

Lors des réceptions, il est possible que quelqu'un s'étouffe...

Vous pouvez sauver une vie, comment tirer d'affaire une personne qui s'étouffe?

VOUS PRENEZ UN repas en famille, quelqu'un fait une blague, tout le monde éclate de rire, mais un des convives avale de travers et s'étouffe. Malgré plusieurs vigoureuses tapes dans le dos, il n'arrive plus à respirer. Que faites-vous ?

Le mieux, c'est la manœuvre de Heimlich, technique de premiers secours par compression abdominale qui porte le nom de son inventeur, le D^r Henry J. Heimlich de l'hôpital juif de Cincinnati, en Ohio. En 1974, il l'a décrite dans un article et a commencé à la faire connaître à la télévision.

Selon les directives actuelles du Conseil européen de réanimation (CER), **si vous pensez que quelqu'un est en train d'étouffer, il faut lui poser la question avant d'agir. Si la victime peut parler ou tousser, on doit plutôt l'inciter à tousser plus fort pour dégager sa trachée.**

Cependant, si elle fait signe qu'elle étouffe et ne peut ni parler, ni tousser, ni respirer, le CER recommande de donner cinq fortes tapes entre ses omoplates. Si ça ne fonctionne pas, on doit faire jusqu'à cinq compressions abdominales selon la technique de Heimlich, puis alterner tapes et compressions.



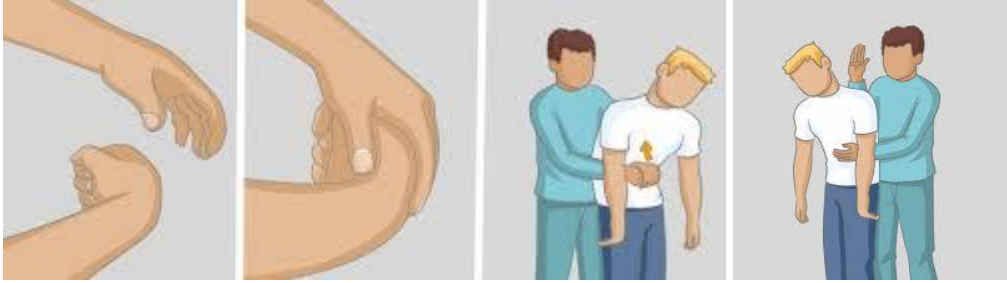
Si on recommande d'abord les tapes dans le dos, c'est sans doute parce qu'il s'agit d'un geste plus facile en cas d'urgence. « Je pense que tout le monde va avoir ce réflexe-là avant d'essayer la manœuvre de Heimlich », observe le P^r Wilhelm Behringer, secrétaire de la Société européenne d'urgentologie et directeur du centre d'urgentologie de l'hôpital universitaire d'Iéna, en Allemagne. Le D^r Heimlich avait coutume de dire qu'on a environ quatre minutes avant que le manque complet d'oxygène ne cause des lésions cérébrales, sinon la mort. Heureusement, rares sont les gens qui sont appelés à aider une victime d'étouffement. Si cela vous arrive, toutefois, savoir comment agir peut faire toute la différence entre la vie et la mort.

Guide de premiers soins

Tout ce qui empêche de respirer exige une intervention rapide. Pour savoir quoi faire en cas d'urgence, découpez les instructions suivantes et accrochez-les bien en vue chez vous.

LA VICTIME EST ASSISE OU DEBOUT

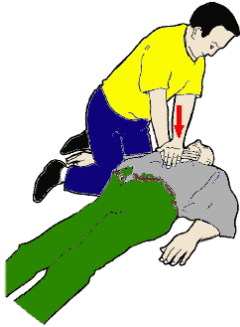
1. Placez-vous à côté d'elle, penchez-la vers l'avant et, en soutenant sa poitrine d'une main, donnez jusqu'à cinq fortes tapes entre ses omoplates avec la paume de l'autre main.
2. Si ça ne donne rien, placez-vous derrière la victime, encerclez sa taille de vos bras et penchez-la vers l'avant. Placez un poing, pouce contre l'abdomen, entre le nombril et la cage thoracique, recouvrez-le de l'autre main et enfoncez-le fermement en poussant vers le haut pour dégager la trachée. Répétez jusqu'à cinq fois, puis revenez aux tapes dans le dos.



3. Recommencez la séquence autant de fois que cela est nécessaire.

LA VICTIME NE RÉAGIT PLUS

1. Étendez-la sur le plancher, appelez les urgences et faites des compressions thoraciques comme pour la RCR.



La recherche a révélé que cette technique de réanimation produit une pression plus forte dans les poumons que les compressions abdominales, donc elle peut réussir à déplacer ce qui obstrue.

VOUS ÊTES SEUL ET VOUS ÉTOUFFEZ

1. Placez une main fermée entre votre nombril et votre sternum, pouce contre l'abdomen.
2. Entourez votre poing de l'autre main et enfoncez-le fermement en remontant vers le haut.
3. Si ça ne donne rien, enfoncez rapidement le haut de l'abdomen contre une surface dure comme le dossier d'une chaise, le bord d'une table ou une rambarde. Vous devrez peut-être répéter la manœuvre plusieurs fois pour dégager la trachée.

LA VICTIME EST CONSCIENTE, MAIS OBÈSE

Si vous ne pouvez pas faire le tour de sa taille, couchez la personne par terre, sur le dos, et agenouillez-vous à côté d'elle.

1. Placez les mains sur sa poitrine, la paume d'une main sur la moitié inférieure du sternum, comme pour comprimer le thorax.
2. Pressez fermement pour essayer de dégager la trachée.

LA VICTIME EST UN BÉBÉ

On peut faire la manœuvre de Heimlich sur un enfant, sauf s'il a moins d'un an.

1. Commencez par donner des tapes dans le dos : placez l'enfant sur vos genoux, le visage et la tête tournés vers le bas pour utiliser la gravité. Glissez une main sous la mâchoire pour retenir la tête. Donnez jusqu'à cinq tapes fermes au milieu du dos, entre les omoplates, avec la paume de votre autre main.
2. Ensuite, compressez la poitrine. Couchez l'enfant sur vos genoux contre un de vos bras, le visage tourné vers le haut, la tête en bas, l'arrière du crâne dans votre main. Avec deux doigts, appuyez sur le bas du sternum, à environ un doigt sous les mamelons, jusqu'à cinq fois de suite.



Les compressions abdominales peuvent causer des blessures internes, donc consultez toujours auprès des services médicaux après l'incident.

SOURCES : CONSEIL EUROPÉEN DE RÉANIMATION, AMERICAN HEART ASSOCIATION, ET CROIX-ROUGE CANADIENNE. Gracieuseté, Sélections du Rider's Digest.