

# PREMIERS SECOURS – COMMENT RÉAGIR EN CAS D'ÉTOUFFEMENT

Il y a étouffement lorsque la gorge d'une personne est obstruée par quelque chose et qu'elle n'arrive plus à respirer. Si ce corps étranger n'est pas retiré, la personne peut perdre connaissance et mourir.

## QUE FAIRE SI UNE PERSONNE S'ÉTOUFFE

Pour aider un adulte (y compris une personne âgée) ou un enfant de plus d'un an :

### 1 INCITEZ LA PERSONNE À TOUSSER

Si la personne arrive à parler, tousser, pleurer et respirer, ses voies respiratoires ne sont que partiellement obstruées. Elle parviendra généralement à dégager d'elle-même le corps étranger.

- Encouragez la personne à continuer de tousser.
- Si ce n'est pas efficace, donnez-lui des tapes dans le dos (Étape 2).



### 2 MÉTHODE DES TAPES DANS LE DOS

Si l'étouffement est plus sévère, la personne n'arrivera pas à parler, pleurer, tousser ou respirer.

- Inclinez le buste de la personne en avant à partir de la taille.
- Avec le talon de la main, donnez-lui cinq tapes fermes dans le milieu du dos, entre les omoplates. (Le talon de votre main se situe entre votre paume et votre poignet.)

Si cette méthode est inefficace, passez à la suivante, la compression abdominale (Étape 3).



### 3 MÉTHODE DE LA COMPRESSION

Si la personne continue à s'étouffer, effectuez des compressions abdominales :

- Placez-vous derrière elle, entourez sa taille de vos bras et inclinez son buste vers l'avant.
- Serrez votre poing et placez-le entre son nombril et ses côtes.
- Entourez votre poing serré avec votre autre main. Exercez ensuite une poussée rapide et énergique vers le haut de son ventre.
- Répétez si nécessaire ce geste cinq fois, jusqu'à ce que l'objet ressorte ou que la personne puisse tousser et à nouveau respirer.



► **Remarque :** N'effectuez pas de compression abdominale sur une femme enceinte ou un enfant de moins d'un an.

### 4 APPELEZ LES SECOURS

Si les compressions abdominales sont inefficaces, sollicitez immédiatement une aide médicale.

- Continuez à donner cinq tapes dans le dos, suivies de cinq compressions abdominales, jusqu'à ce que les secours arrivent.

## QUE FAIRE SI UN BÉBÉ S'ÉTOUFFE

Pour les enfants de moins d'un an, suivez ces conseils :

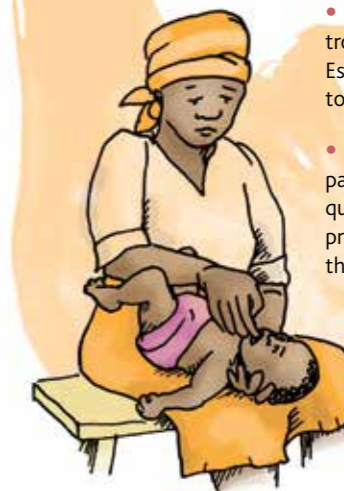
### 1 MÉTHODE DES TAPES DANS LE DOS



Si le bébé n'arrive pas à pleurer, tousser ou respirer :

- Placez-le à plat ventre sur votre cuisse, le corps incliné de façon que sa tête soit plus basse que ses fesses. Soutenez sa tête.
- Donnez-lui cinq tapes fermes dans le dos, entre les omoplates, avec le talon de votre main.

### 2 REGARDEZ DANS SA BOUCHE



- Vérifiez si le corps étranger se trouve encore dans sa bouche. Essayez de retirer soigneusement tout objet visible.
- Si les tapes dans le dos n'ont pas suffi à dégager l'objet et que le bébé s'étouffe toujours, procédez à des poussées thoraciques (Étape 3).

### 3 MÉTHODE DE LA COMPRESSION



Si le bébé continue à s'étouffer, effectuez des poussées thoraciques :

- Placez-le sur le dos, sur votre bras, tout en soutenant sa tête avec votre main.
- Placez deux doigts au centre de sa poitrine, juste en-dessous des mamelons.

- Appuyez énergiquement vers le bas, jusqu'à cinq fois.
- Regardez dans sa bouche et retirez soigneusement le corps étranger éventuel.

### 4 APPELEZ LES SECOURS

Si le corps étranger n'a pas été dégagé, sollicitez immédiatement de l'aide en gardant le bébé avec vous.

- Continuez à lui donner cinq tapes dans le dos, suivies de cinq poussées thoraciques, jusqu'à ce que les secours arrivent.

## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

**Application :** Des applications spéciales premiers secours gratuites sont désormais disponibles pour les utilisateurs de smartphones. Utilisez votre téléphone pour rechercher une appli proposée par la Société nationale de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge ou St John Ambulance. Dans certains pays, les Sociétés nationales de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge ont produit leur propre appli.

**Vidéo :** Pour visualiser une brève vidéo qui explique comment réagir en cas d'étouffement, allez sur [www.redcross.org.uk](http://www.redcross.org.uk) et cliquez sur « What we do » (Ce que nous faisons), puis sur « First aid » (Premiers soins) et sur « Choking » (Étouffement).

Informations tirées du site internet de St John Ambulance ([www.sja.org.uk](http://www.sja.org.uk)) et du site internet du Service national de santé du Royaume-Uni ([www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)).