



# KnowCPR

Simple...Affordable...Fun

Simple...Abordable...Amusant

## MANUEL DE L'ÉTUDIANT

RCR communautaire &  
Premiers soins de base universels

Édition Juin 2020

Know CPR  
[www.KnowCPR.com](http://www.KnowCPR.com)  
[Info@KnowCPR.com](mailto:Info@KnowCPR.com)  
(703) 528-7045

Ce manuel de l'étudiant Know CPR est destiné uniquement à accompagner les personnes dans leur préparation et en conjonction avec un cours de formation Know CPR aux premiers secours ou une formation RCR.

Les informations contenues dans ce manuel sont basées sur des informations généralement disponibles, mises à jour pour refléter les directives ECA AHA 2015 les plus récentes, et ne doivent en aucun cas être considérées comme un substitut à une formation pratique dispensée par un instructeur certifié.

# Table des matières

## Premiers soins de base

- Qu'est-ce que les premiers soins
- Précaution universelle
- Bonnes lois samaritaines
- Évaluation primaire
- Position de récupération
- Crise cardiaque
- Symptôme de crise cardiaque
- AVC et symptômes de l'AVC
- Facteurs de risque de crise cardiaque et d'AVC
- Choc
- Soins du choc
- Saignements de nez
- Brûlures
- Blessures à la tête, au cou et au dos - Adultes
- Blessures à la tête, au cou et au dos - Enfants
- Garde d'enfants: Prévention Job 1
- Lésions musculaires et osseuses
- Contrôle des saignements
- Objets empalés et organes saillants
- Certaines maladies soudaines
- Crise d'épilepsie
- Réaction allergique sévère
- Intoxication au Liège & Intoxication au Chêne

# Table des matières (suite)

## Premiers soins de base (suite)

- Poisons
- Réaction allergique sévère
- Intoxication au Lierre & Intoxication au Chêne
- Poisons
- Hypothermie et piqûre de givre
- Coup de chaleur
- Produit chimique dans les yeux
- Morsures de serpent et d'araignée
- Piqûres d'abeilles
- Avulsion dentaire

## RCR communautaire ou Layman

- Systèmes respiratoire et cardiovasculaire
- Réanimation cardio-pulmonaire (RCR)
- Chaîne de survie adulte
- Chaîne de survie enfant / nourrisson
- Compétences en RCR pour les adultes (8 ans + / puberté +)
- Compétences en RCR pour les enfants (1 à 8 ans / puberté)
- Compétences en RCR infantile (du nouveau-né à 1)
- Étouffement Conscient Adulte / Enfant
- Étouffement conscient du nourrisson
- Étouffement inconscient
- Défibrillateur externe automatisé (DEA)

# Premiers soins de base



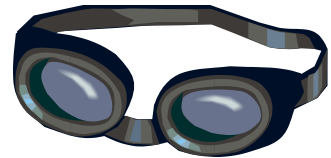
## Qu'est-ce que les premiers soins?

- Les premiers soins sont les soins immédiats fournis en cas d'urgence.
- L'administration de soins immédiats en cas d'urgence peut aider une personne malade ou blessée avant l'arrivée des services médicaux d'urgence (SMU).

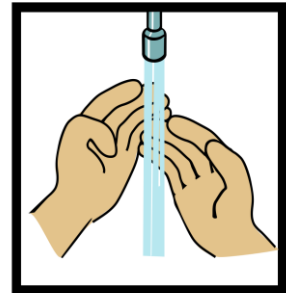


# Précautions universelles

- Lunettes de protection

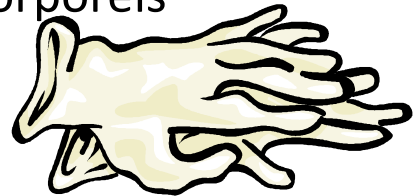


- Savon & eau



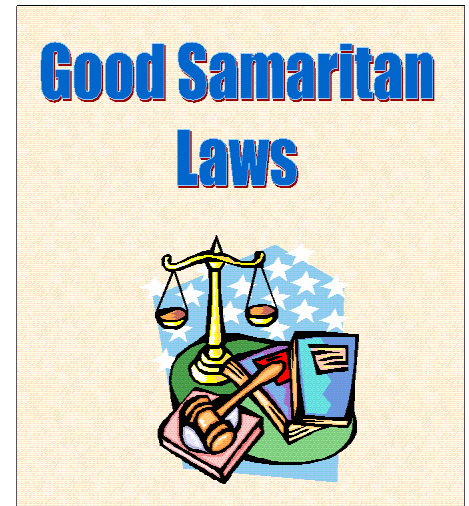
- Gants en latex

- Autres barrières aux fluides corporels



# Bonnes lois samaritaines

- La plupart des États ont adopté des lois qui protègent un bon samaritain contre les poursuites lorsqu'il fournit de l'aide à une victime dans le besoin.
- Bien que ces lois varient selon les États, les directives comprennent généralement:
  - Obtenir le consentement d'un adulte conscient.
  - Agir dans le cadre de la formation du sauveteur.
  - Avoir de bonnes intentions.
  - Offrir de l'aide gratuitement.
  - Fournir les meilleurs soins possibles.
  - Ne pas abandonner une victime avant l'arrivée d'une assistance médicale avancée





# Évaluation Primaire

## Rappelez-vous les 3-

- Évaluez la scène pour la sécurité
- Alertez EMS ou appelez le 9-1-1
- Assister aux blessures



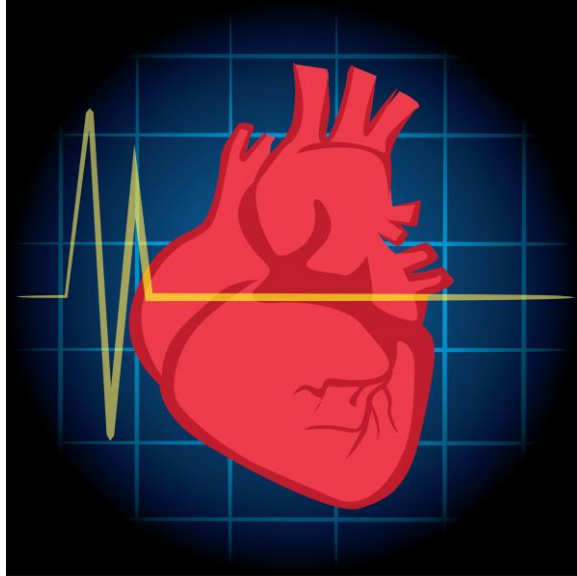
# Position de récupération

- Si une personne est inconsciente mais respire et n'a pas d'autres conditions potentiellement mortelles, elle doit être placée en **position de récupération**.
- Placer quelqu'un en **position de récupération** aidera à garder ses voies respiratoires dégagées et ouvertes.
- Cela garantit également qu'aucun vomissement ou liquide ne les étouffera.



# Crise cardiaque

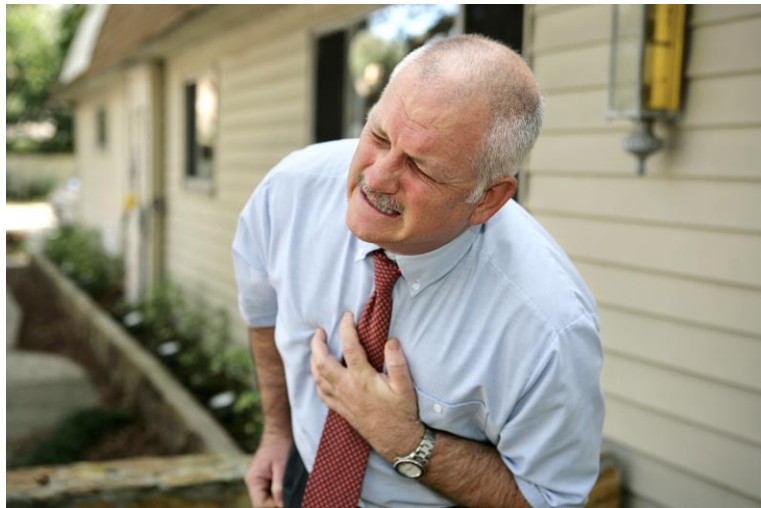
- Un blocage des vaisseaux qui acheminent le sang oxygéné vers le cœur.
- Cela peut endommager le tissu cardiaque et peut même entraîner la mort.



# Les symptômes d'une crise cardiaque

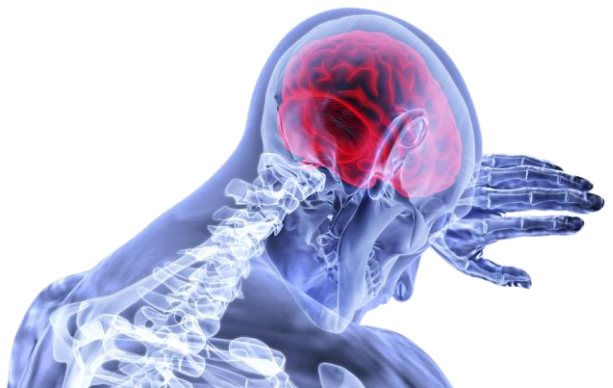
## Les symptômes courants d'une crise cardiaque comprennent:

- Pression, oppression, douleur dans la poitrine ou les bras pouvant s'étendre au cou, à la mâchoire ou au dos.
- Nausées, indigestion, brûlures d'estomac ou douleurs abdominales.
- Essoufflement.
- Sueur froide.
- Fatigue.
- Étourdissements, vertiges soudains ou évanouissement.



# AVC

- Un blocage des vaisseaux qui fournissent du sang oxygéné au cerveau.
- Cela peut endommager les tissus cérébraux et même entraîner la mort.



## Détecter un AVC VITE

- Affaissement du visage sur un côté.  
Demandez à la personne de sourire.
- Faiblesse ou engourdissement du bras.  
Demandez à la personne de lever les deux bras. Est-ce qu'un côté s'affaisse.
- Difficulté d'élocution. Troubles de l'élocution.
- Il est temps d'appeler le 9-1-1 pour obtenir de l'aide.

# Crise cardiaque & Facteurs de risque d'AVC

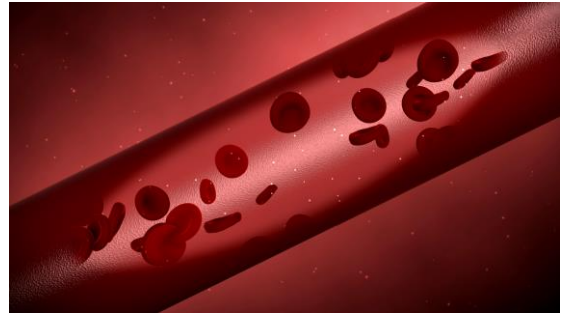
Vous devez savoir que les facteurs suivants augmentent le risque de subir une crise cardiaque et / ou un accident vasculaire cérébral:

- Histoire de famille.
- Âge.
- Fumer des cigarettes.
- Hypertension artérielle.
- Cholestérol sanguin élevé.
- La race.
- Le genre.



# Choc

- Le choc est une condition médicale potentiellement mortelle qui survient lorsque le corps n'obtient pas suffisamment de sang.
- Le manque de circulation sanguine signifie que les cellules et les organes ne reçoivent pas suffisamment d'oxygène et de nutriments pour fonctionner correctement.
- À la suite d'un choc, de nombreux organes peuvent être endommagés.



# Soin du choc

## SIGNES DE CHOC

- Anxiété, agitation ou irritabilité
- Conscience altérée
- Peau pâle, fraîche et humide
- Yeux terne, regard hébété
- Pouls rapide et / ou respiration rapide
- Perte de sang interne ou externe
- Faible sentiment d'impuissance
- Soif et / ou nausée

## SOINS DE CHOC

- Poser la victime à plat sur le sol
- Gardez la victime à l'aise et calme
- Vérifier tout saignement externe
- Gardez les voies respiratoires ouvertes
- Couvrir la victime, maintenir la température corporelle
- Ne rien donner à boire ou à manger à la victime
- Activez EMS et surveillez régulièrement



# Saignements de nez

- Pour les saignements de nez, appliquez une pression directe juste en dessous de la partie dure du nez de la victime.
- Inclinez votre tête vers l'avant pour que le sang ne coule pas dans la gorge de la victime. Si le sang est avalé, il pénètre dans l'estomac et peut provoquer une irritation – en plus d'avoir mauvais goût.



# Brûlures

“Stop, Drop & Roll”

Le but principal de la peau est d'agir comme une barrière.

- **Brûlures thermiques de 1er et 2e degré**
  - Appliquez de l'eau courante fraîche.
- **Brûlures thermiques au 3e degré**
  - Activez EMS.
  - N'appliquez pas d'eau (sauf en cas d'exposition à un produit chimique).
  - Couvrez d'un pansement propre et sec.
  - Traitez le choc
- **Brûlures électriques**
  - Coupez l'alimentation.
  - Activez EMS.

## SKIN BURN



First-degree burn  
(red without blisters)

Second-degree burn  
(blisters, very painful)

Third-degree burn  
(the burnt area is stiff)

# Blessures à la tête, au cou et au dos

- Gardez la victime immobile.
- Demandez comment les blessures se sont produites, si des engourdissements, des picotements, des brûlures ou une perte de sensation sont présents dans les bras ou les jambes.
- Stabilisez la tête, protégez les voies respiratoires, activez l'EMS.
- Ne la bougez pas à moins que son emplacement actuel soit dangereux



# Blessures à la tête, au cou et au dos

- Gardez la victime immobile.
- Demandez comment les blessures se sont produites, si des engourdissements, des picotements, des brûlures ou une perte de sensation sont présents dans les bras ou les jambes.
- Stabilisez la tête, protégez les voies respiratoires, activez l'EMS.
- Ne la bougez pas à moins que son emplacement actuel soit dangereux



# Soins des enfants: Travail de prévention 1



# Blessures musculaires et osseuses

- Traitez-les comme des fractures.
- Stabilisez et immobilisez.
- Activer EMS



# Blessures musculaires

## Muscle Injuries

Remember: Rappelez-vous:

R rest

I ice

C compress

E elevate

REPOS  
GLACE  
COMPRESSE  
ÉLEVER



# Contrôle des saignements

- Appliquez une pression directe.
- Observez les précautions universelles.
- Gérez le choc.
- Vérifiez les saignements artériels.
- Suspecter un saignement interne si la poitrine ou l'abdomen est durement touché.
- Activez EMS.





# Objets empalés & Organes saillant

- Si un objet est empalé ou s'accroche à une victime, ne le retirez, cela pourrait causer plus de dégâts.
- Gardez la victime calme et enveloppez l'objet de manière à ce qu'il soit sécurisé (afin qu'il ne s'aggrave pas). Consultez immédiatement un médecin.
- Si un organe dépasse, n'essayez pas de le repousser dans le corps. Enveloppez-le avec un pansement propre et humide et consultez un médecin.



# Certaines maladies soudaines

- **Le diabète**
  - Si la victime est consciente, lui donner du sucre (c'est-à-dire du jus de fruits).
  - Activer EMS
- **Altération de l'état mental, asthme, convulsions, accident vasculaire cérébral, crise cardiaque, réactions allergiques**
  - Placer en position de récupération;
  - Activer EMS



# Crise d'épilepsie

- Si la personne a des convulsions, l'accent devrait être mis sur le contrôle des dommages.
- N'essayez pas de retenir la personne ou de mettre quoi que ce soit dans sa bouche.
- Dégagez la zone pour éviter que la personne ne heurte quoi que ce soit.
- Placez quelque chose de doux sous la tête de la personne afin que la personne ne s'écrase pas la tête contre le sol.
- Le 911 devrait être appelé sauf si vous avez des instructions précises de cette personne concernant son état de santé.
- Une fois la crise terminée, faites rouler la personne sur le côté en position de récupération.
- **Chez les nourrissons**, les températures élevées sont une autre source de préoccupation. Essayez de baisser la température corporelle du bébé en appliquant des serviettes fraîches et humides et appelez le 911.



# Réactions allergiques graves

- Une réaction allergique grave est connue sous le nom d'anaphylaxie.
- L'anaphylaxie est une maladie mortelle. Elle peut provoquer un gonflement extrême, mettre en danger les voies respiratoires et la respiration et provoquer un état de choc pour la personne.
- La prévention est la première étape dans le traitement des allergies graves.
- Si vous soupçonnez une anaphylaxie, appelez le 911 immédiatement.
- Vous devrez peut-être également aider à l'administration de médicaments contre les allergies si nous y sommes autorisés.

# Intoxication au Lierre & Intoxication au Chêne

“Feuilles de trois, laissez tranquilles”

- Reconnaissez ces plantes et ne les touchez pas et ne les brûlez pas.

Lierre Toxique



- L'huile sur leurs feuilles peut provoquer une réaction allergique.

Chêne Toxique



# Poisons

Poisons come in all shapes and forms.

If accidentally swallowed, follow directions on container, and  
**call POISON CONTROL**



**Do not induce vomiting unless directed to do so  
as this can cause more harm**

Les poisons sont de toutes formes et natures.  
En cas d'ingestion accidentelle, suivez les instructions sur le  
contenant et **appelez le POISON CONTROL**

**NE PAS INCLURE LES VOMISSEMENTS À MOINS QU'IL VOUS  
SOIT DEMANDÉ DE LE FAIRE, CELA PEUT CAUSER PLUS DE  
DÉGATS.**

# Hypothermia & Frost Bite

## Hypothermia & Frost Bite

### **Hypothermia**

- The body temperature drops below normal.
- Shivering is a sign of mild hypothermia
- No signs of circulation can signal severe hypothermia

### **Treatment:**

- Remove from cold
- Call 911

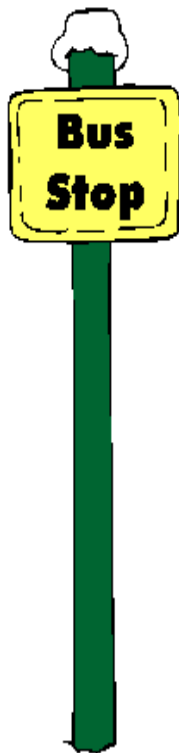
### **Frost Bite**

A body part freezes or ice forms on or under the skin

### **Treatment**

Slowly warm, and do not rub frozen tissue. Call 911

\*Do not warm a frozen body part if you think it will refreeze before advanced medical care is given. This can cause more tissue damage



# Hypothermie et piqûre de givre

## Hypothermie

- La température corporelle tombe en dessous de la normale.
- Les frissons sont le signe d'une légère hypothermie
- Aucun signe de circulation ne peut signaler une hypothermie sévère

### **Traitement:**

Retirer du froid  
Appeler le 911

## Piqûre de givre

Une partie du corps gèle ou de la glace se forme sur ou sous la peau

### **Traitement:**

Réchauffez lentement et ne frottez pas les tissus gelés.  
Appeler le 911

'Ne réchauffez pas une partie du corps gelée si vous pensez qu'elle va recongeler avant de recevoir des soins médicaux avancés. Cela peut endommager davantage les tissus



# Coup de chaleur

# Heat Stroke

## Symptoms

- Hot, dry, red skin
- Confusion
- Unconsciousness
- Little or no sweating
- Full, rapid pulse

## Treatment

- Move to cool place
- Cool off (cold packs, fan)
- Remove excess clothing
- Give water
- Call 911 immediately**



## Symptômes:

- Peau chaude, sèche et rouge
- Confusion
- Inconscience
- Peu ou pas de transpiration
- Impulsion complète et rapide

## Traitement

- Déplacez-vous vers un endroit frais
- Refroidissement (compresses froides, ventilateur)
- Retirer les vêtements excédentaires
- Donner de l'eau
- Appelez le 911 immédiatement**

# Produit chimique dans les yeux

## **Chemical in Eyes**

Rinse chemical from eyes with cool running water for 15-20 minutes, and **call 911 or poison control**



**Produit chimique dans les yeux**

Rincez les produits chimiques des yeux avec de l'eau courante froide pendant 15 à 20 minutes et **appelez le 911 ou le poison control**

# Morsures de serpent et d'araignée

- Les serpents et les araignées ne mordent généralement pas sauf s'ils sont menacés.
- Si quelqu'un est mordu, n'essayez pas d'aspirer le venin. En faisant cela, vous risquez de vous empoisonner et de contaminer la plaie.
- Gardez la zone touchée sous le cœur.
- Appelez le 911 ou le poison control.
- Essayez d'identifier le serpent ou l'araignée si vous le pouvez, afin que le bon antitoxine puisse être administré.



# Piqûres d'abeilles

- Lorsque vous retirez un dard d'abeille, ne serrez pas le haut du dard.
- Le dard de l'abeille est attaché à un sac de venin. Pincer le dard injectera à la personne plus de venin.
- Grattez le dard à l'aide d'un objet rigide tel qu'une carte de crédit, une lime à ongles, un permis de conduire, etc.
- Lavez la zone et appliquez un sac de glace. Cela aidera à réduire l'enflure.
- Gardez à l'esprit que de nombreuses personnes sont allergiques aux piqûres d'abeilles, vous pouvez donc également surveiller la personne pour détecter une réaction allergique



# Avulsion dentaire

- L'avulsion dentaire est le déplacement complet d'une dent de son alvéole en raison d'un traumatisme.
- Le traitement des dents permanentes consiste en une replantation, si possible immédiatement.
- Si cela n'est pas possible, placez la dent dans un récipient contenant la salive ou le lait entier de la victime pendant son transport pour recevoir une assistance médicale / dentaire.



# RCR communautaire ou Layman



# Réanimation cardio-pulmonaire (RCP)

La RCR est pratiquée sur des victimes qui sont inconscientes et ne peuvent pas respirer ou respirer efficacement.

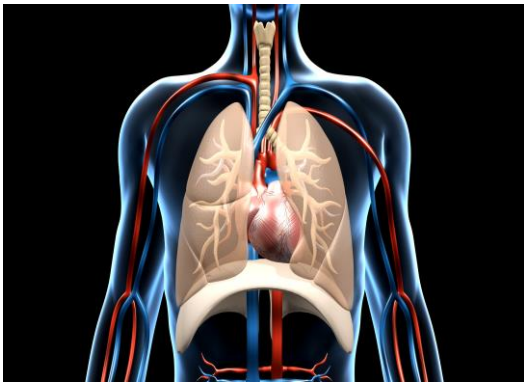
La RCR fournit aux victimes l'oxygène nécessaire et aide à déplacer le sang oxygéné dans tout le corps.

Le secouriste fournit l'oxygène en pinçant le nez de la victime et en donnant 2 respirations dans la bouche de la victime.

Le secouriste déplace le sang oxygéné dans tout le corps de la victime en effectuant 30 compressions directement sur le cœur de la victime.



# Systemes Respiratoire & Cardiova

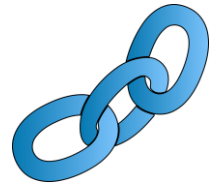


- Une personne en bonne santé respire de l'oxygène pour alimenter le corps.
- L'oxygène est absorbé dans le sang, puis pompé par le cœur dans tout le corps.
- C'est ce qu'on appelle la circulation.



# Chaîne de survie Adulte

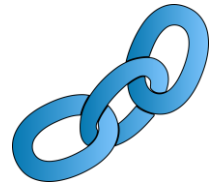
Décrit l'approche la plus efficace pour traiter un arrêt cardiaque soudain chez les victimes de 8 ans et plus ou de la puberté +.



1. La reconnaissance et l'activation immédiates de l'EMS déclenchent rapidement le processus de traitement;
2. Une RCP précoce avec des compressions thoraciques efficaces permet de gagner du temps pour accéder à un DEA et améliore les chances que la défibrillation fonctionne;
3. La défibrillation rapide offre la meilleure chance de ramener le cœur à un rythme normal;
4. Des procédures et des médicaments de pointe avancés et efficaces utilisés par les professionnels de la santé contribuent à maintenir les chances de rétablissement et de survie
5. Les soins intégrés après un arrêt cardiaque augmentent les chances de survie à long terme.

# Chaîne de survie Enfant

Décrit l'approche la plus efficace pour traiter un arrêt cardiaque soudain pour les victimes de moins de 8 ans ou la puberté +.



1. Prévention efficace des causes typiques des urgences respiratoires;
2. RCP précoce et défibrillation avec un DEA pour inverser les effets d'un cœur affaibli;
3. activation rapide des SMU pour obtenir rapidement des soins professionnels;
4. procédures pédiatriques rapides de réanimation avancée et médicaments utilisés par les professionnels de la santé pour aider à maintenir les chances de rétablissement et de survie;
5. les soins à la suite d'un arrêt cardiaque intégrés augmentent la probabilité de survie à long terme.

# Compétences en RCR pour les adultes (8 ans + / puberté +)

## Évaluation primaire

- Vérifiez la sécurité.
- Vérifiez la réactivité (appuyez sur les épaules de la victime, demandez «ça va?»).

Si la victime ne répond pas:

- Activer EMS
- Si la respiration est normale, mettez-la en position de récupération.
- Si ce n'est pas une respiration normale.
  - Avec 2 mains sur le sternum, donnez 30 compressions, d'au moins 2 à 2,4 pouces de profondeur, à un taux de 100 à 120 par minute;
  - Incliner la tête, pincer le nez, fournir 2 respirations, assez pour faire monter la poitrine;
  - Répétez le cycle jusqu'à l'arrivée de l'aide;
  - Utilisez AED dès que possible;
  - Si le DEA ne signale aucun choc, démarrez les compressions et suivez les instructions.



# Compétences en RCR pour les enfants (1 à 8 ans / puberté)

## Évaluation primaire

- Vérifiez la sécurité.
- Vérifiez la réactivité (appuyez sur les épaules de la victime, demandez «ça va?»).

Si la victime ne répond pas:

- Activer EMS si vous êtes avec quelqu'un, si seul appelez le 911 après 2 minutes ou 5 cycles de RCR.
- Si la respiration est normale, mettez-la en position de récupération.
- Si ce n'est pas une respiration normale:
  - Avec une main sur le sternum, 30 compressions, au moins 1/3 de la profondeur du corps, ou environ 2 pouces, à un taux de 100-120 par minute;
  - Incliner la tête, pincer le nez, fournir 2 respirations, assez pour faire monter la poitrine
  - Répétez le cycle
  - Utilisez AED dès que possible;
  - Si le DEA ne signale aucun choc, démarrez les compressions et suivez les instructions.



# Compétences en RCR infantile (du nouveau-né à 1)

## Évaluation primaire

- Vérifiez la sécurité.
- Vérifiez la réactivité (appuyez sur les épaules de la victime, demandez «ça va?»).



## Si la victime ne répond pas:

- Activez EMS immédiatement si avec quelqu'un; après 2 minutes ou 5 cycles de RCR si seul;
- Si le nourrisson ne respire pas normalement:
- Tracez une ligne imaginaire entre les mamelons du nourrisson. Placez le bout de deux doigts au centre de la poitrine, une largeur de doigt sous la ligne.
  - Fournir 30 compressions, au moins 1/3 de la profondeur du corps, ou environ 1 ½ pouces, à un taux de 100-120 par minute;
  - Incliner la tête, pincer le nez, fournir 2 respirations, assez pour faire monter la poitrine
  - Répétez le cycle
  - Utilisez AED dès que possible;
  - Si le DEA ne signale aucun choc, démarrez les compressions et suivez les instructions.

# Étouffement Conscient Adulte / Enfant



- Si la victime peut parler ou tousser, ne la touchez pas.
- Encouragez-les à tousser.

Si la victime ne peut pas parler ou tousser:

- Appelez le 911
- Si autorisation donnée:
  - Placez les bras autour de la victime.
  - Placez le poing dans l'autre main juste au-dessus du nombril de la victime;
  - Pouce vers l'estomac;
  - Tirez et soulevez à plusieurs reprises (comme un «J»), jusqu'à ce que l'objet soit délogé.



# Étouffement conscient du nourrisson

- Si la victime peut parler ou tousser, ne la touchez pas.
- Encouragez-les à tousser.

Si la victime ne peut pas parler ou tousser:

- Appelez le 911
- Si vous avez le consentement du tuteur:
  - Donner 5 coups de dos suivis de 5 poussées thoraciques.
  - Gardez la tête du nourrisson plus basse que les pieds.
  - Assurez-vous toujours de bien soutenir la tête et le cou.
  - Répétez jusqu'à ce que l'objet soit expulsé ou jusqu'à ce que l'EMS arrive.



# Étouffement inconscient

- Si vous fournissez une RCR à une victime inconsciente et que les respirations de sauvetage ne pénètrent pas dans les poumons, assurez-vous que les voies respiratoires sont ouvertes (utilisez le releveur de la tête incliné). Si elles sont ouvertes et que vous ne réussissez pas, il y a très probablement une obstruction dans les voies respiratoires de la victime.
- **Si vous voyez un objet dans la bouche de la victime**, pliez votre index comme un crochet et «balayez» l'objet vers l'extérieur.
- Si la victime est un nourrisson, vous devez utiliser votre petit doigt pour balayer l'objet.
- N'effectuez jamais un «balayage aveugle» en balayant votre doigt à la recherche d'un objet que vous ne voyez pas. N'effectuez le balayage que si vous voyez l'objet.
- **Si vous ne voyez pas d'objet dans la bouche de la victime**, effectuez 30 compressions, puis vérifiez s'il y'en a toujours pas dans la bouche de la victime. Si vous ne voyez toujours pas d'objet, effectuez 2 respirations de sauvetage, suivies de compressions.
- Répétez jusqu'à ce que l'objet soit délogé ou que les respirations de sauvetage soient réussies.



# Défibrillateur externe automatisé (DEA)

Utilisez le DEA dès son arrivée. Si une autre personne est disponible pour le faire fonctionner, continuez la RCR jusqu'à ce que le DEA soit prêt.

- **Allumez le DAE;**
- Collez les électrodes de défibrillation sur la poitrine nue;
- Laisser analyser le cœur;
- Si un choc est conseillé, assurez-vous que personne ne touche la personne avant de délivrer le choc;
- Après que le choc soit délivré, reprendre la RCR
- Les instructions et l'analyse vocales du DEA guideront les soins;
- N'arrêtez pas jusqu'à ce que des signes de vie apparaissent, qu'un autre fournisseur ou EMS prennent le relais, ou que vous soyez trop épuisé pour continuer.

