



Dr SAIDI Abdelhamid  
Médecin Praticien Hospitalier Urgentiste  
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon



Médecin Fédéral Régional  
Diplômé en droit médical  
Entraîneur d'arts martiaux

*Anima Sana In Corpore Sano*

## « La Chronique du Doc » *Les Gestes qui Sauvent I*

Chers athlètes, et lecteurs :

Partager le plaisir de pratiquer une activité sportive avec ces coéquipiers est très important leur porter secours en cas d'accident est primordial, savoir le faire est essentiel.

Pendant les prochains news qui vont suivre nous traiteront tous les aspects des Gestes qui sauvent.



### Étouffement !!!! Quoi Faire ?

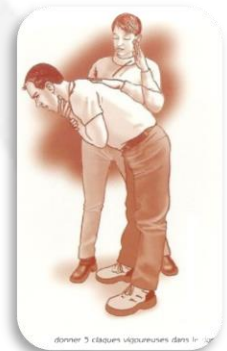
Au décours d'une rencontre, on se réunit, l'évènement, on partage, on mange, un arriver, avaler de travers, et ça peut être le drame, quoi



on fête  
accident peut vite  
faire ?

La personne se lève, porte ses mains à sa gorge et cherche désespérément de l'air

**Réagissez vite :**



**Si la personne respire encore, demandez-lui simplement de tousser :**

**Si la personne ne respire plus ou s'arrête de tousser :**

- Laissez la victime dans sa position initiale,
- Si possible, retirez tous les corps étrangers, débris alimentaires, etc. de la bouche de la victime.

**Préparez-vous à exécuter des tapes dans le dos :**

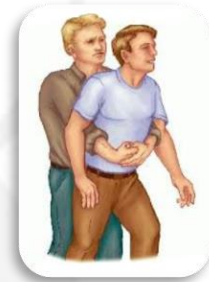
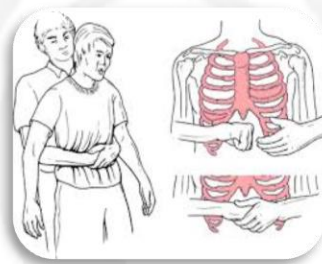
- Placez-vous sur le côté et légèrement en arrière de la victime ;
- Soutenez son thorax avec une main et penchez-la suffisamment en avant ;
- Donnez-lui cinq tapes sèches dans le dos, entre les deux omoplates, avec le plat de l'autre main ouverte



**Si les tapes dans le dos sont inefficaces, réalisez des compressions abdominales :  
« Manœuvre de HEIMLICH »**

- Placez-vous derrière la victime, contre son dos, passez vos bras sous les siens, de part et d'autre de la partie supérieure de son abdomen ;
- Assurez-vous que la victime est bien penchée en avant, pour que l'obstacle puisse être évacué par la bouche et non retourner dans les voies aériennes ;
- Mettez le poing sur la partie supérieure de l'abdomen, au creux de l'estomac, en dessous du sternum. Ce poing doit être horizontal, le dos de la main tourné vers le haut ;
- Placez l'autre main sur la première, les avant-bras n'appuyant pas sur les côtes ;
- Tirez franchement, en exerçant une pression vers l'arrière et vers le haut ;
- Si nécessaire, répétez cette manœuvre jusqu'à cinq reprises ;

Si le corps étranger n'est toujours pas rejeté, il peut être resté dans la bouche de la victime. Dans ce cas, il faut le rechercher et le retirer prudemment avec les doigts.



**Si l'obstruction persiste malgré tout:**

Réalisez à nouveau cinq tapes sèches dans le dos, puis cinq compressions abdominales, et ainsi de suite



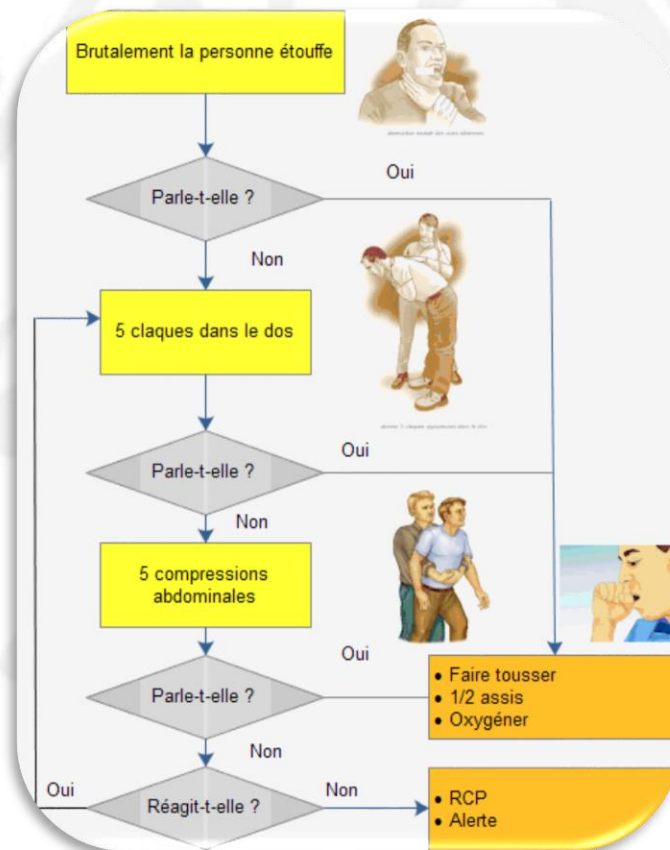
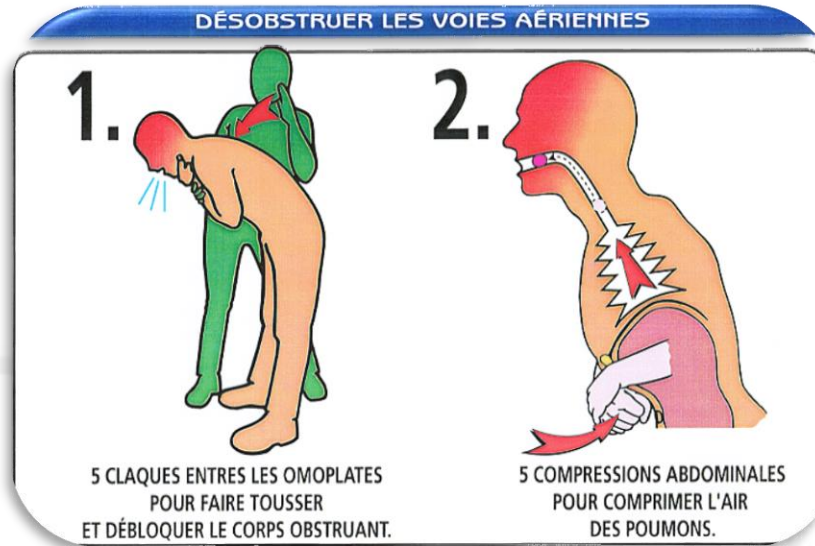
**Si la victime perd connaissance et la ventilation spontanée ne repart pas :**

- La perte de connaissance peut entraîner un relâchement des muscles autour du larynx et permettre à l'air de passer vers les poumons.
- S'il y a perte de connaissance, posez-la personne délicatement au sol et alertez immédiatement les secours, puis entreprenez une réanimation cardio-pulmonaire en commençant par effectuer 30 compressions thoraciques

**Ceci fera l'objet de notre prochain Topo**

**\*En résumé\***

**Si vous devez ne retenir qu'une chose, Rappelez-vous de cette image et de cet algorithme**



En vous remerciant de l'attention et de l'intérêt que vous porterez à ces rubriques je vous dis à très bientôt....

[doc@saidi.fr](mailto:doc@saidi.fr)