

VRAI/FAUX

Sur autoroute ou voie à grande circulation, il est préférable d'appeler les secours à partir des bornes, plutôt que d'un téléphone portable.

Vrai. Un appel passé depuis ces bornes (une tous les deux kilomètres) est automatiquement localisé et les secours arrivent ainsi plus vite sur place.

En cas de brûlure, il faut mettre du beurre sur la plaie.

Faux. Ni aucun autre corps gras. Il faut passer la plaie sous l'eau froide pendant au moins cinq minutes.

Si une personne s'évanouit, il faut la réveiller en lui donnant des gifles.

Faux. Ne la violez pas ! Tapotez-lui les joues, parlez-lui. Allongez-la sur le côté, la tête légèrement en arrière (position latérale de sécurité).

Si une personne a avalé un produit chimique (eau de javel...), il faut la faire vomir.

Faux. Le « retour » du produit dans l'œsophage peut la blesser une seconde fois. Ne la faites pas boire non plus. Alerte les secours et suivez leurs conseils.

En cas de morsure par un serpent, il faut sucer la plaie.

Faux. Aspirer le venin avec la bouche est inutile et même dangereux. Les Aspivenin sont plus efficaces. Il faut calmer et allonger la personne. Vous devez lui enlever bracelets, vêtements... qui pourraient gêner la circulation sanguine.

Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 38 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la **solidarité, l'entraide et la prévoyance** en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.** De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française sur : www.mutualite.fr



Mutualité française, la santé en toute confiance

la mutuelle
verte

78, Cours Lafayette - B.P. 521
83041 TOULON Cedex 9
Tél : 04 94 18 50 50
Fax : 04 94 22 02 07

www.mutuelleverte.com

Conception : Citizen Press/illustrations : Irina Kartukovska © FNMF Avril 2005

Mieux maîtriser une situation d'urgence



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

www.mutualite.fr

18 000 personnes décèdent chaque année en France dans des accidents de la vie courante, que ce soit sur la route, à la maison, au travail... En cas d'urgence, c'est souvent dans les premières minutes qu'il faut agir : prévenir et secourir pour sauver des vies.

➔ Avant tout

Face à une personne victime d'un accident, d'un malaise... il faut avant tout **ne pas paniquer** pour agir calmement et prendre les bonnes décisions.

Il faut aussi ensuite sécuriser le lieu pour éviter un « suraccident » : en coupant le courant en cas de problème électrique, en balisant la route en cas d'accident de voiture...

Il ne faut jamais laisser une victime debout, mais toujours l'asseoir ou l'allonger. Il ne faut pas non plus lui donner à boire ou à manger, même si elle le réclame.



➔ Les premiers secours

Chaque type d'incident appelle une réaction spécifique :

- **En cas d'hémorragie** (saignement important), comprimez la plaie avec la paume de la main (en vous protégeant à l'aide d'un gant, film plastique...). Il est important de maintenir cette pression jusqu'à l'arrivée des secours.

- **En cas d'étouffement** par un corps étranger chez l'adulte : cinq claques dans le dos avec le plat de la main devraient permettre à la personne d'expulser l'objet qui obstrue ses voies respiratoires. En cas d'échec, pratiquez la manœuvre dite « de Heimlich » : passez vos bras sous ceux de la victime, placez un poing au-dessus du nombril, l'autre main par-dessus et enfoncez le poing d'un coup sec vers vous et vers le haut.
- **En cas de chute**, vous ne devez pas relever la personne. Une seule exception à cette règle : si elle est sur la chaussée, vous devez la dégager hors de la circulation.
- **Si une personne a perdu connaissance** (elle ne répond pas à des questions ou des ordres simples : « M'entendez-vous ? », « Serrez ma main ! »...), desserrez sa ceinture, son col pour l'aider à respirer et placez-la sur le côté (en position latérale de sécurité).
- **En cas de malaise cardiaque** (violente douleur à la poitrine « comme un étau », au bras, à la mâchoire, au dos, au ventre), allongez la personne, jambes relevées. Si elle possède un médicament pour ce genre de douleur, aidez-la à le prendre en respectant la prescription de son médecin (nombre, type).
- **En cas de brûlure**, ne retirez pas les vêtements, arrosez ou passez la plaie sous l'eau froide immédiatement et pendant au moins cinq minutes.

➔ Alerter vite et bien

Une fois ces premiers gestes accomplis, il est temps d'appeler les secours :

- **Les pompiers (18)** pour des premiers secours.
 - **Le Samu (15)** pour une urgence médicale.
 - **La police/la gendarmerie (17)** pour un désordre public.
 - **SOS Médecins (numéro national : 0 820 33 24 24)** pour un problème médical sans urgence vitale.
- En cas de doute, composez le 112** : ce numéro général d'urgence européen est gratuit et accessible depuis n'importe quel téléphone, y compris une cabine sans carte téléphonique ou un portable sans unité, sans forfait et même sans carte SIM. Pour que les secours soient les plus rapides et efficaces



possibles, donnez-leur toutes les informations suivantes : **le numéro d'où vous appelez, la localisation de l'accident** (adresse complète ou élément de reconnaissance : monument...), **sa nature** (accident de la route, malaise...), **le nombre de victimes, leur état apparent et les premiers gestes effectués**. Continuez ensuite de veiller sur la victime jusqu'à leur arrivée.

POUR EN SAVOIR +

- ➔ **La Croix-Rouge propose des initiations gratuites aux premiers secours (une heure de formation) et dispense aussi l'attestation de formation aux premiers secours (dix heures de formation).** Si 20 % de la population était ainsi formée, 10 000 vies seraient sauvées chaque année. 1, place Henri-Dunant, 75384 Paris Cedex 08 0 820 16 17 18 (0,12 € la minute) www.croix-rouge.fr

- ➔ **Lire le Flash santé n° 15 – Mieux se protéger des accidents domestiques**