

# MÉMO SÉCURITÉ

17 avril 2023 – Étouffement chez une personne consciente – 2<sup>ème</sup> Partie

Le saviez-vous?

Ceci est la deuxième partie d'une série sur les premiers secours à apporter à une personne qui s'étouffe. Appelez le 911 pour obtenir une assistance immédiate lorsque vous voyez une personne s'étouffer.

## Différentes méthodes de premiers secours pour les personnes qui s'étouffent

Arrêtez les manœuvres dès que les voies respiratoires sont dégagées. Il est important que la personne consulte un médecin rapidement, car des lésions peuvent être générées par le passage du corps étranger et par la force appliquée lors des poussées. Vous devez appeler le 911 si la personne perd connaissance, quelle que soit la durée de l'étouffement.

### Administrer les premiers soins à un adulte ou à un enfant<sup>1</sup>

Étapes pour les 5 tapes dorsales (figure 1)

1. Placez-vous sur le côté et derrière la personne qui s'étouffe.
2. Placez un de vos bras sous le bras de la personne et sur sa poitrine pour la soutenir.
3. Penchez la personne vers l'avant au niveau de la taille.
4. Utilisez le talon de votre autre main pour frapper la personne entre les omoplates.

Étapes des 5 poussées abdominales (figure 1)

1. Demandez à la personne de se tenir droite et placez-vous derrière elle, un de vos pieds entre ses pieds.
2. Utilisez deux doigts pour trouver son nombril.
3. Avec votre autre main, formez un poing et placez-le juste au-dessus de vos doigts.
4. Utilisez la première main pour couvrir votre poing
5. Tirez vers l'intérieur et vers le haut.

Les poussées thoraciques sont faites lorsqu'il est impossible de faire le tour de la personne qui s'étouffe ou chez une femme enceinte, et s'effectuent de la même manière que les poussées abdominales mais au centre de la poitrine.



Figure 1: Tapes dans le dos, poussées abdominales adultes/enfants et poussées thoraciques pour les personnes de grande taille ou enceintes

### S'aider soi-même en cas d'étouffement<sup>2</sup>

Si vous vous étouffez et que vous êtes seul, appelez le 911 et laissez la ligne téléphonique ouverte (vous êtes incapable de parler/de faire du bruit lorsque vous vous étouffez, ce qui indiquera au répartiteur d'envoyer de l'aide). S'il y a des gens à proximité, déplacez-vous vers un endroit où vous risquez d'être remarqué. Faites ensuite des auto-poussées abdominales :

1. Placez un poing au-dessus de votre nombril
2. Placez votre autre main sur le poing
3. Tirez vers l'intérieur et vers le haut ou
4. Penchez-vous sur une surface dure comme le dossier d'une chaise.

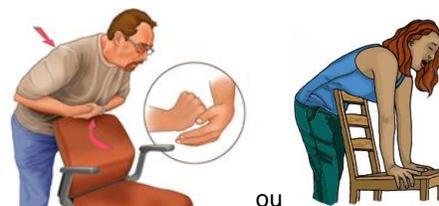


Figure 2: Poussée abdominale sur soi-même

### Étapes à suivre pour administrer les premiers soins à un nourrisson (moins d'un an)<sup>3</sup>

Étapes pour les 5 tapes dorsales

1. Allongez le bébé face contre terre le long de votre avant-bras en maintenant sa tête et tenez sa tête plus basse que son corps.
2. Utilisez la paume de votre autre main pour taper entre les omoplates, les doigts vers le haut.

Étapes pour les 5 poussées de la poitrine

1. Placez le bébé face à vous le long de votre avant-bras et tenez sa tête plus basse que son corps.
2. Placez deux doigts au centre de la poitrine du bébé, sous la ligne des mamelons.
3. Effectuez des poussées rapides de la poitrine à 4 cm (1½ pouce) de profondeur et laissez la poitrine se relever à chaque fois.



Figure 3: Tapes dorsales et poussées thoraciques du nourrisson

<sup>1</sup> St John Ambulance. (January 2019). First Aid Reference Guide, 4<sup>th</sup> edition. Retrieved from [https://www.sja.ca/sites/default/files/2021-05/First%20aid%20reference%20guide\\_V4.1\\_Public.pdf](https://www.sja.ca/sites/default/files/2021-05/First%20aid%20reference%20guide_V4.1_Public.pdf)

<sup>2</sup> Choking: First Aid. Mayo Clinic. Oct 11, 2022. Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-choking/basics/art-20056637>

<sup>3</sup> Choking First Aid (Infant, Up to Age 1 Year). Fairview. 2022. Retrieved from <https://www.fairview.org/patient-education/511205EN>