

Manœuvre  
de Mofenson

## Chez le nourrisson :

- Le nourrisson est couché en position ventrale sur la cuisse fléchie du sauveteur.
- Donnez 5 tapes sèches entre les omoplates.
- Le retourner et pratiquez 5 compressions sur le sternum.
- Et recommencez jusqu'à l'extraction du corps étranger.
- Si le nourrisson perd connaissance, pratiquez un bouche-à-bouche et un massage cardiaque.

## Chez l'enfant ou l'adulte :

- En position assise de préférence, placez-vous derrière l'enfant, le ceinturer de vos deux bras et mettez vos deux poings au-dessus du nombril et au-dessous des premières côtes.
- Exercez une brusque pression dirigée du bas vers le haut et de l'avant vers l'arrière afin de produire une violente expiration.
- Recommencez en cas d'échec.
- Si les compressions ont réussi à repousser le corps étranger vers les voies aériennes supérieures, complétez la manœuvre par une désobstruction au doigt.
- Si l'enfant perd connaissance, pratiquez un bouche-à-bouche et un massage cardiaque.

## Pour bien secourir

En attendant les secours, vous pouvez prodiguer les premiers soins d'urgence à condition de bien les

connaître.

Sinon, contentez-vous de donner l'alerte précisément, de couvrir la victime et surveillez son pouls et sa respiration. Attendez (ou envoyez attendre) les secours en bas de l'immeuble, au coin de la rue ou à un endroit caractéristique indiqué au moment de l'appel (église, carrefour, commerce...).

Plusieurs organismes participent à la formation des secouristes. Elle nécessite 10 heures de cours et délivre l'Attestation de Formation des Premiers Secours (AFPS).

Pour connaître la liste des organismes les plus proches de chez vous, habilités à enseigner ce premier niveau de formation, adressez-vous à la Préfecture de votre département, service de la protection civile.

La trousse de première  
urgence

Ce qu'il faut avoir sous la main, à la maison ou dans la voiture :

- pansements (élastiques et stériles),
- bandes (élastiques et stériles),
- compresses stériles,
- un désinfectant externe non irritant (type eau oxygénée) ou une préparation antiseptique aqueuse,
- teinture d'arnica,
- compresses hémostatiques,
- thermomètre.

## La MACIF et la prévention

La MACIF, Mutuelle Assurance des Commerçants et Industriels de France, mène une politique de prévention particulièrement active dans les domaines de la sécurité routière, de la sécurité domestique, des risques naturels majeurs et de la sécurité en mer. Initiés depuis plus de 10 ans, ces programmes de prévention sont mis en œuvre par les 11 régions MACIF et représentent un investissement de 4 millions d'euros chaque année.

En tant qu'entreprise citoyenne, la MACIF soutient des initiatives adaptées au contexte local de chaque région mais aussi au niveau international en tant que partenaire actif du CEPR (Centre Européen de Prévention des Risques). La MACIF est également membre de l'association GEMA Prévention (Groupement des Entreprises Mutuelles d'Assurances).

La sécurité domestique :  
informer pour transmettre les bons  
réflexes

Les accidents domestiques sont à l'origine de 18 000 décès par an et ce, principalement aux âges extrêmes de la vie. Pour les prévenir en développant de bons réflexes, Macif Prévention édite et diffuse gratuitement de nombreux dépliants.

Pour apprendre à gérer le risque au quotidien, MACIF PREVENTION agit avec vous.

🏠 525 POINTS  
D'ACCUEIL

@ INTERNET  
www.macif.fr

☎ MINITEL  
3614 Macif  
(0,06 € la minute)

## Les numéros d'urgence

En cas d'accident, composez l'un de ces 4 numéros. L'appel est gratuit. Ces numéros sont reliés entre eux, un seul appel est nécessaire.

- ➔ Sapeurs-pompiers : le 18
- ➔ SAMU : le 15
- ➔ Police : le 17
- ➔ N° unique d'urgence européen : le 112

MACIF : Mutuelle Assurance des Commerçants et Industriels de France et des cadres et salariés de l'Industrie et du Commerce.  
Société d'assurance mutuelle à cotisations variables.  
Entreprise régie par le code des assurances.  
Siège social : 2 et 4 rue Pied de Fond  
79037 Niort cedex 9

PREV SD/GOS/16 - 03/04 - Crédit Photo : BSFP



Pour réagir vite  
en cas d'accident

## Les gestes qui sauvent

Quand un simple geste  
peut sauver une vie...

La solidarité,  
ce n'est pas obligatoire  
c'est juste essentiel

**MACIF**  
PRÉVENTION

## La France en tête des accidents domestiques

Quel que soit l'accident domestique, sachez faire les bons gestes au bon moment grâce à ces quelques conseils.

Les enfants de moins de 9 ans sont les principales victimes des accidents domestiques. Jusqu'à 4 ans, les risques les plus fréquents se situent dans la maison et son abord immédiat.

Avec MACIF PREVENTION, apprenez les premières gestes et les bons réflexes qui vous permettront peut-être de sauver une vie.

### Les services d'urgence

Il vaut mieux appeler pour rien plutôt que de risquer un accident grave. Alors n'hésitez pas, en cas d'accident, composez un numéro d'urgence (reportez-vous au dos de ce dépliant).

### Les gestes de premiers secours

Avant toute action sachez apprécier l'état de la victime :

- répond-elle aux questions ?
- aux ordres simples ?
- respire-t-elle ?

- quelle est l'origine de l'accident: lieu, nature des blessures, nature des produits...

● **En cas d'intoxication** par des médicaments, des produits ménagers..., ou la projection de substances toxiques dans les yeux, au visage, sur la peau...

#### 1. Si la personne est consciente :

- Ne faites aucun geste qui pourrait aggraver l'accident.
- Appelez les secours. Ne donnez ni lait (ce n'est pas un antipoisson) ni eau (en diluant le produit, l'eau aggrave l'accident).
- Ne cherchez à faire vomir la victime que si le médecin, au téléphone, vous le demande. Surveillez en permanence son état de conscience.

#### 2. Si la personne est inconsciente

- Si vous êtes seul, criez «A L'AIDE»
- Placez la personne sur le côté, en position latérale de sécurité.
- Si vous êtes toujours seul, allez prévenir les secours, sinon faites prévenir les secours.

● **En cas de blessure sur les membres** par des objets pointus ou tranchants (couteaux, ciseaux, rasoirs...), des objets contondants (marteaux...).

- Arrêtez le saignement par une compression manuelle directe. Dès que possible intercalez un linge, puis nouez avec un pansement compressif fait d'un linge

propre bien maintenu en place.

- Si l'hémorragie persiste, maintenez jusqu'à l'arrivée des secours votre main, votre pouce ou votre poing sur le linge protecteur, avec une forte compression.
- Si l'hémorragie est importante et ne s'arrête toujours pas, posez un garrot avec un lien large. Prévenez les secours en précisant qu'un garrot a été posé.
- En cas de plaie, désinfectez et bandez-la avec un pansement fait d'un linge propre bien maintenu en place.

● **En cas de brûlure d'un enfant** par des liquides brûlants (eau chaude du bain, soupe, eau bouillante), des flammes (allumettes, produits inflammables), du courant électrique, des liquides caustiques (acides, bases) :

- Déshabillez l'enfant systématiquement s'il s'agit d'une brûlure par acide ou base.
- Pour toutes les autres brûlures, n'ôtez jamais les vêtements qui collent à la peau.
- Dans tous les cas, douchez abondamment et longuement la brûlure à l'eau tiède, si possible inférieure à 25°C et non à l'eau glaciale, pendant au moins 5 à 10 minutes, avec un jet brisé (pas de jet direct sur la brûlure, faire ruisseler).
- Ne pas refroidir les brûlures électriques.
- Ne mettez rien sur la brûlure, et surtout pas de matière grasse. Si l'enfant est déshabillé, enve-

lopez-le dans un linge propre ou posez ce linge sur la brûlure pour la protéger. Il peut aussi être emballé dans une couverture de survie. Toute brûlure supérieure à la moitié de la paume de la main de la victime impose l'appel des secours.

#### ● En cas de piqûre de guêpe ou d'abeille :

- Si le dard est resté dans la peau (abeille), essayez de l'extraire en évitant de le pincer pour ne pas injecter davantage de venin (préférez vos ongles à la pince à épiler). Ne grattez pas la lésion mais lavez-la à l'eau savonneuse.
- Appliquez de la glace pour diminuer la douleur et/ou des compresses humides imbibées de vinaigre blanc. Si la douleur ne passe pas ou si vous êtes hypersensible, consultez un médecin.

● **En cas de noyade** dans la baignoire, dans les mares, les puits, les piscines privées :

- Si l'enfant est inconscient, le mettre en position latérale de sécurité.
- Si sa respiration est absente ou irrégulière et si vous avez les compétences requises, pratiquez le bouche-à-bouche, après avoir basculé prudemment la tête en arrière.
- Si au cours du bouche-à-bouche, aucune réaction n'est perçue (toux, spasme) pratiquez un massage cardiaque.



Un geste de premier secours peut sauver une vie.

● **En cas d'électrification ou électrocution** par des prises non protégées, des fils dénudés :

- Ne vous précipitez pas sur l'accidenté.
- Coupez le courant au compteur s'il s'agit de courant à usage domestique.
- Si sa respiration est absente ou irrégulière et si vous avez les compétences requises, pratiquez le bouche-à-bouche, après avoir basculé prudemment la tête en arrière.
- Si au cours du bouche-à-bouche, aucune réaction n'est perçue (toux, spasme) pratiquez un massage cardiaque.

● **En cas d'asphyxie par étouffement** (sacs plastiques qu'on enfle sur la tête) et strangulation :

- Installez votre enfant bien à plat sur le dos.
- Si sa respiration est absente ou irrégulière et si vous avez les compétences requises, pratiquez le bouche-à-bouche, après avoir basculé prudemment la tête en arrière.
- Si au cours du bouche-à-bouche, aucune réaction n'est perçue (toux, spasme) pratiquez un massage cardiaque.

● **En cas d'asphyxie par ingestion** de cacahuètes, de petits jouets :

- Pratiquez immédiatement la méthode de Heimlich ou la méthode de Mofenson suivant l'âge de l'enfant. Elle doit permettre de déplacer le corps étranger vers la bouche et de le faire sortir.