

Les troubles musculo-squelettiques
PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

Dépôt légal : Octobre 2019

NetLEGIS
26, rue de Londres 75009 PARIS
SAS au capital de 50.000€
RCS Paris B 532 792 439
TVA FR77 532792439

www.legisocial.fr - contact@legisocial.fr

ISBN : 978-2-490597-26-0



Premiers secours

LES GESTES ET CONSIGNES À CONNAÎTRE





Pour pouvoir secourir une victime de manière efficace, chaque salarié(e) doit avoir été formé(e) et connaître les gestes techniques utiles ainsi que l'ensemble du processus de secours en place au sein de l'entreprise : localisation du local et du matériel de premiers secours, noms et localisation des SST (sauveteurs secouristes du travail), procédure à suivre, consignes à respecter, etc.

Les gestes les plus simples permettent souvent de sauver une vie ! Si vous êtes témoin d'un accident sur un lieu de travail, ne restez pas passif(ve), agissez vite. Mais ne vous substituez pas à un sauveteur secouriste ou un médecin. Votre rôle est de connaître et effectuer les premiers gestes en attendant l'arrivée des secours.

Le contenu de la trousse de secours est étudié avec le médecin du travail. On y trouve généralement :

- **Du petit matériel** : paire de ciseaux de secours, gants en vinyle à usage unique, couverture de survie, pansements compressifs, sachets propres en plastique (type sac congélation) à utiliser en cas d'amputation, masques à usage unique pour le bouche-à-bouche, sacs étanches (types sacs poubelles) pour récupérer les déchets du matériel de soin.
- **Des pansements** : compresses stériles, rouleaux de sparadrap déchirable hypoallergénique, pansements prédécoupés, bandes de gaze extensibles.
- **Des produits** : sprays de solution désinfectante non colorée, unidoses de sérum physiologique.



VOTRE MEDIA EXPERT EN
SOCIAL, RH & PAIE

1. COMMENT SONT ORGANISÉS LES PREMIERS SECOURS DANS L'ENTREPRISE ?

APERÇU

LE MATÉRIEL DE PREMIERS SECOURS SUR LE LIEU DE TRAVAIL

Les lieux de travail sont tous équipés d'un matériel de premiers secours adapté à la nature des risques et facilement accessible. Tous les lieux de travail en sont équipés : établissements, bureaux, ateliers, chantiers, magasins, etc.

Le matériel de 1^{ers} secours (trousse de secours, défibrillateur, etc.) est stocké dans un lieu facilement accessible et surtout à côté des postes de travail dangereux. Il est signalisé par un panneau.

Le contenu de la trousse de secours doit être adapté aux risques spécifiques de l'entreprise. Les modalités d'utilisation sont consignées dans un protocole écrit et affiché.

LE LOCAL DE PREMIERS SECOURS DANS LES GRANDES ENTREPRISES

Un local destiné aux 1^{ers} secours est aménagé dans :

- Les établissements industriels de 200 salariés et plus ;
- Les établissements de 500 salariés et plus quel que soit le secteur d'activité.

Ce local, signalisé, contient les installations et matériels de premiers secours.



LES SAUVETEURS SECOURISTES DU TRAVAIL

La présence d'un sauveteur secouriste du travail (SST) formé est obligatoire dans :

- Chaque atelier où sont accomplis des travaux dangereux ;
- Chaque chantier employant 20 salariés et plus pendant plus de 15 jours où sont réalisés des travaux dangereux.

Le SST est un(e) salarié(e) capable d'intervenir durant son temps de présence au sein de l'entreprise pour porter secours à toute victime d'un accident du travail ou d'un malaise, dans l'attente de l'arrivée des secours spécialisés.

S'il n'y a pas de SST dans l'entreprise, une personne chargée de donner l'alerte en cas d'accident et de délivrer les 1^{ers} secours est désignée.

LA FORMATION À LA SÉCURITÉ

Chaque salarié(e) doit suivre une formation à la sécurité afin de connaître la conduite à tenir en cas d'accident ou de sinistre.

L'objectif est de préparer le travailleur à la conduite à tenir lorsqu'une personne est victime d'un accident, d'une intoxication sur les lieux du travail.

La formation doit avoir lieu dès l'embauche ou l'affectation à un nouveau poste du (de) salarié(e). Elle doit être répétée régulièrement.



legiSocial

VOTRE MEDIA EXPERT EN
SOCIAL, RH & PAIE

LA PROCÉDURE DE SECOURS

Dans l'entreprise, la procédure sur l'organisation des secours permet à l'ensemble du personnel de connaître la procédure à suivre en cas d'accident ou de malaise d'un salarié(e).

Cette procédure mentionne notamment :

- Le numéro de téléphone du médecin du travail ;
- Le numéro de téléphone de l'hôpital le plus proche ;
- Le numéro de téléphone d'urgence européen 112 ;
- Les noms et lieux de travail des sauveteurs secouristes dans l'entreprise ;
- Les numéros de téléphone des services de secours externes : pompiers, SAMU, centre antipoison, centre SOS main, ambulances privées, urgences ophtalmologiques, etc. ;
- La localisation des trousses de secours sur les différents lieux de travail ;
- Les modalités d'évacuation et de transport des blessés ;
- Les consignes particulières en cas d'incendie ;
- Etc.

Cette procédure, soumise préalablement aux représentants du personnel, doit être respectée par l'ensemble des salariés.

2.

QUELS SONT LES NUMÉROS D'URGENCE ?

- **15 : SAMU** : pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale ou être redirigé(e) vers un organisme de permanence de soins.
- **17 : POLICE** : pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police.
- **18 : POMPIERS** : pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir leur intervention rapide.
- **112 : N° d'appel européen** : pour les victimes ou témoins d'un accident dans un pays de l'Union Européenne.
- **114 : N° d'urgence pour les personnes sourdes ou malentendantes (SMS)** : pour les victimes ou témoins d'une situation d'urgence qui nécessite l'intervention des services de secours.

Le numéro 114 ne doit être utilisé que par les personnes sourdes ou malentendantes. Il ne doit pas être utilisé en cas d'urgence.

APERÇU

QUE FAIRE EN CAS D'INCENDIE ?

- Déclenchez l'alarme la plus proche et prévenez immédiatement les secours :

Pompiers : 18 ou 112 / service sécurité de l'entreprise.

Précisez le lieu exact.

Donnez votre nom et votre numéro de téléphone.

Ne raccrochez pas sans vous être assuré(e) que votre appel a été pris en compte.

- Attaquez le feu avec l'extincteur approprié le plus proche.
- Fermez les fenêtres et les portes.
- En cas de fumée, baissez-vous, l'air frais est près du sol.

- Dès l'audition du signal d'alarme ou sur ordre d'un responsable, évacuez en suivant les consignes :

Dirigez-vous vers l'issue de secours la plus proche sans crier ni courir.

Ne revenez pas en arrière, n'allez pas aux vestiaires.

N'utilisez pas les ascenseurs.

Si les escaliers sont envahis par la fumée, manifestez-vous aux fenêtres.

- Suivez les instructions du guide d'évacuation.
- Rendez-vous au point de rassemblement.

Et surtout... gardez votre sang froid !

Parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir !

Suivez bien les informations et formations dispensées au sein de l'entreprise !

Respectez les consignes de sécurité et d'évacuation !



legiSocial

VOTRE MEDIA EXPERT EN
SOCIAL, RH & PAIE

- Appréciez l'état de la victime : parlez et expliquez à la victime ce que vous allez faire afin de la rassurer. Vérifiez qu'elle est consciente et respire normalement. Le pronostic vital est souvent en jeu en cas d'altération de la conscience ou de la respiration. Ces éléments seront à transmettre aux secours.

ALERTE

- **Prévenez immédiatement les secours :**

Pompiers : 18 ou 112 / SAMU : 15

Donnez votre nom et votre numéro de téléphone.

Précisez l'adresse exacte.

Précisez la nature de l'accident : blessure, brûlure, asphyxie, malaise, chute, hémorragie, fracture...

Précisez l'état de conscience de la victime (conscience, respiration, pouls).

Indiquez à votre interlocuteur les risques éventuels (explosion, effondrement, etc.).

Ne s'approche pas en premier et envoyez une personne au devant des secours.

Envoyez une personne à la rencontre des secours pour leur indiquer l'endroit de l'accident.

APERÇU

Restez auprès de la victime en attendant l'arrivée des secours : ne la laissez pas seule, rassurez-la, couvrez-la, évitez les attroupements, informez les secours de l'aggravation éventuelle de l'état de la victime, effectuez les gestes de premiers secours de manière calme et non précipitée.

- **Accident vasculaire cérébral (AVC) :**

- Si la victime est consciente et réagit, allongez-la.
- Si la victime ne répond pas mais respire, placez-la en position latérale de sécurité (PLS).
- Si la victime ne répond pas et ne respire pas, utilisez un défibrillateur et opérez une réanimation cardiopulmonaire jusqu'à l'arrivée des secours.
- Ne donnez pas à boire ou à manger et n'administrez pas de médicaments à la victime.

- **Arrêt cardiaque :**

- Si la victime ne réagit pas et ne respire pas normalement, demandez à des personnes de prévenir les secours à votre place, chaque minute compte !
- Libérez les voies aériennes et commencez par effectuer 30 compressions thoraciques.
- Pratiquez ensuite 2 insufflations (si cela vous a été enseigné).

PROTEGER

- Évaluez les conditions de sécurité et vérifiez qu'il n'existe aucun danger supplémentaire (circulation, incendie, électricité...).

Il s'agit d'éviter un suraccident : protégez-vous vous-même, protégez la victime et les témoins.

N'approchez le lieu de l'accident que si cela ne présente aucun risque pour vous.

En cas de danger réel, vital, immédiat et non contrôlé, extraire la victime de la zone de danger à condition que la manœuvre ne vous mette pas en danger.

Si la situation est dangereuse et si vous ne pouvez agir sans prendre de risque, alertez les services d'urgence. Etablissez un périmètre de sécurité autour du lieu de l'accident en attendant l'arrivée des secours.

COMMENT RÉAGIR FACE À L'ACCIDENT ?

4.

- Si la victime est inanimée, ne respire plus et ne répond à aucune stimulation physique, utilisez un défibrillateur.
- Continuez la réanimation en attendant l'arrivée des secours.

• Brûlure thermique :

- Ne déshabillez pas la victime.
- Si la victime est en feu, faites-la se rouler par terre et étouffez les flammes avec une couverture ou un tissu.
- Arrosez la zone brûlée avec de l'eau tempérée (entre 15°C et 25°C).
- Maintenir l'arrosage jusqu'à l'obtention d'un avis médical.

• Brûlure chimique :

- Otez les vêtements et chaussures de la victime en vous protégeant avec des gants.
- Arrosez la zone brûlée avec de l'eau tempérée (entre 15°C et 25°C).
- En cas de projection dans l'œil, arrosez-le abondamment à l'eau froide, sans que l'eau ne tombe sur l'autre œil.

• Brûlure électrique :

- Ne touchez pas la victime avant la mise hors tension.
- Pour déplacer la source électrique loin de la victime, utilisez un objet sec et non-conducteur d'électricité (en carton, plastique ou bois) en vous isolant du sol (montez sur un objet non-conducteur en carton ou en bois).
- Arrosez la zone brûlée avec de l'eau tempérée (entre 15°C à 25°C).

• Brûlure par inhalation ou ingestion de produit chimique :

- Placez la victime en position semi-assise.
- En cas d'ingestion, ne la faites pas vomir et ne lui donnez pas à boire.

En cas de brûlure, conservez l'emballage du produit chimique et remettez-le aux secours.

• Étouffement :

- Donnez un maximum de 5 claques dans le dos de la victime (entre les omoplates).
- Si les claques n'ont pas d'effet, effectuez un maximum de 5 compressions abdominales.

- S'il n'y a toujours pas d'effet, alternez 5 claques dans le dos et 5 compressions abdominales.
- Si la victime perd connaissance, posez-la délicatement au sol et opérez une réanimation cardiopulmonaire jusqu'à l'arrivée des secours (débuter la réanimation par 30 compressions thoraciques).

• Hyperthermie (coup de chaleur) :

- Si la victime est consciente et réagit, placez-la dans un lieu frais et allongez-la en attendant les secours. Faites boire de l'eau fraîche à la victime qui réagit.
- Si la victime ne répond pas mais respire, placez-la en position latérale de sécurité (PLS).
- Si la victime ne répond pas et ne respire pas, utilisez un défibrillateur et opérez une réanimation cardiopulmonaire jusqu'à l'arrivée des secours.
- Appliquez des compresses ou linges humides et frais sur le visage et le corps de la victime.

• Perte de connaissance :

- Avant d'entreprendre quoi que ce soit, vérifiez que la victime ne respire pas.
- Révisez les voies aériennes et dégagez son cou de tout obstacle.
- Vérifiez la présence d'une respiration.
- Placez la victime sur le côté en position latérale de sécurité.
- Vérifiez régulièrement la respiration de la victime en attendant l'arrivée des secours.

• Saignement abondant :

- Évitez de mettre vos mains, non protégées, au contact du sang de la victime. Demandez-lui, si elle le peut, d'effectuer un point de compression sur sa plaie.
- Si vos mains sont protégées, exercez directement une pression sur sa plaie.
- Allongez la victime en position horizontale. La vue du sang provoque souvent des malaises chez les victimes.
- Si la blessure ne cesse de saigner, appuyez plus fermement sur la plaie en attendant l'arrivée des secours.
- En présence d'un objet dans la plaie, ne le retirez pas car son retrait ou sa mobilisation peuvent aggraver la lésion et le saignement.

• Section d'un membre :

- Évitez de mettre vos mains, non protégées, au contact du sang de la victime.
- Si vos mains sont protégées, exercez directement une pression sur sa plaie.



VOTRE MEDIA EXPERT EN
SOCIAL, RH & PAIE

APERÇU

- Ramassez le membre coupé, placez-le dans des compresses stériles puis dans un sac plastique que vous déposez dans un bac rempli de glace.

Certaines entreprises disposent de kits de conditionnement. Renseignez-vous en préventif !

- Couvrez et surélevez le membre sectionné s'il s'agit d'un membre inférieur.
- Maintenez la pression sur la plaie en attendant l'arrivée des secours.
- Si la victime devient inconsciente, placez-la en position latérale de sécurité (PLS).

• Traumatisme crânien :

- Allongez la victime et demandez-lui de ne plus bouger en attendant l'arrivée des secours. Évitez toute flexion ou rotation de la tête.
- Surveillez la victime et lui parler régulièrement. Assurez-vous qu'elle ne perd pas connaissance.
- En cas de perte de connaissance, placez-la en position latérale de sécurité (PLS).

S'il s'agit d'une femme enceinte, placez-la sur le côté gauche pour éviter de comprimer les vaisseaux de l'abdomen.

Restez toujours auprès de la victime en attendant l'arrivée des secours.

6. COMMENT UTILISER UN DÉFIBRILLATEUR ?

Lorsque la victime ne réagit pas et ne respire pas normalement, utilisez un DAE (Défibrillateur Automatisé Externe) :

- Mettez en route le DAE et suivez les instructions de l'appareil.
- Débranchez la victime et placez les électrodes sur les instructions figurant sur l'appareil.
- Assurez-vous que personne ne touche la victime pendant que l'appareil analyse son rythme cardiaque.
- Le choc électrique doit être administré, assurez-vous que personne ne touche la victime. Appuyez sur le bouton si cela vous est demandé (un défibrillateur automatique administre le choc sans intervention).
- Le DAE vous indique d'entreprendre des compressions thoraciques, faites-les aussitôt en alternant 30 compressions et 2 insufflations.
- Continuez la réanimation jusqu'à l'arrivée des secours.
- N'éteignez pas le DAE et laissez les électrodes en place sur la victime.
- Si la victime reste inconsciente mais respire de nouveau normalement, placez-la en position latérale de sécurité.



VOTRE MEDIA EXPERT EN ANALYSE SON RYTHME CARDIAQUE
SOCIAL, RH & PAIE

APERÇU

5. COMMENT PLACER LA VICTIME EN PLS ?

Dès lors que la victime est au sol et respire, il faut la placer en Position Latérale de Sécurité (PLS) afin d'éviter que ses voies respiratoires ne soient obstruées par des vomissements ou sa langue et qu'elle ne s'étouffe pas.

Pour placer la victime en PLS :

- Si la victime porte des lunettes, ôtez-lui.
- Prenez son bras le plus proche de vous et placez-le à angle droit par rapport à la victime.
- Prenez l'autre main, paume contre paume.
- Positionnez le dos de sa main contre son oreille et sa joue.
- Soulevez le genou le moins proche de vous.
- Ramenez le talon le plus proche des fesses.
- Appuyez sur le genou pour basculer la victime sans abîmer sa colonne vertébrale.
- Retirez délicatement la main sous le cou de la victime.
- Remontez le genou supérieur à angle droit pour terminer la stabilisation.



CODE DU TRAVAIL :

Articles R 4214-23, R 4141-3, R 4141-17 à R 4141-20, R 4224-14 à R 4224-16, R 4224-23

SOURCES :

Croix Rouge Française / Ameli / INRS.