ 5. Prévention des plaies simples

- Gardez les ongles des enfants courts pour éviter les griffures.
- Surveillez les enfants lors des jeux pour prévenir les blessures dues aux chutes ou objets tranchants.
- Assurez-vous qu'ils portent des vêtements adaptés (chaussures fermées pour jouer à l'extérieur).
- Apprenez aux enfants les bases d'une hygiène simple (ex. : ne pas gratter les croûtes).



Espace Conseil





GESTION DES ÉMOTIONS EN SITUATION D'URGENCE

Lorsqu'un accident survient, il est naturel de ressentir de la peur, du stress ou même de la panique. Ces réactions sont humaines et instinctives, mais elles peuvent parfois compliquer la prise de décision. Cette section vous propose des conseils et des techniques simples pour mieux gérer vos émotions et agir rapidement, tout en rassurant votre enfant.

1. Rester calme : les bases

- Prenez une grande inspiration :
 - Inspirez profondément par le nez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes, puis expirez lentement par la bouche pendant 6 secondes.
 - Répétez cela 3 fois pour réduire votre rythme cardiaque et clarifier votre esprit.
- Concentrez-vous sur l'essentiel :
 - Identifiez la priorité (par exemple, arrêter un saignement ou vérifier si l'enfant respire).
 - Agir sur une chose à la fois permet d'éviter la confusion.
 - Évitez les gestes inutiles :
 - Si vous ne savez pas quoi faire immédiatement, concentrez-vous sur l'appel aux secours et suivez leurs instructions.

2. Techniques pour apaiser un enfant en détresse

- Adoptez un ton calme et rassurant :
- Parlez lentement, avec des phrases simples :
 - "Je suis là, tout va bien se passer."
 - "Je vais m'occuper de toi."
- Encouragez la respiration calme :
- Pour un enfant suffisamment grand, invitez-le à respirer avec vous :
 - "Regarde-moi, inspire comme moi, doucement, et souffle fort."
- Utilisez le contact physique :
 - Posez doucement une main sur l'épaule ou tenez sa main pour le rassurer.
 - Ce contact lui montre que vous êtes présent et en contrôle.
- Distraire si possible :
 - Posez une question simple pour détourner son attention :
 - "Quel est ton jouet préféré ?" ou "Tu te souviens de la dernière fois qu'on a mangé des glaces ?"
 - Cela peut l'aider à se concentrer sur autre chose que la douleur ou la peur.

GESTION DES ÉMOTIONS EN SITUATION D'URGENCE



3. Gérer votre propre stress en tant que parent

- Reconnaissez vos émotions :
 - Dire intérieurement "Je suis stressé(e), mais je vais gérer." vous permet de reprendre le contrôle.
- Déléguez si possible :
 - Si une autre personne est présente, demandez-lui de vous aider (appeler les secours, chercher du matériel).
- Acceptez vos limites :
 - Vous n'êtes pas médecin. Faites de votre mieux et laissez les professionnels prendre le relais dès qu'ils arrivent.

4. Préparer votre esprit à l'urgence : exercices préventifs

- Visualisez une situation d'urgence :
 - Imaginez une situation (par exemple, une chute ou un étouffement). Entraînez-vous mentalement à réagir avec calme et à suivre les étapes apprises (ex. appeler le 112, pratiquer les gestes de secours).
- Revoir les bases régulièrement :
 - Familiarisez-vous avec les gestes de secours grâce à des formations ou en relisant ce livret.
- Apprenez à gérer votre stress au quotidien :
 - Pratiquez des techniques de relaxation comme le yoga, la méditation ou des exercices de respiration.

5. Les enfants et leur perception des émotions

- Les enfants ressentent votre stress :
 - Essayez de rester calme, car les enfants s'appuient souvent sur vos réactions pour évaluer la gravité de la situation.
- Expliquez ce qui se passe :
 - Même s'il est blessé ou effrayé, un enfant sera rassuré si vous lui expliquez ce que vous faites :
 - "Je vais appuyer ici pour arrêter le saignement, puis on va appeler un docteur."

GESTION DES ÉMOTIONS EN SITUATION D'URGENCE



6. Après l'urgence : gérer les émotions à long terme

- Débriefez avec votre enfant :
 - Une fois la situation sous contrôle, expliquez ce qui s'est passé et pourquoi vous avez agi de cette façon.
 - Cela l'aide à comprendre et réduit son anxiété face à d'éventuels futurs incidents.
- Parlez de vos émotions :
 - Reconnaissez vos propres émotions et encouragez votre enfant à exprimer les siennes :
 - "J'ai eu peur, mais on a bien réagi." ou "Toi aussi tu as eu peur ? C'est normal."
- Cherchez de l'aide si nécessaire :
 - Si l'incident a été particulièrement traumatisant, envisagez d'en parler à un professionnel (pédiatre, psychologue).
- Encadré pratique :
 - Astuce pour se préparer émotionnellement
 - Organisez en famille un petit jeu de rôle où chacun simule une situation d'urgence. Par exemple, un adulte peut "faire semblant" de se blesser, et les autres doivent réagir. Cela aide à dédramatiser et à apprendre à gérer ses émotions en jouant.

Espace *Comment se* *préparer*



CHECK LIST DE GESTION DES URGENCES



1. Étouffement

Signes :

- Difficulté à respirer ou absence de respiration.
- Toux inefficace ou silencieuse.
- Coloration bleutée des lèvres ou du visage.

Gestes adaptés :

1. Vérifiez s'il peut tousser ou parler.

2. Si non :

- Pour un bébé (<1 an) :
 - Placez-le face vers le bas sur votre avant-bras, tête plus basse que le corps.
 - Donnez 5 claques dans le dos entre les omoplates.
 - Retournez-le et donnez 5 compressions thoraciques (avec deux doigts).
- Pour un enfant (>1 an) :
 - Donnez 5 claques dans le dos.
 - Si inefficace, pratiquez 5 compressions abdominales (manœuvre de Heimlich).

3. Répétez jusqu'à désobstruction ou appel des secours (112).

2. Perte de connaissance

Signes :

- Enfant immobile, ne répondant pas aux stimuli.

Gestes adaptés :

1. Vérifiez la respiration : placez votre oreille près de sa bouche pour sentir ou entendre.

2. Si l'enfant respire : placez-le en Position Latérale de Sécurité (PLS).

3. Si l'enfant ne respire pas : commencez la Réanimation Cardio-Pulmonaire (RCP).

4. Appelez les secours (112).

3. Arrêt cardiaque

Signes :

- Absence de respiration et de réponse.
- Peau pâle ou bleutée.

Gestes adaptés :

1. Appelez immédiatement les secours (112).

2. Commencez la RCP :

- Pour un bébé (<1 an) : 30 compressions thoraciques (2 doigts) suivies de 2 insufflations.
- Pour un enfant (>1 an) : 30 compressions thoraciques (avec une main) suivies de 2 insufflations.

3. Continuez jusqu'à l'arrivée des secours ou jusqu'à ce que l'enfant réagisse.

CHECK LIST DE GESTION DES URGENCES



4. Saignement abondant

Signes :

- Flux sanguin important et continu.
- Sang rouge vif.

Gestes adaptés :

1. Allongez l'enfant pour limiter les effets d'un choc.
2. Appliquez une pression directe sur la plaie avec un tissu propre ou une compresse.
3. Si possible, surélevez le membre blessé (si aucun os n'est fracturé).
4. Appelez les secours (112) si le saignement ne s'arrête pas.

5. Brûlure

Signes :

- Rougeur, cloque ou peau carbonisée.

Gestes adaptés :

1. Rincez immédiatement la brûlure à l'eau tiède (15-20°C) pendant 10 à 15 minutes.
2. Retirez délicatement les vêtements autour de la zone (s'ils ne sont pas collés).
3. Ne percez pas les cloques.
4. Protégez avec un pansement stérile non adhésif.
5. Consultez un médecin ou appelez les secours en cas de brûlure étendue ou profonde.

6. Intoxication

Signes :

- Nausées, vomissements, somnolence ou convulsions.
- Présence de produit toxique (médicament, produit ménager).

Gestes adaptés :

1. Identifiez le produit suspect (gardez l'emballage).
2. Appelez immédiatement un centre antipoison ou le 112.
3. Ne faites pas vomir l'enfant.
4. Si inconscient, vérifiez la respiration et placez en PLS si besoin.

■

CHECK LIST DE GESTION DES URGENCES

7. Chute avec suspicion de fracture

Signes :

- Douleur intense.
- Déformation visible du membre.

Gestes adaptés :

1. Immobilisez la zone blessée sans essayer de remettre en place.
2. Appliquez un linge propre en cas de plaie ouverte.
3. Surélevez le membre si possible.
4. Appelez un médecin ou les secours (112).

8. Convulsions fébriles

Signes :

- Tremblements incontrôlés.
- Regard fixe ou perte de connaissance.

Gestes adaptés :

1. Protégez l'enfant pour éviter qu'il se blesse (retirez les objets dangereux autour).
2. Ne mettez rien dans sa bouche.
3. Placez-le sur le côté en attendant que la convulsion cesse.
4. Consultez un médecin ou appelez les secours si la convulsion dure plus de 5 minutes.

9. Noyade

Signes :

- Difficulté ou incapacité à respirer.
- Peau pâle ou bleutée, corps mou.

Gestes adaptés :

1. Sortez immédiatement l'enfant de l'eau.
2. Vérifiez la respiration.
3. Si l'enfant ne respire pas :
 - Appelez les secours (112).
 - Commencez la RCP jusqu'à l'arrivée des secours.
4. Même si l'enfant semble aller mieux, consultez un médecin (risque de noyade secondaire).

CHECK LIST DE GESTION DES URGENCES



10. Coup de chaleur

Signes :

- Fièvre élevée, rougeur de la peau.
- Somnolence, maux de tête, vomissements.

Gestes adaptés :

1. Placez l'enfant à l'ombre ou dans un endroit frais.
2. Retirez les vêtements superflus.
3. Rafrâchissez-le en appliquant un linge humide sur son front, son cou et ses membres.
4. Donnez-lui de petites quantités d'eau à boire s'il est conscient.
5. Consultez un médecin si les symptômes persistent.

11. Réaction allergique grave (choc anaphylactique)

Signes :

- Difficulté à respirer, gonflement du visage ou de la langue.
- Éruption cutanée, pâleur, perte de connaissance possible.

Gestes adaptés :

1. Appelez immédiatement les secours (112).
2. Si l'enfant dispose d'un stylo auto-injecteur d'adrénaline (type EpiPen), administrez-le.
3. Placez l'enfant en position semi-assise s'il a du mal à respirer ou allongée s'il est inconscient.

Encadré pratique : Affichage et mémorisation

Imprimez ou notez cette check-list et placez-la à un endroit accessible (réfrigérateur, trousse de secours). Familiarisez-vous régulièrement avec ces gestes pour les mémoriser.

QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?

En cas d'urgence, vous pouvez compter sur :



**Le
SAMU**



**Les
Pompiers**



**La Police
Gendarmerie**

Qui appeler ?

Les différents numéros
permettent de joindre les secours
24h/24 et tous les jours

15



SAMU

Si la vie de la personne est en danger, si elle a besoin d'un médecin très vite

En connaissant bien ces numéros,
j'aide les secours et la personne
qui en a besoin

17



POLICE / GENDARMERIE

Si quelqu'un ne respecte pas la loi,
qu'il faut intervenir tout de suite

Si je ne sais pas, je demande à un adulte

18



SAPEURS POMPIERS

S'il y a un incendie, un accident de la route ou à la maison



Numéro unique

Si tu ne sais pas qui appeler, c'est eux qu'il faut contacter. Ils te mettront en contact avec les bons secours ;
Ce numéro marche partout en Europe

SMS



114

Pour contacter les urgences par SMS, si tu ne peux pas parler ou entendre.

Quoi dire ?



Je donne mon nom et j'explique calmement ce qu'il se passe



J'écoute bien les questions de la personne au téléphone.
Si je ne sais pas, ce n'est pas grave, je dis "je ne sais pas".



Je dis où je suis et ce que je vois



J'attends que la personne au téléphone me dise que je peux raccrocher

Pour aller plus loin !



J'apprends / je révise les parties du corps pour pouvoir bien expliquer.



J'apprends à reconnaître les situations dangereuses et comment me protéger et me mettre hors de danger



TROUSSE DE 1ER SECOURS COMMENT LA COMPOSER ??



Que ce soit à la maison ou encore en vacances (randonnée par exemple), une trousse de secours s'avère souvent utile en cas d'accidents, qu'ils soient bénins (coupures, bosses, écharde) ou plus sérieux (hémorragie,...)

Voici quelques conseils pour constituer votre propre trousse pour la maison ou en voyage (en plus des médicaments habituels des personnes).

Pour commencer, préférer une trousse à compartiments ou donnant la possibilité d'y insérer des pochettes de couleurs qui permettent le rangement et une recherche facilitée des produits/matériels.

Pochette verte (gestion de la « bobologie ») :

- Gants à usage unique – environ 0,02€ la paire
- Antiseptique cutané en unidose – environ 0,30€ pièce
- Quelques compresses stériles de plusieurs tailles – environ 0,10€ pièce
- Pansements prédécoupés – environ 2€ la plaquette
- Sparadrap résistant à l'eau – environ 3€ pièce
- Bandes extensibles ou bandage cohésif – environ 5€ pièce
- Ciseaux à bouts ronds – environ 2€ pièce
- Une pince à écharde – environ 2€ pièce
- Une crème pour calmer les piqûres – environ 6€ pièce
- Une (ou plusieurs) couvertures de survie – environ 1,50€ pièce

Pochette rouge (gestion des « Urgences ») :

- Gants à usage unique – environ 0,02€ la paire
- Une (ou plusieurs) couvertures de survie – environ 1,50€ pièce
- Un pansement compressif ou coussin hémostatique en cas d'hémorragie importante – environ 10€ pièce
- Quelques compresses stériles de plusieurs tailles – environ 0,10€ pièce
- Bandes extensibles ou bandage cohésif – environ 5€ pièce
- Garrot non élastique – environ 3€ pièce / Ou garrot tourniquet- entre 30€ et 50€ pièce
- Ciseaux de type GESCO – environ 5€ pièce
- Une (ou plusieurs) couvertures de survie – environ 1,50€ pièce

Important :

Après utilisation, il faudra penser à faire le réassort de la trousse rapidement afin qu'elle soit prête pour de nouveaux besoins.

Faites un pointage de la trousse au moins une fois par an, afin de vous assurer de son contenu (faire une petite liste à pointer, intégrée dans la trousse) et contrôler les dates de péremption de certains produits

Pochette grise (matériels divers) :

- Thermomètre (frontale ou auriculaire) – environ 25€
- Oxymètre de pouls – environ 25€
- Livret/Mémo 1er secours
- Lampe frontale LED – environ 10€ pièce
- Tire tiques – environ 2€ pièce
- Sacs vomitoires – environ 1€ pièce

Pochette Bleue (gestion des « traumatisme » et « Brûlures ») :

- Gants à usage unique – environ 0,02€ la paire
- Une écharpe triangulaire de maintien – environ 5€ pièce
- Poche de froid à frapper + housse – environ 2€ pièce
- Poche de chaud à frapper + housse – environ 3€ pièce
- Gel Arnica – environ 7€ le tube de 50ml
- Bandes extensibles – environ 5€ pièce
- Gel brûlure (type Osmosoft) – environ 7€ le tube de 50ml
- Une compresse de gel d'eau pour brûlure thermique – environ 6€ pièce
- Compresses de gaze – environ 0,15€ pièce

Espace ludopédagogie





Catégorie 1 : Les Bases des Premiers Secours

1. Question : Quel est le numéro d'urgence européen ?
2. Question : Que signifie PLS en premiers secours ?
3. Question : Pourquoi est-il important de se protéger avant d'intervenir en tant que secouriste ?
4. Question : Que devez-vous vérifier en premier sur une victime inconsciente ?
5. Question : Combien de compressions thoraciques sont nécessaires lors d'un massage cardiaque avant de faire deux insufflations ?

Catégorie 2 : Les Situations Courantes

1. Question : Que faire en cas de brûlure légère ?
2. Question : Quel geste effectuer si un adulte s'étouffe et ne peut plus parler ?
3. Question : En cas de saignement important, quel est le geste prioritaire ?
4. Question : Quelle est la première étape en cas d'accident de voiture ?
5. Question : Que faire si une personne a un objet planté dans une plaie ?

Catégorie 3 : Les Urgences Vitales

1. Question : Que faire si une victime est inconsciente mais respire ?
2. Question : Que devez-vous faire avant de poser un défibrillateur sur une victime ?
3. Question : Combien de temps dure un cycle de massage cardiaque avant de vérifier l'état de la victime ?
4. Question : Que faire si une personne présente des signes d'AVC (faiblesse d'un côté du corps, difficulté à parler) ?
5. Question : Si un enfant s'étouffe, quelles différences de gestes y a-t-il avec un adulte ?

Catégorie 4 : Prévention et Responsabilité

1. Question : Que signifie le sigle "SAV" en prévention ?
2. Question : Pourquoi est-il conseillé d'avoir un kit de secours à domicile ?
3. Question : En tant que secouriste, devez-vous toujours intervenir sur une victime ?
4. Question : Pourquoi est-il important de rester calme en situation d'urgence ?
5. Question : Quels éléments doivent être communiqués aux secours en appelant le 112 ?

QUIZZ - LES RÉPONSES

Catégorie 1 : Les Bases des Premiers Secours

1. Question : Quel est le numéro d'urgence européen ?
◦ Réponse : Le 112.
2. Question : Que signifie PLS en premiers secours ?
◦ Réponse : Position Latérale de Sécurité.
3. Question : Pourquoi est-il important de se protéger avant d'intervenir en tant que secouriste ?
◦ Réponse : Pour éviter de devenir soi-même une victime ou d'aggraver la situation.
4. Question : Que devez-vous vérifier en premier sur une victime inconsciente ?
◦ Réponse : Si elle respire et si ses voies respiratoires sont dégagées.
5. Question : Combien de compressions thoraciques sont nécessaires lors d'un massage cardiaque avant de faire deux insufflations ?
◦ Réponse : 30 compressions thoraciques.

Catégorie 2 : Les Situations Courantes

1. Question : Que faire en cas de brûlure légère ?
◦ Réponse : Passer la zone brûlée sous l'eau tiède pendant 10 à 15 minutes pour refroidir la peau.
2. Question : Quel geste effectuer si un adulte s'étouffe et ne peut plus parler ?
◦ Réponse : Donner 5 claques dans le dos, puis pratiquer 5 compressions abdominales si nécessaire.
3. Question : En cas de saignement important, quel est le geste prioritaire ?
◦ Réponse : Faire une compression directe sur la plaie avec un tissu propre.
4. Question : Quelle est la première étape en cas d'accident de voiture ?
◦ Réponse : Assurer votre propre sécurité et celle des autres (mettre un gilet, allumer les feux de détresse).
5. Question : Que faire si une personne a un objet planté dans une plaie ?
◦ Réponse : Ne pas retirer l'objet et stabiliser la plaie avec un pansement ou des bandages autour de l'objet.

Catégorie 3 : Les Urgences Vitales

1. Question : Que faire si une victime est inconsciente mais respire ?
◦ Réponse : La placer en Position Latérale de Sécurité (PLS).
2. Question : Que devez-vous faire avant de poser un défibrillateur sur une victime ?
◦ Réponse : S'assurer qu'elle est inconsciente, ne respire pas, et que personne ne la touche avant d'utiliser l'appareil.
3. Question : Combien de temps dure un cycle de massage cardiaque avant de vérifier l'état de la victime ?
◦ Réponse : En continu jusqu'à ce que les secours arrivent, sans interruption sauf si la victime reprend conscience.
4. Question : Que faire si une personne présente des signes d'AVC (faiblesse d'un côté du corps, difficulté à parler) ?
◦ Réponse : Appeler immédiatement les secours (112) et noter l'heure des premiers symptômes.
5. Question : Si un enfant s'étouffe, quelles différences de gestes y a-t-il avec un adulte ?
◦ Réponse : On adapte la force des claques et des compressions abdominales à sa taille et son âge.

Catégorie 4 : Prévention et Responsabilité

1. Question : Que signifie le sigle "SAV" en prévention ?
a. Réponse : Sécuriser, Alerter, Venir en aide.
2. Question : Pourquoi est-il conseillé d'avoir un kit de secours à domicile ?
a. Réponse : Pour pouvoir réagir rapidement à des blessures ou urgences du quotidien.
3. Question : En tant que secouriste, devez-vous toujours intervenir sur une victime ?
a. Réponse : Non, il est primordial de ne pas mettre sa propre vie en danger.
4. Question : Pourquoi est-il important de rester calme en situation d'urgence ?
a. Réponse : Cela permet d'analyser correctement la situation et de ne pas aggraver les choses.
5. Question : Quels éléments doivent être communiqués aux secours en appelant le 112 ?
a. Réponse : Lieu précis, nature de l'urgence, nombre de victimes, état des victimes, et risques éventuels.

JEUX ET EXERCICES LUDIQUES



Les jeux et exercices ludiques sont d'excellents outils pour apprendre les gestes de premiers secours tout en rendant l'expérience agréable et mémorable. Voici des idées pour intégrer des activités pratiques, amusantes et éducatives dans vos apprentissages, seul, en couple ou avec vos enfants :

- **"Les Petits Secouristes" pour Enfants**

- Objectif : Sensibiliser les enfants aux gestes de secours simples (comme appeler le 112 ou réagir face à une coupure).
- Matériel : Peluches ou poupées servant de "victimes".
- Règles :
 - L'enfant joue le rôle du secouriste et applique les gestes adaptés sur les peluches.
 - Exemples : "Panser une plaie", "Mettre une peluche en position latérale de sécurité".
 - Vous pouvez également inclure un scénario d'appel aux secours où l'enfant doit expliquer calmement la situation.
- Bénéfices :
 - Initier les plus jeunes aux gestes simples tout en dédramatisant les situations d'urgence.

- **Exercices de Rapidité "Chrono-Réflexes"**

- Objectif : S'entraîner à agir rapidement et efficacement.
- Matériel : Chronomètre ou minuteur.
- Règles :
 - Proposez une mise en situation rapide (exemple : "Une personne s'étouffe avec un aliment").
 - Les participants doivent réagir immédiatement en expliquant ou en réalisant les bons gestes sous contrainte de temps.
 - Comparez les temps pour motiver les participants.
- Bénéfices :
 - Développe les réflexes et le calme face au stress.

- **Jeu de Rôles avec Appel aux Secours**

- Objectif : Entraîner à passer un appel clair et efficace aux services d'urgence.
- Matériel : Téléphone jouet ou réel (sans composer le numéro).
- Règles :
 - Une personne joue le rôle de l'opérateur des secours et pose des questions (localisation, état de la victime, description de l'accident).
 - L'autre personne s'entraîne à répondre de manière concise et précise.
 - Évaluez la clarté des informations données.
- Bénéfices :
 - Apprendre à structurer un appel d'urgence pour transmettre des informations utiles.

JEUX ET EXERCICES LUDIQUES



- **Atelier de Création "Kit de Secours Familial"**

- Objectif : Préparer un kit de premiers secours adapté à votre foyer.
- Matériel : Liste des éléments essentiels pour un kit de secours.
- Règles :
 - En famille, faites un inventaire des éléments déjà présents et identifiez ceux à ajouter.
 - Organisez le kit et discutez ensemble de l'utilisation de chaque élément.
- Bénéfices :
 - Responsabiliser chaque membre de la famille et s'assurer que tout le monde sache utiliser le matériel.

- **Mise en Scène "Réalité Simulée"**

- Objectif : Mettre en pratique les gestes de premiers secours dans des situations réalistes.
- Matériel : Accessoires simples comme des pansements, des bandages, ou des objets du quotidien.
- Règles :
 - Une personne joue la victime (par exemple : chute avec entorse, brûlure, etc.), et une autre joue le secouriste.
 - L'objectif est d'identifier la situation et de pratiquer les gestes adaptés (placer une personne en PLS, immobiliser une entorse, etc.).
 - Un observateur peut donner un retour sur les gestes effectués.
- Bénéfices : Cette activité permet de renforcer la confiance et les automatismes en situation d'urgence.

Conclusion

Les jeux et exercices ludiques sont une manière dynamique d'apprendre et de réviser les gestes de premiers secours, que ce soit en famille ou entre amis. Ils permettent de renforcer les connaissances, d'améliorer les réflexes et de sensibiliser tous les membres de la famille à l'importance de la prévention et de l'action en situation d'urgence.

Espace Informations légales





ANTHONY BOUGEARD

RESPONSABLE ENTREPRISE AF SST 56

Je suis Anthony BOUGEARD formateur spécialisé en prévention des risques professionnels et en secourisme. Depuis plusieurs années, j'accompagne les entreprises, les collectivités et les particuliers dans l'apprentissage des gestes qui sauvent et la mise en place de bonnes pratiques en matière de sécurité.

Passionné par mon métier, j'ai à cœur de rendre les connaissances en secourisme accessibles à tous, car je suis convaincu que chaque individu, quel que soit son parcours, peut devenir un acteur clé de la sécurité de son entourage.

Mon parcours :

- ✓ Formateur en secourisme : Spécialiste des premiers secours (dont Sauveteur Secouriste du Travail - SST), j'interviens pour former des publics variés aux gestes d'urgence et aux réflexes à adopter.
- ✓ Expert en prévention des risques : J'accompagne les entreprises dans la mise en place de démarches de prévention, notamment à travers des audits et l'élaboration du Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels (DUERP).
- ✓ Formateur habilité : Je propose également des formations en habilitations électriques, incendie et autres thématiques liées à la santé et sécurité au travail.

QUI SUIS-JE ?

Pourquoi ce livret ?

En tant que formateur et parent, j'ai souvent constaté que, face à une situation d'urgence, de nombreux parents ne savent pas comment réagir. Ce livret a donc pour objectif de vous apporter des outils simples et concrets pour faire face aux accidents du quotidien. Mon ambition est de vous transmettre des connaissances et des compétences qui, je l'espère, vous rassureront et vous permettront d'agir efficacement si la situation l'exige.

Mon approche

- Une pédagogie simple et accessible : Les gestes de premiers secours ne doivent pas être intimidants. Je m'efforce de les enseigner de manière ludique, claire et adaptée à chaque situation.
- Une expertise à votre service : Grâce à mon expérience en prévention des risques et en secourisme, je m'engage à vous fournir des conseils fiables et des informations actualisées.
- Un accompagnement humain : Je privilégie l'écoute, l'échange et l'interaction pour m'assurer que chaque personne formée se sente capable et confiante dans ses gestes.

Pour aller plus loin

Si vous souhaitez approfondir vos connaissances, n'hésitez pas à suivre une formation aux premiers secours. En tant que formateur agréé, je propose des sessions adaptées aux besoins des parents et des familles. Ces formations vous permettront de pratiquer les gestes sur des mannequins et d'acquérir des réflexes essentiels face à des situations réelles.

 Contactez-moi pour en savoir plus ou organiser une formation personnalisée :

AF SST 56 - BOUGEARD Anthony

 contact@afsst56.fr

 06 95 48 76 83

 www.afsst56.fr

Ensemble, faisons la différence. Les gestes qui sauvent, c'est à la portée de tous.

MENTIONS LEGALES ET PROTECTION DES DROITS D'AUTEUR

Ce livret, intitulé "Guide des premiers secours pour parents et futurs parents", est protégé par les lois en vigueur sur la propriété intellectuelle et les droits d'auteur.

Droits d'auteur

L'ensemble des contenus de ce livret (textes, illustrations, graphiques, schémas, photos, etc.) constitue une œuvre protégée par le Code de la propriété intellectuelle. Toute reproduction, représentation, diffusion ou réutilisation, partielle ou totale, de ces contenus est strictement interdite sans l'autorisation écrite préalable d'Anthony BOUGEARD - AF SST 56, titulaire des droits d'auteur.

Consultation libre

Ce livret est mis à disposition en consultation libre dans un cadre strictement privé et non commercial. Vous êtes autorisé(e) à le lire et à en tirer des connaissances pour votre usage personnel.

Interdictions d'usage

En dehors du droit de consultation libre, les actions suivantes sont formellement interdites sans autorisation préalable :

- Copier, reproduire, ou diffuser le livret, qu'il s'agisse de supports papier, numériques ou électroniques ;
- Utiliser les textes, illustrations ou autres éléments contenus dans ce livret à des fins pédagogiques, commerciales ou professionnelles ;
- Modifier, adapter ou créer des œuvres dérivées à partir de ce livret ou de son contenu ;
- Partager ou distribuer ce livret à un tiers, sous quelque forme que ce soit.

Sanctions

Tout usage non autorisé de ce livret constitue une violation des droits d'auteur et expose l'utilisateur à des poursuites civiles et pénales conformément aux articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Demande d'autorisation

Pour toute demande de reproduction, d'utilisation ou de diffusion de ce livret ou de son contenu, veuillez contacter :

Anthony BOUGEARD - AF SST 56

✉ contact@afsst56.fr

☎ 06 95 48 76 83

En soumettant votre demande, merci de préciser l'usage envisagé et les modalités de diffusion souhaitées.

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans ce livret sont données à titre informatif et pédagogique. Elles ne remplacent en aucun cas une formation pratique aux premiers secours ni l'intervention de professionnels de santé. Bien que tout ait été mis en œuvre pour garantir l'exactitude des contenus, l'auteur décline toute responsabilité en cas d'erreurs, d'omissions ou d'interprétation erronée des informations.

SOURCES DOCUMENTAIRES ET JURIDIQUES

Ce livret s'appuie sur des références fiables et reconnues dans les domaines des premiers secours, de la prévention des risques et des obligations légales liées à la santé et à la sécurité. Les informations présentées ont été sélectionnées et vérifiées pour garantir leur pertinence, leur exactitude et leur conformité aux recommandations officielles en vigueur.

Sources documentaires utilisées

Les contenus de ce livret sont issus de plusieurs ressources, parmi lesquelles :

1. Recommandations officielles en secourisme :
 - Référentiel national de compétences de sécurité civile (RNCSC), établi par le Ministère de l'Intérieur.
 - Recommandations pédagogiques et techniques de l'INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité).
 - Recommandations de la Croix-Rouge Française et de la Fédération Nationale des Sapeurs-Pompiers de France (FNSPF).
2. Textes réglementaires et législatifs :
 - Code de la santé publique.
 - Code du travail, notamment les articles relatifs à la prévention des risques professionnels et aux obligations des employeurs en matière de sécurité.
 - Décrets et arrêtés relatifs à la formation aux premiers secours, notamment le PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) et le SST (Sauveteur Secouriste du Travail).
3. Ressources pédagogiques et scientifiques :
 - Études et publications médicales traitant de l'urgence préhospitalière et des gestes de premiers secours.
 - Guides et supports pédagogiques développés par des organismes de formation agréés en secourisme.

Mise à jour des informations

Les informations de ce livret reflètent les connaissances et réglementations disponibles au moment de sa rédaction. Cependant, les recommandations en matière de secourisme et de sécurité évoluent régulièrement. Il est donc conseillé de suivre des formations actualisées pour garantir une maîtrise optimale des gestes de premiers secours.

Sources juridiques

Le cadre juridique lié aux premiers secours et à la prévention des risques repose sur les textes suivants :

- Loi n°2004-811 du 13 août 2004 relative à la modernisation de la sécurité civile.
- Décret n°2007-705 du 4 mai 2007 relatif à la formation aux gestes de premiers secours.
- Articles R.4224-14 à R.4224-16 du Code du travail, qui prévoient l'obligation pour les employeurs de mettre en place une organisation adaptée en cas de secours à apporter aux salariés.
- Circulaires et directives européennes encadrant les mesures de prévention et d'intervention en cas d'accident.

Engagement sur la fiabilité des contenus

Ce livret a été conçu pour offrir une information claire et utile aux parents et futurs parents. Chaque contenu a été soigneusement élaboré sur la base des sources mentionnées, avec une attention particulière portée à leur vérification et à leur conformité aux normes en vigueur.

Pour toute question ou suggestion concernant les sources utilisées, vous pouvez me contacter directement :

✉ contact@afsst56.fr

FORMONS VOUS !!

AF SST 56

56890 Saint Avé
contact@afsst56.fr
www.afsst56.fr