Zeitschrift: Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 7 (1950)

Heft: 5

Artikel: Premiers secours en cas d'accidents

Autor: Pont, André

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996652

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

PREMIERS SECOURS EN CAS D'ACCIDENTS

par André PONT, guide-skieur-moniteur I. P.

NOTE DE LA RÉDACTION. — Les nombreuses et diverses activités de l'instruction préparatoire exposent nécessairement ceux qui y participent à quelque accident plus ou moins grave. Il convient que ceux sur lesquels repose la responsabilité de conduire notre jeunesse soient bien orientés sur cette délicate question des premiers secours à porter aux victimes d'accidents. C'est pourquoi nous avons demandé à notre toujours dévoué directeur des cours fédéraux d'alpinisme, M. André Pont, de bien vouloir nous assurer le concours de sa précieuse collaboration.

Sa longue expérience dans le domaine de l'alpinisme d'été et d'hiver lui confère une compétence indiscutable. Les nombreux cas de sauvetage ou de premiers secours auxquels son activité de guide-skieur l'a mêlé donnent à son exposé une valeur toute particulière. Le bon sens naturel du montagnard valaisan imprègne enfin ses enseignements des sentiments chrétiens dont ne saurait se départir tout bon samaritain.

Fr. PELLAUD.

GÉNÉRALITÉS

INTRODUCTION

Placé dans un milieu où existe une société de Samaritains, j'ai eu la grande chance de suivre plusieurs cours de premiers secours en cas d'accidents. Ces cours se donnent chaque hiver à raison de deux à trois soirées par semaine pendant deux mois. C'est vous dire combien ce sujet est vaste, bien trop vaste pour être développé en une causerie d'une heure. Cependant, si court soit le temps dont je dispose, j'aimerais repartir avec la satisfaction de vous avoir été utile et avec l'espoir que mes conseils contribueront une fois à adoucir les souffrances d'un malheureux accidenté. Je tâcherai de me limiter aux cas les plus courants, tout en vous faisant part de mes expériences faites à la gymnastique, sur les skis en montagne et à l'école.

L'assurance : responsabilité du chef.

Les livres de Samaritains.

En quoi consistent principalement les premiers secours qu'on doit porter à un accidenté :

1. *Diminuer les souffrances* physiques et morales.
2. *Limiter les dégâts* de l'accident et surtout ne pas les augmenter par des soins et des transports maladroits.

   S'abstenir de ce qui est interdit à un profane (médecin).

   Si le médecin peut arriver sans retard, ce qu'il y a de mieux à faire est souvent de ne rien faire;
3. *Appeler le médecin* en le renseignant exactement;
4. *Savoir effectuer* un transport de blessé avec le minimum de souffrances et sans causer des complications à la blessure;
5. Surveillance du blessé rentré chez lui;
6. *Pour s'approcher* d'un accidenté, il faut avoir bon cœur.

La parabole du bon Samaritain ne nous dit pas si celui-ci connaissait la médecine, mais elle nous dit qu'il était bon, qu'il s'est penché vers le blessé et qu'il l'a réconforté moralement et physiquement avant de le transporter dans une hôtellerie voisine.

Est-il vraiment Samaritain, celui qui aborde le blessé en disant « Qu'est-ce que je t'avais dit ? », puis qui pratique des soins qui ne sont pas dans sa compétence ?

Le meilleur Samaritain est celui qui sait se pencher vers le blessé avec des paroles d'encouragement, qui sait soutenir le moral et le calme, puis qui sait distinguer exactement ce qu'il doit faire et ce qu'il ne doit pas faire sur les blessures.

CONTUSIONS ET DISTORSIONS

Qu'est-ce qu'une contusion ?

Qu'est-ce qu'une distorsion ou entorse ?

Les contusions et distorsions récentes ne supportent *ni massage ni chaleur*. Pourquoi : augmentation de l'hémorragie. *Toute douleur est néfaste* (nouveaux dégâts). Ne pas oublier que :

Une entorse mal guérie est toujours à la merci d'une nouvelle rechute (partie faible du corps).

Une entorse mal soignée est plus gênante qu'une ancienne fracture.

PREMIER TRAITEMENT

1. Pansement compressif élastique;
2. Repos en position surélevée;
3. Froid (lester la chaussure).

Dans le cas d'une distorsion grave d'une articulation du pied ou du genou, il faut immobiliser et transporter comme pour les fractures.

Lésions du genou immobilisées dans la position du repos.

DEUXIÈME PHASE DU TRAITEMENT

(après plusieurs jours ou plusieurs semaines)

1. Chaleur;
2. Massages;
3. Gymnastique (entraînement).

La période d'entraînement ne doit donner son plein qu'après complet rétablissement.

La chaleur fait souffrir et est nuisible. Preuves : Une foulure ne se sent presque pas à l'extérieur, tandis qu'elle devient douloureuse dès qu'on est dans une chambre bien chauffée ou au lit.

RÉSUMÉ

Contusions et distorsions récentes

1. Pansement compressif élastique;
2. Immobilisation en position surélevée;
3. Froid.

Deuxième phase : Avis du médecin.

FRACTURES ET LUXATIONS

1. Qu'est-ce qu'une fracture ?
   Qu'est-ce qu'une luxation ?
2. Diagnostic d'*une fracture :*
   1. Douleur au moindre mouvement;
   2. Impotence;
   3. Forme anormale du membre;
   4. Le malade dit qu'il a senti l'os se briser et même entendu.

   Genres de fractures : simples, compliquées ouvertes;
3. *Luxation :* Douleur à l'articulation qui prend une forme anormale. Raidissement typique. Résistance élastique à chaque tentative de mouvement. Le membre est inutilisable, mais pas flasque et sans ressort comme dans une fracture.

   Immobilisation dans la position la plus confortable;
4. *Notre devoir :*
   1. Nous n'avons pas le droit de chercher à réduire une luxation ou une fracture;
   2. Ne jamais transporter sans immobilisation préalable. Membre surélevé si possible;
   3. Si le médecin peut venir sur place, ne faites rien;
   4. But d'une bonne immobilisation pour le transport :
      a) Transport sans souffrances;
      b) Par conséquent, transport sans dommages supplémentaires;
   5. Éventuellement, donner un calmant qui apaisera les douleurs : pyramidon, aspirine ou autre;
5. Immobilisation. — Attelles : à leur défaut, la jambe valide pour la jambe malade, le thorax pour le bras; matelassure : vêtements, ouate...; bandes : courroies en cuir, cravates, écharpes, etc...

Si fracture ouverte, s'occuper d'abord de la blessure, selon le conseil que je vais donner plus loin.

FRACTURE DU CRANE

Parfois accompagnées de saignement de nez, de la bouche et des oreilles.

a) Ne pas chercher à arrêter ces hémorragies;
b) Coucher le blessé sur le côté pour éviter l'aspiration du sang;
c) Si le malade n'a pas perdu connaissance, demi assis. Médecin.

Les blessures légères à la tête sont généralement très impressionnantes, mais pas dangereuses.

FRACTURE DES COTES

Douleurs à chaque respiration. Immobiliser le thorax au moyen de sparablanc ou de bandes.
Coucher le blessé sur le côté fracturé.
Complication possible : perforation des poumons.
Si jusqu'à l'extérieur, pansements imperméables.

FRACTURE DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Lésions fréquentes de la moelle épinière.
Paralysie d'une partie du corps.
Transport sur une planche.

RÉSUMÉ

1. Fracture de la jambe : immobilisation avec attelles et jambe tenue, transport tête vers l'aval;
2. Fracture du bras : fixation avec attelles ou au thorax;
3. Les membres fracturés sont flasques et détendus, tandis que les luxations se reconnaissent à la position forcée et à la raideur de l'articulation;
4. Luxation : immobiliser dans la position où le patient sent le moins de mal;
5. Fracture ouverte : d'abord pansement, puis immobilisation.

LES PLAIES

Toute blessure de la peau et des muscles nous expose à deux dangers :

1. L'infection;
2. L'hémorragie.

On sous-estime généralement le danger d'infection, alors qu'on surestime l'hémorragie.
Le sang que l'on voit nous impressionne plus que les microbes invisibles.
Une blessure à la tête saigne abondamment sans être grave.
Interdiction de laver une plaie.

CONDUITE A TENIR EN PRÉSENCE D'UNE PLAIE

Trois cas peuvent se présenter :

1. Si le blessé a la possibilité d'être traité par un médecin dans les cinq heures après sa blessure, appliquer un pansement stérile sec :
   a) Pas de pommade;
   b) Pas d'iode;
   c) Pas de lavage ni de nettoyage de la plaie (terre, gravier, etc.);
   d) Ne pas toucher avec les doigts;
2. Si le blessé est dans l'impossibilité d'être traité par un médecin avant cinq-six heures, désinfecter la plaie à la teinture d'iode fraîche, puis appliquer un pansement aseptique;
3. De même, si la blessure est si superficielle qu'elle ne nécessite pas l'intervention du médecin.

Ne pas craindre de laisser saigner la plaie jusqu'au moment où l'on dispose d'un pansement propre.
Le saignement expulse les agents infectieux. Il rince la plaie dans le sens le plus parfait : de l'intérieur à l'extérieur.

LE PANSEMENT

Avant la bande de pansement, il faut toujours appliquer sur la plaie une compresse stérile ou de la gaze jaune vioformée.
Le meilleur et le plus pratique des pansements est la cartouche à pansement conservée dans un emballage imperméable.
Pour les petites blessures, le dermaplast élastique et perforé.
En général, ne pas mettre des pansements imperméables : caoutchouc, toile isolante, sparadrap, à moins que ce soit pour un travail salissant.

CHOIX DU DÉSINFECTANT

Iode, mercurochrome, alcool, vioforme.

Pas de choses trop fortes qui brûlent les tissus.

Plaie qui doit être cousue, immédiatement chez le médecin.

HÉMORRAGIES

Plaie profonde, hémorragie pas très abondante : pansement épais; si insuffisant, pansement compressif.

Hémorragie violente, en nappe rouge foncé : pansement compressif, légère ligature du membre au-dessous de la plaie.

Hémorragie en jets intermittents rouge clair : Immédiatement *ligaturer* l'artère blessée à une largeur de main au-dessus de la plaie. Ne pas oublier d'inscrire l'heure. Desserrer souvent pour voir si le pansement compressif peut suffire. Compression digitale. Réconfortants : thé, café chaud et bien sucré.

RÉSUMÉ

Ne pas toucher ou laver les plaies.

Après les avoir laissé saigner un peu, pansement sec.

Si le sang traverse, pansement compressif.

Si hémorragie artérielle, ligature.

Si perte abondante de sang : thé, café chaud bien sucré, alcool.

Emploi des ligatures aussi rare que possible.

GELURE

Premier degré : passagère.

Deuxième degré : ampoules.

Troisième degré : les tissus meurent en surface ou jusqu'à l'os.

Le degré dépend de la profondeur de pénétration du froid.

EN COURSE

Gymnastique des pieds et des mains.

A LA CABANE

Bain d'eau froide, chauffée insensiblement, frictions délicates.

Boissons chaudes : thé, café *sucré*.

Apparition des douleurs (débattue) : bon signe, de même les vésicules qui n'apparaissent que sur une peau vivant.

Ne jamais ouvrir les vésicules (médecin).

Position surélevée.

MAL DE MONTAGNE

Cause : effort trop rapide, manque d'oxygène.

Traitement : boissons chaudes, haltes, marche lente, coramine.

Alcool ? ?

Ne pas forcer : danger.

PHARMACIE DE POCHE OU DE MÉNAGE POUR ACCIDENTS

Usage plus fréquent à la maison qu'au sport

MATÉRIEL DE PANSEMENT

a) Cartouche à pansement et bande de gaze;
b) Deux bandes élastiques, 10 et 5 centimètres;
c) Dermaplast;
d) Sparablanc, 2 à 3 centimètres de largeur;
e) Gaze vioformée;
f) Agrafes et épingles de sûreté.
g) Pincette et ciseau inoxydables;
h) Triangles et frondes, ouate.

MÉDICAMENTS

a) Cibalgine ou autre calmant (aspirine);
b) Pommade unguento;
c) Teinture d'iode hermétiquement fermée dans un étui;
d) Acétate d'alumine;
e) Alcool pur pour désinfecter les mains et instruments.

Une cartouche à pansement sur soi.

Et, là-dessus, bonne chance à chacun !.

A. PONT.

ECHOS ROMANDS

A L'AVEUGLETTE

Trois semaines ont séparé le cross vaudois du neuchâtelois. Montheron et son abbaye seront dépassés par Montmollin et son... parc aux renards (pardonnez la banalité de la comparaison).

Les jeunes gens avaient exprimé le vœu de se rendre dans le canton de Neuchâtel y défendre leurs chances. Les équipes s'entraînèrent sous ma direction. Nous courûmes dans la Plaine, près des berges du Rhône ou dans les bois aux pentes de la montagne. Au début, je sentais que le souffle manquait dans ces poitrines peu expérimentées à la course d'endurance. Je m'efforçais d'y remédier à l'aide de conseils simples sur la respiration et la foulée.

Un après-midi de congé, je gagnai le Lac: sur la grève, un cygne couvait. Il se tenait dans une attitude d'immobilité sévère, mais que de mystérieux accords entre la chaleur de l'oiseau et l'objet qu'il abritait. Vie de conception intense sous des apparences d'immobilité.

Le soir même, en débouchant de la forêt de pins, suivi d'une meute au souffle court, je me remémorais la scène de l'après-midi. Cette persévérance de l'oiseau, j'aurais aimé la citer en exemple aux jeunes simplement, dénuée de tout artifice de morale.

Le jour du concours, trois élèves sur douze manquaient à la gare. Le train qui devait nous emmener à Neuchâtel arrivait. Peste soient les absents !

Ils surgirent en l'espace de quelques secondes de derrière des maisons, valise à la main. Le calme se rétablit.

Les trois équipes réussirent à terminer le parcours en ayant touché les postes imposés. Ce fut le principal et ultime plaisir qu'elles me procurèrent (abstraction faite du concert bruyant qu'elles donnèrent sur le chemin du retour à m'en rendre les oreilles sourdes !).

Vers l'Église, 11 mai 1950. CLAUDE.