# LES PREMIERS SOINS ET L'ALPHABÉTISATION



Une initiative du

Centre L'éducation populaire

# LES PREMIERS SOINS ET L'ALPHABÉTISATION 1996-1997

Le centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac remercie le Secrétariat national à l'alphabétisation (SNA) pour sa contribution financière.

Coordination du projet: Francine Baril

Collaboration au projet : Tous les participants et les

participantes du Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac et les personnes-ressources suivantes :

- Marie-Josée Girouard

- Claire Cousineau

- Sylvie Marchand

Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac (CEPPDL) 201, Grande Allée, Pointe-du-Lac (Québec), GOX 1Z0

## TABLE DES MATIÈRES

PRESENTATION OBJECTIF GÉNÉRAL DÉROULEMENT DES ATELIERS	4
OBJECTIFS SPÉCIFIQUES POUR L'ENSEMBLE DES ATELIERS RECOMMANDATIONS	
ATELIER 1 POURQUOI APPRENDRE LES PREMIERS SOINS? LE SQUELETTE HUMAIN CONNAISSANCE SUR LA CROIX ROUGE	6
ATELIER 2 PRINCIPES DE SECOURISME ET DE SÉCURITÉ LES PREMIERS SOINS POUR LES BRÛLURES DE LA PEAU	17
ATELIER 3 UNE CHANSON DE LUC DE LA ROCHELLIÈRE LA SÉCURITÉ DU SECOURISTE L'ÉVANOUISSEMENT	28
ATELIER 4 L'ABC : COMMENT INTERVENIR EN SITUATION D'URGENCE L'ÉTAT DE CONSCIENCE DANS L'ABC METTRE UNE VICTIME EN POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ L'EXAMEN PRIMAIRE	41
ATELIER 5 LA PERSONNE INCONSCIENTE PREMIERS SOINS POUR L'ARRÊT RESPIRATOIRE SAUVETAGE ET TRANSPORT PROCÉDURES POUR LE SECOURISTE	52
ATELIER 6 LE DEVOIR DE PORTER SECOURS PLAIES ET HÉMORRAGIES ARRÊT DE L'INFECTION	62

ATELIER 7 L'ÉTOUFFEMENT	78
ATELIER 8 LES FRACTURES	88
ATELIER 9 L'HYPERVENTILATION	99
ATELIER 10 LA GRIPPE TROUBLES PHYSIQUES CAUSÉS PAR LE FROID PREMIERS SOINS POUR UNE GELURE	108
ATELIER 11 LA TROUSSE DE BASE EN PREMIERS SOINS NUMÉROS DE TÉLÉPHONE D'URGENCE TRAITEMENT D'UNE PLAIE DANS LAQUELLE EST LOGÉ UN CORPS ÉTRANGER	122
ATELIER 12 LE SYSTÈME CARDIORESPIRATOIRE TROUBLES CARDIAQUES LA RÉANIMATION CARDIORESPIRATOIRE	129
ATELIER 13 JEU QUESTIONNAIRE EN PREMIERS SOINS SIMULATIONS	143
ATELIER 14 QUESTIONS SUR L'ENSEMBLE DES ATELIERS DE PREMIERS SOINS LOUIS PASTEUR	151
ATELIER 15 LE DIEU MÉDECIN JEU DES BÂTONS ET DES SERPENTS	159
BON DE COMMANDE	170
BIBLIOGRAPHIE	171

#### **PRÉSENTATION**

Ce document propose une démarche d'alphabétisation à partir d'un thème spécifique, soit les premiers soins. Il constitue un outil intéressant pour l'ensemble des personnes qui travaillent en éducation populaire autonome.

#### OBJECTIF GÉNÉRAL

Amener les participants et les participantes soucieux et soucieuses de secourir une personne dont la vie est en danger et/ou d'empêcher l'aggravation des blessures par des notions de premiers soins.

#### DÉROULEMENT DES ATELIERS

Le document regroupe quinze ateliers d'une durée approximative de trois heures chacun. À l'intérieur de chacun des ateliers, on retrouve : le plan de l'atelier, les lectures et exercices, les corrigés.

En plus des différents outils qui permettent d'apprendre des notions théoriques, nous suggérons parfois de mettre en application les notions par des exercices pratiques et des simulations.

# OBJECTIFS SPÉCIFIQUES POUR L'ENSEMBLE DES ATELIERS

- Favoriser l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et de l'expression orale;
- Acquérir des connaissances de base sur l'anatomie humaine et ses différentes fonctions;
- Acquérir des connaissances sur la santé;
- Être capable d'administrer des premiers soins selon des situations données.

#### RECOMMANDATIONS

Il est important de noter que les exercices sont plus spécifiquement destinés à des groupes intermédiaires et avancés.

Il est également recommandé que l'animatrice possède une formation ou des connaissances de base sur les premiers soins pour faciliter la préparation, l'animation et le déroulement des simulations lors des ateliers.

Un cours reconnu en premiers soins et/ou en réanimation cardiorespiratoire (RCR) constitue un complément de formation intéressant pour les participants et les participantes de l'atelier.

## ATELIER 1

#### PLAN DE L'ATELIER

A	C	t	i١	/i	t	é	s
		_	_	_	_	_	_

Pourquoi apprendre les premiers soins?
Les premiers soins, c'est important!
Les responsabilités du secouriste

- Lecture

Le squelette humain

- Exercice d'association

Les os

- Lecture

Le squelette humain

- Exercice d'assemblage

- Vrai ou faux

Connaissances sur La Croix Rouge

- Les emblèmes

- Texte troué

Les corrigés

#### POURQUOI APPRENDRE LES PREMIERS SOINS?

Le <u>but</u> des premiers soins est de prêter assistance à <u>une</u> <u>victime</u> afin :

- . de lui sauver la vie;
- . d'empêcher son état de se détériorer;
- . de soulager la douleur en attendant les secours;
- . de réconforter la victime et ses proches.

#### LE SECOURISTE

Le secouriste est <u>une personne</u> qui <u>s'engage</u> pleinement lorsque des <u>vies sont en danger car</u>:

- . il sait se rendre utile;
- . il intervient comme si c'était lui la victime ou comme si celle-ci était la personne qu'il aime le plus;
- . il fournit une aide immédiate à la victime, qu'elle soit gravement atteinte ou non.

# Les premiers soins c'est important!









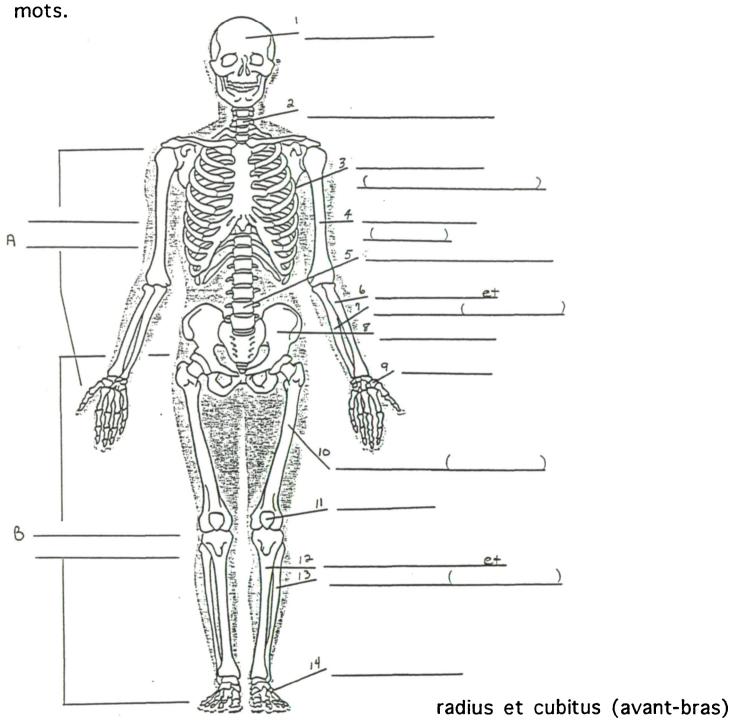
#### LES RESPONSABILITÉS DU SECOURISTE

Le secouriste doit respecter ses limites dans ses interventions. Il ne peut donner des soins spécialisés qui ne sont pas de son champ de compétences. Il n'administre pas de médicaments à cause des nombreuses complications qui pourraient survenir et qui souvent aggraveraient l'état de la victime. Toutefois, lorsque la victime a en sa possession un médicament d'urgence, le secouriste, peut l'aider à le prendre. C'est ce qui arrive notamment dans le cas de crise cardiaque, de crise d'asthme, de réactions allergiques, etc..

Le secouriste ne fait rien avaler à une victime et ne met rien dans la bouche d'une personne inconsciente ou semi-consciente. Elle pourrait en effet s'étouffer avec les produits en question ou avec ses vomissures si elle devient subitement inconsciente. De plus, une victime peut souffrir de certaines complications durant une anesthésie si elle a bu ou mangé. Seules les victimes d'empoisonnement, de brûlures, de crampes musculaires, d'hypothermie et les diabétiques peuvent boire quelque chose si elles sont conscientes. De même, le secouriste ne donne jamais d'alcool. Malgré le soulagement qu'il procure au début, l'alcool provoque un refroidissement corporel et peut ainsi aggraver l'état de la victime.

## Le squelette humain

Identifier les membres du squelette à l'aide de la banque de



pied rotule fémur (cuisse)

membre inférieur membre supérieur colonne vertébrale thorax (cage thoracique) crâne

tibia et péroné (jambe) bassin humérus (bras) vertèbres main

#### Les os

Le crâne enveloppe et protège le cerveau.

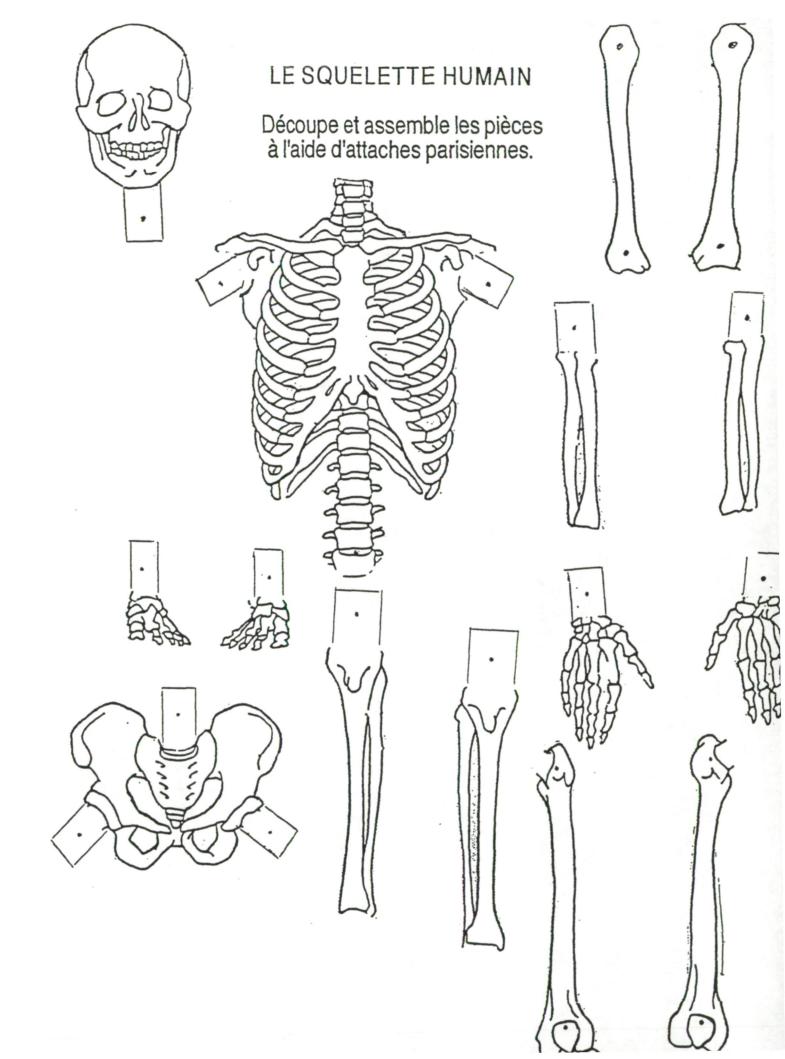
Le **bassin** protège la vessie, l'urètre, l'intestin, le rectum et les organes reproducteurs.

La **colonne vertébrale** (épine dorsale) protège la moelle épinière.

Le **thorax** (cage thoracique) protège le coeur, les poumons, le foie, la rate et les reins en partie.

Les os longs des **membres supérieurs** et inférieurs offrent une certaine protection au corps et ils lui permettent de se mouvoir.

N.B. L'animatrice peut découper les os et en remettre un à chaque personne pour une lecture.



humerus (bras)	humėrus (bras)					
radius snigno	cubitus radius		( cage thoracique )	colonne verlèbrale	thorax	
main	main				pied	pied
fémur (cuisse)	fémur (cuisse)	libia péroné ( jambe )		( jambe ) péroné libia		bassin
rotule	rotule					

## LE SQUELETTE

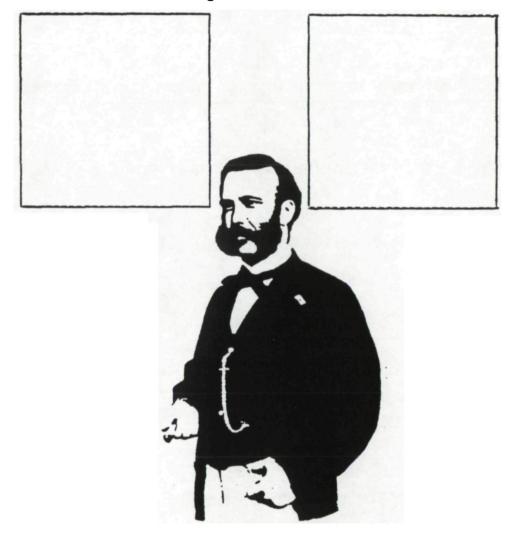
_	onde ants	z vrai (V) ou faux (F) à chacun des énoncés :
A.		Les os du squelette forment la charpente du corps.
B.		Le crâne constitue le revêtement intérieur du cerveau.
C.		Le bassin se compose de tissus souples.
D.		La colonne vertébrale protège la moelle épinière.
E.		On trouve des os longs dans les bras et les jambes.
F.		Le coeur et les poumons se trouvent dans la cage thoracique.
G.		La charpente osseuse du bassin protège les reins.
A.	V	B. <u>F</u> C. <u>F</u> D. <u>V</u> E. <u>V</u> F. <u>V</u> G <u>F</u>

AMBULANCE ST-JEAN, Secourisme général orienté vers la sécurité, Ottawa, Canada, Deuxième Édition, 1988, le cahier, p. A-6.

## LA CROIX-ROUGE

La Croix-Rouge est un mouvement humanitaire de secours volontaire, d'envergure internationale.

Peux-tu dessiner les deux emblèmes qui servent à désigner officiellement la Croix-Rouge?



Henry Dunant (1828-1910) fondateur de la Croix-Rouge Monsieur Dunant a fondé la Croix-Rouge, pour venir en aide aux blessés et aux victimes de la guerre.

## LA CROIX ROUGE

principes fondamentaux de la croix-rouge, complète cette définition.
neutre - une - humanitaire - indépendance - bénévole - impartiale - universellement (mondialement)
La Croix-rouge est un mouvement
à caractère, répandu
Elle agit, en temps de paix comme temps de conflit, de façon et
Auxiliaire des pouvoirs publics, elle conserve néanmoins son
Dans un même pays, il ne peut y avoir
qu' seule Société de la Croix-Rouge.
La société canadienne de la Croix-Rouge, <i>Gardiens avertis</i> , Ottawa, 1990, p. 9.

#### LES CORRIGÉS

#### LE SQUELETTE HUMAIN: page 10

- 1 crâne
- 2- vertèbres
- 3- thorax (cage thoracique)
- 4- humérus (bras)
- 5- colonne vertébrale
- 6- radius et
- 7- cubitus (avant-bras)
- 8- bassin

- 9- main
- 10- fémur (cuisse)
- 11- rotule
- 12- tibia et
- 13- péroné (jambe)
- 14- pied
- A membre supérieur
- B- membre inférieur

LA CROIX-ROUGE: page 14





Croix-rouge et croissant rouge

LA CROIX-ROUGE: page 15

La Croix-Rouge est un mouvement humanitaire à caractère bénévole, répandu mondialement. Elle agit, en temps de paix comme en temps de conflit, de façon neutre et impartiale. Auxiliaire des pouvoirs publics, elle conserve néanmoins son indépendance. Dans un même pays, il ne peut y avoir qu'une seule Société de la Croix-Rouge.

## ATELIER 2

#### PLAN DE L'ATELIER

#### <u>Activités</u>

Principes de secourisme - Lecture

- Vrai ou faux

Révision du premier atelier - Mots croisés

La peau - Lecture

- Vrai ou faux

- Exercice d'association

Les premiers soins pour les - Lecture brûlures de la peau

Expression: "mettre sa main au feu" - Dictée trouée

\* Recommandation : préparer une simulation d'une brûlure de la peau afin d'appliquer les premiers soins nécessaires. On peut utiliser du maquillage ou de la cire pour imiter une brûlure.

Les corrigés

#### PRINCIPES DE SECOURISME ET DE SÉCURITÉ

Pratiquer le <u>secourisme</u>, c'est porter secours à un blessé ou à un malade. Les objectifs du secourisme consistent à :

- . maintenir le blessé ou le malade en vie:
- . empêcher son état de s'aggraver;
- . favoriser son rétablissement.

Une personne qui a besoin de premiers soins est appelée victime.

La plupart des victimes ayant reçu des premiers soins devront recevoir des secours médicaux dans les plus brefs délais.

Les <u>secours médicaux</u> sont les traitements d'ordre professionnel administrés par un médecin ou sous sa direction dans un centre médical ou en route vers un tel établissement.

## PRINCIPES DE SECOURISME ET DE SÉCURITÉ

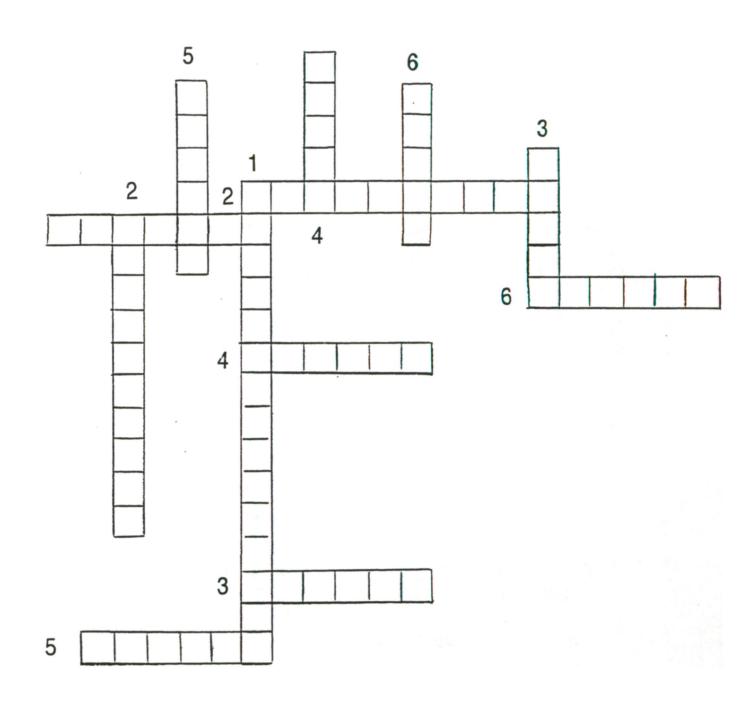
-	onde ants	z vrai (V) ou faux (F) à chacun des énoncés :
Α.		Les premiers soins sont les secours apportés à une personne qui a eu un accident.
B.		Si les premiers soins ont été administrés, les secours médicaux ne sont pas nécessaires.
C.		Les premiers soins peuvent garder une personne en vie.
D.		En secourisme, la personne blessée est appelée patient.
E.		Les premiers soins peuvent empêcher l'état de la personne de s'aggraver.
F.		Une personne a de plus grandes chances de se rétablir s'il a reçu les premiers soins.
	Α.	<u>V</u> B. <u>F</u> C. <u>V</u> D. <u>F</u> E. <u>V</u> F. <u>V</u>

Ambulance Saint-Jean, Secourisme général orienté vers la sécurité, cahier de travail, Ottawa, 2e édition, 1988, p. 1-4

#### MOTS CROISÉS

## RÉVISION SUR LE PREMIER ATELIER DES PREMIERS SOINS

Vous pouvez vous servir de vos documents reçus lors de l'atelier précédent.



#### MOTS CROISÉS

#### HORIZONTALEMENT

- 1. Personne ayant besoin de premiers soins.
- 2. Il fournit une aide immédiate à la victime, qu'elle soit gravement atteinte ou non.
- 3. Liquide qui une fois bu provoque un refroidissement corporel et peut ainsi aggraver l'état d'une victime.
- 4. Os situé au niveau de l'articulation du genou.
- 5. Os formant une cage.
- 6. Un des deux os de l'avant-bras.

#### VERTICALEMENT

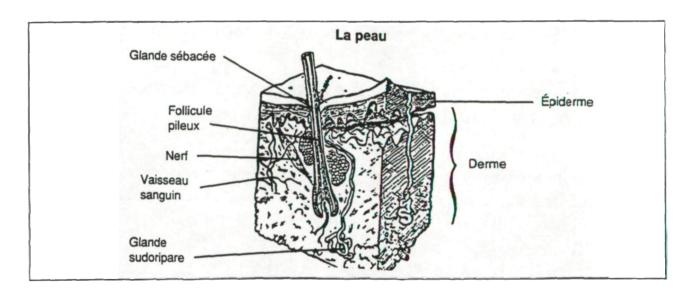
- 1. Traitements d'ordre professionnel administré par un médecin.
- 2. Mouvement humanitaire à caractère bénévole, répandu universellement.
- 3. Os de la cuisse.
- 4. Os qui développe et protège le cerveau.
- 5. Os qui protège la vessie, l'urètre, l'intestin, le rectum et les organes reproducteurs.
- 6. Prénom du fondateur de la Croix-Rouge.

#### LA PEAU

La <u>peau</u> est l'un des organes du corps les plus volumineux et les plus importants.

#### Elle a pour fonctions d'aider à :

- <u>protéger</u> le corps contre les bactéries, les blessures et les températures extrêmes;
- régulariser la température du corps;
- retenir les liquides organiques;
- éliminer les déchets (sueurs).



Ambulance St-Jean, Secourisme général orienté vers la sécurité, Ottawa, deuxième édition, 1988, cahier p. 18-1

## LA PEAU

•	onde ants	z vrai (V) ou faux (F) à chacun des énoncés :
A.		Même si la peau recouvre le corps, son rôle est sans importance en comparaison avec les autres fonctions du corps.
B.		La peau empêche tout abaissement rapide de la température du corps par temps froid.
C.		La peau empêche l'intrusion de germes dans l'organisme.
D.		La couche superficielle de la peau ne contient pas de vaisseaux sanguins ou de terminaisons nerveuses.
E.		L'épiderme est la mince couche externe de la peau.
F.		Les glandes sudoripares naissent dans le derme et s'ouvrent sur la surface de l'épiderme.
	Α.	<u>F</u> B. <u>V</u> C. <u>V</u> D. <u>V</u> E. <u>V</u> F. <u>V</u>

## LA PEAU

## Les 3 couches de la peau sont :

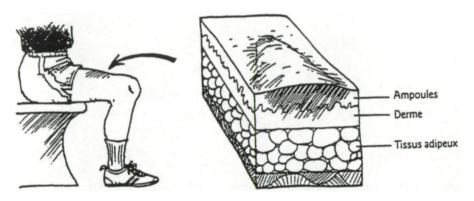
1.	l'épiderme (ce que l'on voit);
2.	le derme;
3.	l'hypoderme.
	Les brûlures au premier, deuxième et troisième degré.
Les	brûlures au premier degré touchent l'
	es : des rougeurs de la peau et de la douleur vive.
- 3	
Les	brûlures au deuxième degré touchent le
Sign	les : des rougeurs de la peau, des ampoules et une douleur
	très vive.
Les	brûlures au troisième degré touchent l'
Sign	nes : la peau est noire et carbonisée, il n'y a pas de douleur
	car les nerfs sensitifs sont détruits.

#### LES PREMIERS SOINS POUR LES BRÛLURES DE LA PEAU

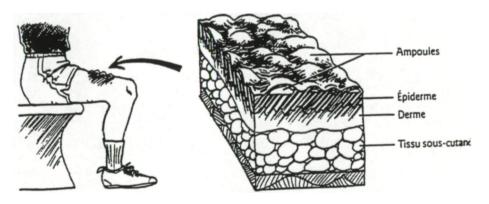
#### Étapes à suivre :

- 1. immerger la partie dans l'eau froide (calme la douleur et arrête la brûlure);
- 2. appliquer un pansement sec et propre;
- 3. consulter un médecin.

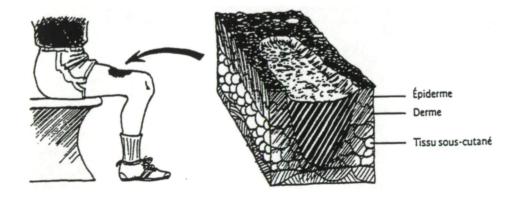
#### A. La brûlure du 1 er degré



B. La brûlure du 2<sup>e</sup> degré



#### C. La brûlure du 3e degré



## DICTÉE TROUÉE

L'expression: "Mettre (jurer que quelque cho		
Jarer que querque erre	oc est la verree)	
Au XIIIe siècle,		d'un
méfait devait, pour pro	ouver son	,
prendre en main		_
par le feu sortant	Si, ap	rès,
ne portait pas de	à la	, c'est
qu'il avait dit	Par la suit	e, cette
	au sens	
passa au figuré	et elle	
aujourd'hui qu'on jure	comme étant vrai	s les
qu'on affirme.		

#### LES CORRIGÉS

MOTS CROISÉS: pages 20-21

#### HORIZONTALEMENT

- 1. victime
- secouriste
- 3. alcool
- 4. rotule
- thorax
- 6. radius

LA PEAU: page 24

l'épiderme le derme l'hypoderme

DICTÉE TROUÉE: page 26

L'expression: "Mettre <u>la main</u> au <u>feu</u>" (jurer que quelque chose est la vérité)

Au XIIIe siècle, <u>une personne accusée</u> d'un méfait devait, pour prouver son <u>innocence</u>, prendre en main <u>une barre de fer rougie</u> par le feu sortant <u>des braises</u>. Si, après, <u>l'accusé</u> ne portait pas de <u>brûlures</u> à la <u>main</u>, c'est qu'il avait dit <u>la vérité</u>. Par la suite, cette <u>expression utilisée</u> au sens <u>propre</u> passa au <u>sens</u> figuré et elle <u>signifie</u> aujourd'hui qu'on jure comme étant vrais les <u>propos</u> qu'on affirme.

#### VERTICALEMENT

- 1. secours médicaux
- 2. Croix-Rouge
- 3. fémur
- 4. crâne
- bassin
- Henry

## ATELIER 3

### PLAN DE L'ATELIER

Une	cha	nsc	n de	
Luc	De	La	Rochel	lière

## Révision des objectifs du secourisme

#### La sécurité du secouriste

#### L'évanouissement

# Premiers soins pour l'évanouissement

#### **Proverbes**

Les corrigés

#### <u>Activités</u>

- Écoute de la chanson
- Échange sur nos impressions, qui chante? qui est l'auteur?
- Lecture du texte
   Écoute de la chanson avec le texte
- Révision
- Lecture
- Échange
- Lecture
- Vrai ou faux
- Lecture (la personne pense qu'elle va s'évanouir)
- Mise en situation
- Lecture (la personne s'est évanouie)
- Mise en situation
- Dictée trouée

#### UNE CHANSON DE LUC DE LA ROCHELLIÈRE

- 1. L'animatrice peut faire écouter la chanson.
- 2. Échange sur nos impressions, qui chante? etc.
- 3. Lire en groupe les paroles
- 4. Écouter la chanson avec le texte.

On n'choisit pas toujours la route Ni même le moment du départ On n'efface pas toujours le doute, La vieille peur d'être en retard Et la vie est si fragile...

On n'choisit jamais de vieillir On voudrait rêver un peu plus La vie n'est pas faite pour mourir On meurt souvent bien entendu Car la vie est si fragile...

On n'atteint pas toujours le but Qu'on s'était fixé autrefois On n'reçoit pas souvent son dû La justice choisit où elle va Et la vie est si fragile... On est seulement ce que l'on peut On est rarement ce que l'on croit Et sitôt on se pense un dieu Sitôt on reçoit une croix Et la vie est si fragile...

Car le temps est là Toujours là Seule justice ici-bas On est si fragile...

On marche sur l'or ou sur l'argile Dépend de ce qu'on a reçu On reste tout aussi fragile Pourquoi donc se marcher dessus? Car la vie est si fragile...

Luc De Larochellière

Avec ces quelques paroles de ma chanson «Si fragile», je rends bien humblement hommage à tous ceux et celles qui ont le courage de sauver une vie.

Bonne Lecture!

July 'au

## RÉVISION DES OBJECTIFS DU SECOURISME

À l'aide de trouver les		_		•	récéden	ts,
Pratiquer le se malade.	ecourisme, c	'est porto	er secours	à un ble	essé ou à	un
Les objectifs o	du secourism	ne sont :				
						- '
						_:

#### LA SÉCURITÉ DU SECOURISTE

LE SECOURISTE NE DOIT PAS S'AVENTURER DANS DES SAUVETAGES QUI EXCÈDENT OU DÉPASSENT SES CAPACITÉS.

Vous devez en effet tenir compte de vos limites et faire appel à des ressources d'aide. Si une victime est coincée dans une automobile, l'utilisation d'un appareil de décarcération falaise ou encore, l'appel à la Sécurité civile rendra les manoeuvres de dégagement plus efficaces et sans danger. Un secouriste cardiaque, asthmatique ou atteint de toute autre maladie restreignant ses activités physiques doit en tenir compte dans l'administration des premiers soins, notamment la ventilation de secours, la réanimation cardiorespiratoire ou encore une manoeuvre de déplacement de la victime.

#### LE SECOURISTE DOIT SE PROTÉGER AFIN DE NE PAS ÊTRE BLESSÉ À SON TOUR OU DE PÉRIR PENDANT LE SAUVETAGE

Le secouriste ne met jamais sa propre vie en danger. La sécurité personnelle est une mesure préventive indispensable qui devrait venir automatiquement à votre esprit lorsque vous arrivez sur les lieux ou lorsqu'une situation d'urgence se produit autour de vous.

#### L'ÉVALUATION DE LA SITUATION

En tant que secouriste, lorsque vous arrivez sur les lieux d'une urgence, vous devez évaluer la gravité de la situation. Évaluer exige de juger d'après l'observation et l'analyse des faits.

Les lieux sont-ils sécuritaires? Y trouve-t-on encore une source de danger, telle une fuite de gaz? Y a-t-il des personnes qui peuvent mettre votre vie en danger ou celle de la victime?

Que s'est-il passé et depuis quand? Cherchez des indices sur les circonstances entourant cette situation d'urgence et les signes et symptômes potentiels.

Y a-t-il des victimes et quel est leur nombre? Vérifiez aussi s'il y a d'autres victimes que vous ne pouvez voir du premier coup d'oeil. Un jeune enfant inconscient peut être dissimulé derrière la banquette avant d'une voiture ou un objet quelconque et rester ainsi inaperçu. Une portière ouverte par exemple peut être le signe qu'une personne a été éjectée du véhicule.

#### L'ÉVANOUISSEMENT

<u>L'évanouissement</u> est une perte de conscience temporaire, habituellement une question de minutes, provoquée par un manque d'oxygène au <u>cerveau</u>.

#### L'évanouissement peut être le fait :

- de la peur ou de l'anxiété;
- d'une douleur, d'une blessure ou d'une maladie grave;
- de la fatigue, de la faim ou d'un manque d'air frais;
- d'une période prolongée en position assise ou debout.

Les signes et symptômes suivants peuvent vous indiquer qu'une personne est <u>sur le point de s'évanouir</u>:

- pâleur;
- sueurs;
- et manque d'équilibre.

## L'ÉVANOUISSEMENT

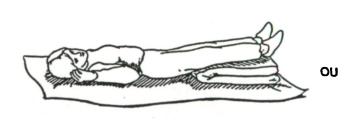
suivants:		
A.		L'évanouissement est provoqué par une insuffisance de sang dans les membres.
B.		Une personne qui s'évanouit perd connaissance pour une courte période.
C.		Une personne peut s'évanouir si elle a soudainement peur ou lorsqu'elle est malade ou blessée.
D.		Une personne se trouvant dans une pièce surchauffée peut se plaindre d'étourdissements avant de perdre connaissance.
E.		Lorsqu'une personne a la figure empourprée et sèche, elle peut être sur le point de s'évanouir.
F.		Un manque de nourriture ou de sommeil peut provoquer un évanouissement.
G.		Des soldats étant au garde-à-vous pour une longue période s'évanouissent fréquemment.
Α.	<u>F</u>	B. <u>V</u> C. <u>V</u> D. <u>V</u> E. <u>F</u> F. <u>V</u> G <u>V</u>
/ \.	<u>-</u>	

AMBULANCE ST-JEAN, Secourisme général orienté vers la sécurité, Ottawa, Canada, Deuxième Édition, 1988, le cahier, p. 5-11

# PREMIERS SOINS POUR L'ÉVANOUISSEMENT

Lorsqu'une personne <u>pense</u> qu'elle va s'<u>évanouir</u>, vous pouvez l'en empêcher en :

- lui faisant respirer de l'air frais;
- desserrant ses vêtements, particulièrement au cou;
- la plaçant dans une des positions suivantes.





Étendue avec les jambes et les pieds élevés

Position assise avec la tête et les épaules baissées

# MISE EN SITUATION

Lorsqu'une personne pâlit et se sent chancelante, quels gestes devez-vous poser?

	Oui	Nor	1
A.			Ouvrir les fenêtres.
B.			Lui incliner la tête vers l'arrière et appliquer une compresse froide sur le front.
C.			L'asseoir et lui pencher le haut du corps vers l'avant jusqu'aux genoux.
D.			Déboutonner son col.
E.			L'allonger sur le dos avec un appui sous les chevilles.
Α.	Oui	B. Non	C. <u>Oui</u> D. <u>Oui</u> E. <u>Oui</u>

### Lorsqu'une personne s'est évanouie, vous devez :

- lui assurer une bonne respiration;
- relâcher ses vêtements au cou, à la poitrine et à la taille;
- la placer en position latérale de sécurité;
- lui faire respirer de l'air frais.



Lorsqu'elle reprend connaissance, la mettre à l'aise et la laisser <u>étendue</u> pendant 10 à 15 minutes.

Obtenir des secours médicaux si elle <u>ne</u> se rétablit <u>pas</u> rapidement et complètement.

# MISE EN SITUATION

Une personne dans une pièce surchauffée s'évanouit et s'écroule sur le plancher. Que faire?

	Cho			Cho	Choix 2	
A.		Ouvrir les fenêtres pour faire circuler l'air.	ou	A.		La conduire dans un endroit aéré.
B.		Déboutonner son col.	ou	B.		Lui enlever ses vêtements.
C.		L'allonger sur le dos.	ou	C		La placer en position latérale de sécurité.
D.		La faire marcher dès qu'elle reprend conscience.	ou	D.		La garder au repos pour une courte période lorsqu'elle reprend conscience.
	A.	Choix 1			B.	Choix 1
	C.	Choix 2			D.	Choix 2

# **PROVERBES**

# DICTÉE TROUÉE

Un proverbe est un conseil de sagesse donné en peu de mots. Vous connaissez des proverbes qui parlent de santé? En voici quatre :

Vaut mieux prévenir que	
Ce proverbe veut dire qu'il faut prendre les	
pour éviter les et les	
Aux grands maux, les grands	
Ce proverbe veut dire qu'il est parfois difficile d des décisions	e prendre
Par exemple, comment arrêter la gangrène dans u	ne
Parfois, il faut couper la jambe.	
Qui veut aller loin, ménage sa monture.  Autrefois, on montait sur un cheval ou un âne pour  Cette bête s'appelait une	
Pour pouvoir loin, il fallait faire _	
la bête souvent. Selon ce proverbe, il faut se repo	oser et se
donner des, pour se maintenir ou se	conserver
en	
passe richesse.	
Ce dicton nous rappelle que e	est plus

# LES CORRIGÉS

RÉVISION DES OBJECTIFS DU SECOURISME : page 30

Les objectifs du secourisme sont :

- . maintenir le blessé ou le malade en vie;
- . empêcher son état de s'aggraver;
- . favoriser son rétablissement.

PROVERBES: page 39

- 1. guérir moyens accidents maladies
- 2. remèdes difficiles jambe
- 3. voyager monture voyager reposer loisirs santé
- 4. Santé la santé précieuse richesse

# ATELIER 4

# PLAN DE L'ATELIER

L'ABC : comment intervenir en situation d'urgence

Dans l'ABC, gestes à faire pour évaluer l'état de conscience

Comment mettre une victime en position latérale de sécurité

L'examen primaire L'animatrice peut préparer des simulations pour effectuer des exercices pratiques autour de l'examen primaire.

Les corrigés

#### Activités

- Lecture
- 2 schémas à compléter
- Lecture
- Lecture
- Faire des exercices pratiques
- Lecture

#### L'ABC

L' A B C détermine l'ordre de priorité des interventions dans une situation d'urgence. Lorsqu'une vie est en péril, il faut éviter toute perte de temps et toute confusion au sujet de la priorité des soins à donner.

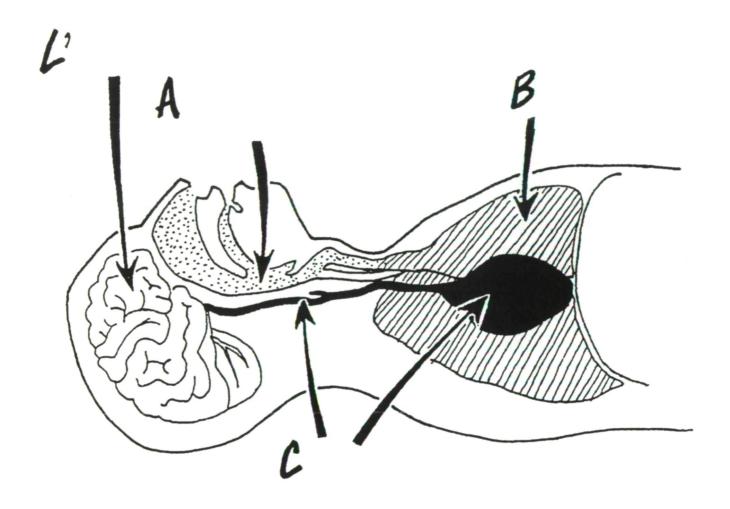
Ainsi, si une victime se réveille au moment de l'évaluation de son état de conscience, sa respiration et sa circulation sont dès lors moins menacées. On pourra alors passer à une autre urgence.

Si un enfant s'étouffe avec une bille logée dans ses voies respiratoires et se retrouve inconscient et en arrêt cardiaque, le secouriste ne peut procéder immédiatement au massage cardiaque, car les voies respiratoires sont bloquées. En suivant l'ordre de priorité de l'A B C, le secouriste expulsera d'abord la bille, puis il procédera à la ventilation de secours, après quoi il effectuera le massage cardiaque associé à la ventilation de secours. Le secouriste doit donc s'occuper en priorité des problèmes respiratoires avant de tenter de rétablir la circulation. Cependant, les cas d'hémorragie externe grave font exception à la règle de l'A B C. L'arrêt de l'hémorragie devient en effet prioritaire, car ses conséquences peuvent être irréversibles et provoquer un arrêt cardiorespiratoire.

LACOMBE, Gilles, Les premiers soins : une réponse vitale, Édition Beauchemin Itée, Laval, 1994, p. 65.

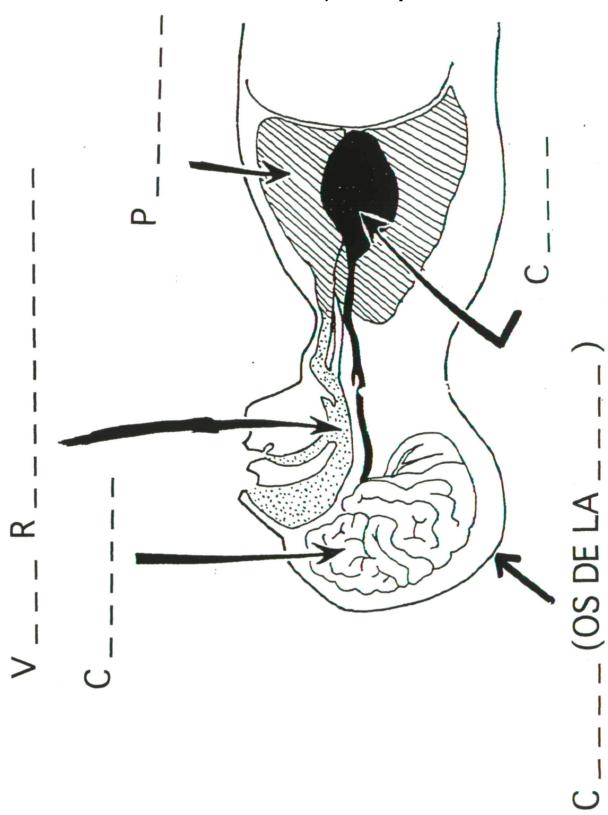
# SCHÉMA DE L'EXAMEN PRIMAIRE

L'A B C détermine l'ordre de priorité des interventions dans une situation d'urgence. Lorsque la vie est en péril, il faut éviter toute perte de temps et toute confusion au sujet de la priorité des soins à donner. Avec l'aide de l'animatrice, compléter le schéma: que signifie le L', le A, le B et le C.



# SCHÉMA DES PRINCIPAUX ORGANES DE L'ABC

Avec l'aide de l'animatrice, identifier les parties pointées.



# DANS L'A B C, GESTES À FAIRE POUR ÉVALUER :

### L'ÉTAT DE CONSCIENCE

La victime est-elle consciente, somnolente ou inconsciente?

- Il faut s'approcher très près de la victime et l'interpeller : "Est-ce que ça va?" Parlez à haute voix. En présence d'un bébé, criez : "Bébé! Bébé!" Il est important de parler à la victime avant de la toucher. Faites du bruit en tapant des mains près de ses oreilles.
- Tapotez, secouez légèrement les épaules de la victime. Si c'est un bébé, tapotez-lui aussi les pieds.
- Pincez la victime à la base du cou, vis-à-vis des trapèzes ou derrière la branche montante du maxiliaire, sous le lobule de l'oreille.

Lancez un appel à l'aide pour attirer l'attention de quelqu'un qui se trouve à proximité et désignez cette personne pour appeler les services d'urgence. Demandez-lui de revenir vous voir par la suite. Si vous êtes seul et si la victime est un adulte, placez-la en position latérale de récupération (explications dans le prochain texte) et allez appeler les services d'urgence immédiatement, puis poursuivez l'évaluation. Les nouvelles directives de formation de la Fondation des maladies du coeur du Québec insistent sur l'appel immédiat aux services d'urgence dès que le secouriste a constaté l'état d'inconscience chez un adulte.

Souvent, ces victimes sont en arrêt cardiaque et ont besoin de soins spécialisés le plus rapidement possible. Cette intervention augmente les chances de survie. S'il n'y a pas de téléphone à proximité, administrez les premiers soins essentiels et allez appeler les services d'urgence dès que possible.

Chez une victime, enfant ou bébé, le secouriste, s'il est seul, procède aux manoeuvres de réanimation pendant une minute avant d'aller appeler les services d'urgence. Emmenez le bébé ou l'enfant avec vous et continuez la réanimation. Si l'enfant est trop lourd, placez-le en position latérale de récupération et allez appeler les services d'urgence. La plupart du temps, l'arrêt respiratoire ou cardiorespiratoire est d'origine respiratoire chez les bébés et les enfants. Il est alors plus important de commencer la ventilation de secours que de le laisser pour appeler les services d'urgence.

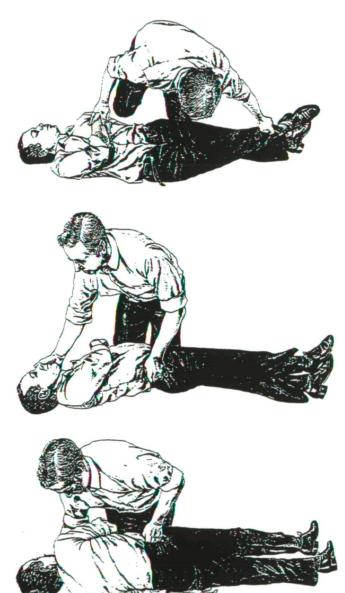
Il importe d'accorder le temps nécessaire à l'évaluation et d'y procéder soigneusement, car il faut bien déterminer si la victime est réellement inconsciente. Cette première étape oriente les interventions du secouriste et évite d'accomplir des gestes inutiles.

LACOMBE, Gilles, Les premier soins, une réponse vitale, Éditions Beauchemin Itée, Laval, 1994, page 65.

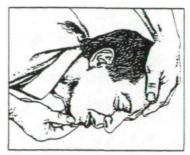
# COMMENT METTRE UNE VICTIME EN POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ

À moins que vous ne soupçonniez une fracture de la colonne vertébrale ou du cou, placez une personne inconsciente mais qui respire en position latérale de sécurité. Vous éviterez ainsi que le sang, la salive ou la base de la langue obstruent sa trachée.

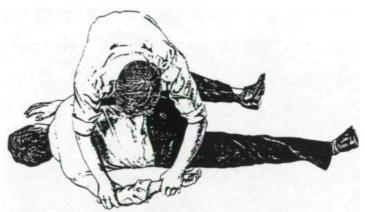
- 1 Agenouillez-vous à 25 cm (10 po) de la victime. Tournez-lui la tête vers vous et renversez-la en arrière pour dégager les voies aériennes.
- 2 Placez le bras qui se trouve de votre côté le long du corps, bien droit, en le poussant presque sous son corps. Placez l'autre bras en travers de la poitrine. Croisez la cheville la plus éloignée de vous sur l'autre cheville.
- 3 Placez l'une de vos mains sous la tête de la victime. De l'autre, agrippez son vêtement à la hanche opposée à vous.
- 4- Tournez la victime sur le côté en la tirant rapidement vers vous et en la retenant avec vos genoux.



5 - Renversez-lui la tête en arrière pour lui permettre de respirer librement.



6- Pliez-lui le bras le plus près de vous pour soutenir la partie supérieure de son corps. Pliez-lui la jambe la plus près de vous pour soutenir la partie inférieure de son corps. Écartez l'autre bras.



7 - Appelez ensuite le 0 (ou le 911) ou le centre hospitalier de votre localité et demandez une ambulance.



#### La victime est lourde

Agrippez son vêtement à la hanche des deux mains et tournez-la sur le côté en la tirant contre vos genoux. Si possible, demandez à quelqu'un de lui soutenir la tête pendant que vous la tournez. La personne qui vous aide peut aussi s'agenouiller face à vous et pousser la victime vers vous pendant que vous la tirez.

# L'EXAMEN PRIMAIRE Ce qu'il faut faire

# L'ÉTAT DE CONSCIENCE :

- Réaction verbale : interpeller.
   Est-ce que ça va?
- 2. Faire du bruit, taper des mains.
- 3. Réaction à la douleur : pincer.
- 4. Appel à l'aide : désigner une personne pour appeler les services d'urgence. Si on est seul, placer la victime adulte en position latérale de récupération et appeler les services d'urgence.

### A OUVERTURE DES VOIES RESPIRATOIRES :

- 5. Regarder dans la bouche.
- 6. Desserrer les vêtements au cou.
- 7. Tête en extension:
  - main sur le front;
  - soulèvement du menton avec les doigts.

Si l'on soupçonne une blessure à la tête ou à la colonne :

- la tête est gardée immobile;
- la mâchoire est soulevée.

# 8. Évaluation de la respiration :

Regarder, écouter et <u>sentir</u> tout en maintenant l'extension de la tête et le soulèvement du menton.

### B LA VICTIME RESPIRE

(Si elle ne respire pas, donner 2 ventilations lentes et passer à C.)

(Un peu plus loin, nous verrons théoriquement le bouche-àbouche)

9. La victime respire Placez-la en position latérale de sécurité.

### C CIRCULATION

- 10. Prise du pouls (de 5 à 10 secondes) :
  - garder la main sur le front;
  - placer les doigts au niveau du cou, sur le côté le plus près de vous.

Si le coeur est arrêté, il faut faire le massage cardiaque en plus du bouche-à-bouche (un peu plus tard, nous verrons le massage cardiaque mais un cours certifié est fortement recommandé pour ce genre de manoeuvre).

# LES CORRIGÉS

SCHÉMA DE L'EXAMEN PRIMAIRE : page 43

L'état de conscience Air : ouverture, liberté des voies respiratoires Bouche-à-bouche ventilation Circulation

SCHÉMA DES PRINCIPAUX ORGANES DE L'ABC : page 44

VOIE RESPIRATOIRE CERVEAU POUMONS COEUR CRÂNE (OS DE LA TÊTE)

# ATELIER 5

# PLAN DE L'ATELIER

12	personne	Incons	CIANTA
	personne	IIICOIIS	CICITE

Premiers soins pour la personne inconsciente

Premiers soins pour l'arrêt respiratoire

Sauvetage et transport

Procédures pour le secouriste

Le corrigé

### **Activités**

- Lecture
- Vrai ou faux
- Lecture
- Faire des exercices pratiques
- Mise en situation
- Lecture
- Faire des exercices pratiques avec un mannequin
- Texte troué
- Lecture

# LA PERSONNE INCONSCIENTE

Souvent, plusieurs blessures et maladies se compliquent à cause d'une <u>perte de conscience</u>. Par exemple lors :

- d'une blessure à la tête;
- d'une urgence respiratoire;
- d'une crise cardiaque;
- d'un empoisonnement;
- d'un état de choc;
- d'un évanouissement.

### Une personne consciente est :

- alerte;
- réceptive aux stimulis verbaux et autres;
- lucide (connaît son nom, le jour, le lieu, etc.).

### Une personne inconsciente est :

- coupée de son environnement;
- non réceptive à tout stimulis (exemple: verbal ou au toucher).

# LA PERSONNE INCONSCIENTE

•	ants	: viai (v) ou laux (F) a chacun des enonces
A.		Si une personne consciente est totalement éveillée, elle réagit à la voix ou à la douleur et est consciente de son environnement.
B.		Une personne peut perdre conscience à la suite d'un choc violent à la tête.
C.		Une personne inconsciente essaiera de remuer la main si on lui serre les doigts.
D.		Une personne peut perdre connaissance à la suite d'un accident ou d'une maladie.
E.	0	Une personne inconsciente répondra d'une voix faible si on lui adresse la parole.
	A.	<u>V</u> B. <u>V</u> C. <u>F</u> D. <u>V</u> E. <u>F</u>

AMBULANCE ST-JEAN, Secourisme général orienté vers la sécurité, Ottawa, Canada, Deuxième Édition, 1988, le cahier, p 5-6

### PREMIERS SOINS POUR LA PERSONNE INCONSCIENTE

Si une personne <u>inconsciente</u> est étendue sur le dos, ses voies respiratoires peuvent être <u>obstruées</u> par :

 la <u>langue</u> qui tombe dans l'arrière-gorge ou

• des <u>sécrétions</u> qui s'écoulent dans les voies respiratoires.

Vous devez en premier lieu assurer une respiration adéquate à la personne inconsciente.

Lorsque vous prenez soin d'une personne inconsciente, vous devez poser les gestes suivants dans l'ordre indiqué:

- 1. <u>assurer une respiration adéquate</u> (si nécessaire, ouvrir les voies respiratoires et donner la respiration artificielle);
- 2. <u>faire un examen secondaire</u> (vérifier le poul et examiner s'il y a trace de blessures);
- 3. soigner les troubles et les blessures;
- 4. desserrer les vêtements qui peuvent être gênants;
- 5. placer la personne en <u>position latérale de sécurité</u> si les blessures le permettent;
- 6. garder la victime au chaud;
- 7. ne <u>rien</u> donner par la bouche.

# MISE EN SITUATION

<ul> <li>A. Des vomissures obstruent la gorge.</li> <li>B. La bouche est pleine de sang.</li> <li>C. La langue obstrue la gorge.</li> <li>D. La respiration est laborieuse.</li> </ul>		ger l	a vie d'une personne inconsciente <u>étendue sur le</u>
C. La langue obstrue la gorge.	A.		Des vomissures obstruent la gorge.
	В.		La bouche est pleine de sang.
D.   La respiration est laborieuse.	C.		La langue obstrue la gorge.
	D.		La respiration est laborieuse.

AMBULANCE ST-JEAN, Secourisme général orienté vers la sécurité, Ottawa, Canada, Deuxième Édition, 1988, le cahier, p 5-9

B. <u>√</u>

A. <u>√</u>

C. √

D. <u>√</u>

# PREMIERS SOINS POUR L'ARRÊT RESPIRATOIRE

1. Étends la victime sur le dos.
Renverse doucement sa tête
vers l'arrière d'une main, et
soulève le menton de l'autre
main. Regarde, écoute et sens
si la victime respire. Sinon:

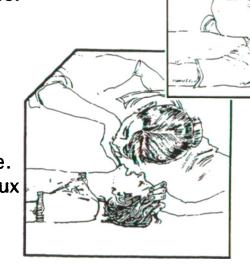


2. pince les narines et soulève de nouveau le menton.

3. Place ta bouche autour de celle de la victime et donne deux insufflations lentes et complètes.

4. Retire ta bouche et lâche les narines.

Vérifie si la poitrine s'affaisse. Fréquence: une insufflation aux cinq secondes.



# SAUVETAGE ET TRANSPORT

Replacer les mots dans le texte.

déplacement - place - incendie - dangers - victime - crise transport - risques - rendre - bonne - ambulance - secouriste premiers - déplacer

Déplacer un accidenté présente des pour le
ecouriste ainsi que pour la Les blessures de
elle-ci peuvent en effet être aggravées par certains
nouvements et une manipulation incorrecte; le,
our sa part, peut se blesser s'il n'emploie pas les bonnes
néthodes de sauvetage et de transport. C'est pourquoi il est
ecommandé de donner, si possible, les soins
ur place et d'attendre l'arrivée d'une avant
le déplacer la victime. Dans certaines situations, cependant, il
eut être possible ou même nécessaire de
a victime; par exemple, dans les conditions suivantes :
s'il y a un, une inondation, des émanations de gaz
toxique ou danger d'explosion;
si des soins hospitaliers doivent être obtenus d'urgence,
comme dans le cas d'une cardiaque;

<ul> <li>si les premiers soins qui s'imposent ne peuvent êtr administrés sur place;</li> </ul>
• si les secours médicaux ne peuvent se sur le lieux;
<ul> <li>si les blessures de la victime ne risquent pas d'être aggravé durant le;</li> </ul>
si l'état de la personne permet son en toute sécurité.
S'il faut déplacer la victime, il importe de choisir la méthode que comportera le minimum de pour la victime et le secouriste. Faites appel à des passants (le nombre de personnes nécessaires pour déplacer la victime avec le moin de risques possible) et soulevez la personne en utilisant la technique.

# PROCÉDURES POUR LE SECOURISTE

### AIDE MÉMOIRE

On peut lire en groupe, échanger et faire des mises en situation.

# 1. Rester calme

- 2. Évaluer la situation
  - Les lieux sont-ils sécuritaires?
  - Que s'est-il passé et depuis quand?
  - Combien y a t-il de victimes?
- 3. Prendre en charge la situation
  - Je suis secouriste, puis-je vous aider?
  - L'appel à l'aide.
  - La répartition des tâches.
- 4. <u>Évaluer l'état de la victime et agir en conséquence</u> Examen primaire = L'ABC
  - La victime est-elle réellement inconsciente?
  - Respire-t-elle?
  - A-t-elle un pouls?
- 5. L'examen secondaire
  - Vérifier si la victime a des blessures.

### LE CORRIGÉ

SAUVETAGE ET TRANSPORT : pages 58-59

Déplacer un accidenté présente des <u>risques</u> pour le secouriste ainsi que pour la <u>victime</u>. Les blessures de celle-ci peuvent en effet être aggravées par certains mouvements et une manipulation incorrecte; le <u>secouriste</u>, pour sa part, peut se blesser s'il n'emploie pas les bonnes méthodes de sauvetage et de transport. C'est pourquoi il est recommandé de donner, si possible, les <u>premiers</u> soins sur place et d'attendre l'arrivée d'une <u>ambulance</u> avant de déplacer la victime. Dans certaines situations, cependant, il peut être possible ou même nécessaire de <u>déplacer</u> la victime; par exemple, dans les conditions suivantes :

- s'il y a un <u>incendie</u>, une inondation, des émanations de gaz toxique ou danger d'explosion;
- si des soins hospitaliers doivent être obtenus d'urgence, comme dans le cas d'une <u>crise</u> cardiaque;
- si les premiers soins qui s'imposent ne peuvent être administrés sur place;
- si les secours médicaux ne peuvent se rendre sur les lieux;
- si les blessures de la victime ne risquent pas d'être aggravés durant le transport;
- si l'état de la personne permet son <u>déplacement</u> en toute sécurité.

S'il faut déplacer la victime, il importe de choisir la méthode qui comportera le minimum de <u>dangers</u> pour la victime et le secouriste. Faites appel à des passants (le nombre de personnes nécessaires pour déplacer la victime avec le moins de risques possible) et soulevez la personne en utilisant la <u>bonne</u> technique.

# ATELIER 6

# PLAN DE L'ATELIER

		. :		- 4	
A	C	ĽΙ	VI	té	S
	_				_

Le devoir de porter secours

- Lecture

Le sang

- Texte à corriger

- Les homonymes

Plaies et hémorragies

- Lecture

- Compréhension de texte

Arrêt de l'infection

- Texte troué

Mise en situation pour une hémorragie

- Exercice d'association

Les corrigés

### LE DEVOIR DE PORTER SECOURS

LA CHARTE QUÉBÉCOISE DES DROITS ET LIBERTÉS DE LA PERSONNE

### Chapitre 1, article 2:

"Tout être humain dont la vie est en péril a droit au secours. Toute personne doit porter secours à celui dont la vie est en péril, personnellement ou en obtenant du secours en lui apportant l'aide physique nécessaire et immédiate, à moins d'un risque pour elle ou pour les tiers ou d'un autre motif raisonnable."

C'est une obligation civique que de prêter assistance à une personne dont la vie est menacée. Toutefois, le secouriste ne peut agir que dans les limites de ses capacités. S'il existe un risque, pour lui ou pour un tiers, ou s'il peut invoquer un motif raisonnable (incapacité physique, insuffisance de connaissances), le secouriste n'est pas tenu d'intervenir directement auprès de la victime. Néanmoins, dans l'impossibilité de porter secours en administrant les premiers soins, il s'acquitte de son obligation en obtenant de l'aide, par exemple, auprès des ambulanciers, des policiers ou des pompiers.



# LE CODE CIVIL QUÉBÉCOIS

L'article 1471 du nouveau code civil stipule que :

"La personne qui porte secours à autrui ou qui, dans un but désintéressé, dispose gratuitement de biens au profit d'autrui est exonérée de toute responsabilité pour le préjudice qui peut en résulter, à moins que ce préjudice ne soit dû à sa faute intentionnelle ou à sa faute lourde."

### LE REFUS D'ÊTRE AIDÉ

Que faire si une victime refuse l'aide du secouriste?

L'article 11 du Code civil stipule que :

"Nul ne peut être soumis sans son consentement à des soins, quelle qu'en soit la nature, qu'il s'agisse d'examens, de prélèvements, de traitements ou de toute autre intervention."

### L'article 13 du Code civil stipule aussi que :

"En cas d'urgence, le consentement aux soins médicaux n'est pas nécessaire lorsque la vie de la personne est en danger ou son intégrité menacée et que son consentement ne peut être obtenu en temps utile. Il est toutefois nécessaire lorsque les soins sont inusités ou devenus inutiles ou que leurs conséquences pourraient être intolérables pour la personne." La victime est un adulte ou un adolescent de 14-18 ans. Si elle est consciente et mentalement capable, sa volonté doit être respectée. Cependant, le refus du traitement doit être décidé en connaissance de cause. Le secouriste doit informer la victime des conséquences possibles de son refus. Si, au contraire, la victime est inconsciente ou en état de crise et que sa vie est menacée, les premiers soins peuvent lui être administrés. Il en est de même pour les enfants mineurs de moins de 14 ans : le consentement des parents ou de l'adulte responsable qui l'accompagne doit être obtenu, sauf si la vie est menacée.







### LE SANG



### Trouver et corriger les erreurs

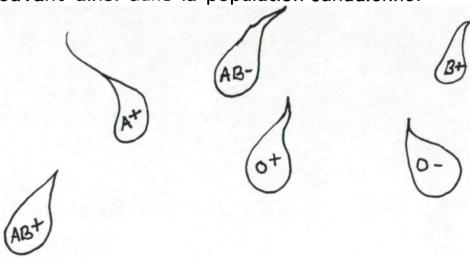
Le sang est composée d'un liquide jaunatre transparent (le plasma) dans lequel sont présent de nombreux tipes de cellules : les globules rouges, les globule blancs et les plaquettes. Saviez-vous que : les globules rouges aven d'être éliminés principalemant par le rate, vivent environ 120 jours? Qu'il y a neufs milliards de globule rouge qui sont éliminés a chaque heure et qu'autant son produits? De plus, on constate qu'un adulte moyen possède de 5 à 6 litres de sang.

#### LES GROUPES SANGUIN

Il y a quatre différents groupes sanguins :

A, B, O, et AB. De plus, il y à le facteur rhésus : positif ou négatif.

Sela nous donne en tout huit possibilités de troupes sanguins, qui se retrouvant ainsi dans la population canadienne.



### LES HOMONYMES

Les <u>homonymes</u> sont des mots qui se prononcent de la même façon mais qui n'ont pas le même sens et qui s'écrivent différemment.

Écrire le bon mot dans chaque phrase et composer une phrase nouvelle avec chaque mot.

- sans (préposition)
- sens (du verbe sentir, faculté olfactive)
- sent (du verbe sentir, avoir une sensation quelconque)
- s'en (pronom personnel et adverbe)
- sang (nom commun)

1.	Tu bon la rose.
2.	Connais-tu les différents types de ?
3.	Il n'y a pas de fumée feu.
4.	Elle vient.
5.	Il ne se pas bien.

# PLAIES ET HÉMORRAGIES

Trop souvent, les plaies sont le résultat d'une négligence à observer les mesures de sécurité lorsque l'on utilise des machines ou des outils. La majorité des accidents de ce genre surviennent au foyer durant des activités récréatives. Un bon nombre d'accidents peuvent être évités si l'on s'engage personnellement à avoir l'esprit de prévention et si l'on se sent responsable de la sécurité de sa famille, au travail tout comme au jeu. Il faut :

- prendre toutes les mesures de sécurité nécessaires dans l'utilisation des outils à moteur, taille-haies, scies mécaniques ou tondeuses à gazon et ne pas en permettre l'utilisation aux enfants ou aux non-initiés;
- s'assurer que les personnes engagées dans un sport qui comporte certains dangers portent les accessoires de protection requis;
- conduire un véhicule à moteur, un bateau et un tracteur avec prudence.

### I 'HÉMORRAGIE

L'hémorragie peut être légère ou grave. L'hémorragie est une perte de sang hors des vaisseaux qui coule à l'extérieur ou à l'intérieur du corps. L'hémorragie externe se reconnaît facilement; mais l'hémorragie interne, dissimulée, peut se caractériser par les signes et symptômes suivants :

- pâleur, peau froide et moite;
- pouls rapide et faiblissant;
- faiblesse et étourdissement;

- soif et nausées;
- respiration superficielle; la personne bâille et cherche son souffle;
- agitation et angoisse.

#### ARRÊT DE L'HÉMORRAGIE

Le corps a ses mécanismes de défense contre le saignement tels le resserrement des vaisseaux sectionnés, la coagulation et la baisse de la tension artérielle. Le secouriste peut aider en prenant les mesures suivantes :

- appliquer une pression directe avec la main sur la plaie couverte d'un pansement, moyen efficace pour arrêter l'hémorragie et favoriser la formation de caillots de sang;
- élever la partie atteinte au-dessus du niveau du coeur pour réduire le flot sanguin par le jeu de la gravité;
- mettre le blessé au repos en position assise ou allongée pour réduire la tension sanguine et ainsi diminuer le saignement.

Une fois l'hémorragie enrayée, le secouriste couvre la plaie de pansements retenus par un bandage pour éviter que la plaie saigne à nouveau et se contamine davantage.

### SAIGNEMENT LÉGER

Les petites plaies, telles que les coupures et les écorchures, saignent peu; le saignement peut s'arrêter de lui-même ou être enrayé facilement. On soigne ce type de plaies de la manière suivante :

- nettoyer la plaie avec de l'eau propre si possible pour y déloger les saletés; éponger les surfaces qui l'entourent en essuyant des bords de la plaie vers l'extérieur;
- couvrir la plaie d'un pansement stérile maintenu en place par un bandage. Dans le cas des plaies bénignes, un pansement adhésif peut parfois suffire;
- mettre le blessé au repos et élever la partie atteinte.

#### SAIGNEMENT ABONDANT

Toute hémorragie grave doit être enrayée rapidement pour prévenir une perte de sang abondante, l'état de choc ou la mort. Il faut :

- appliquer un pansement sur la plaie, s'il y en a de disponible. Faute de pansement, exercer une pression de la main nue et maintenir la partie blessée en position élevée jusqu'à ce que le saignement soit arrêté;
- poser un pansement directement sur la plaie. S'il devient imbibé de sang, ne pas l'enlever; cela aurait pour effet d'interrompre le processus de coagulation. Appliquer d'autres pansements sur le premier et les retenir en place avec un bandage qui favorisera la compression;

• mettre le blessé au repos et immobiliser la partie blessée en position élevée, dans la mesure où les blessures le permettent.

#### ARRÊT DE L'INFECTION

Toute plaie est plus ou moins contaminée. Le secouriste peut cependant éviter une plus grande contamination. Il doit donc, si le temps et la situation le permettent :

- se laver les mains à l'eau et au savon avant de commencer ses soins;
- éviter de tousser ou de souffler directement sur la plaie;
- bien rincer la plaie pour y déloger les saletés et nettoyer les surfaces qui l'entourent à l'eau et au savon.
   Essuyer le contour de la plaie vers l'extérieur à l'aide d'un tampon de gaze propre;
- ne pas toucher directement la plaie ou la surface du pansement qui sera en contact avec celle-ci;
- couvrir la plaie immédiatement à l'aide d'un pansement stérile ou du moins propre.

#### **PANSEMENTS**

Le pansement est un tissu protecteur appliqué sur une plaie pour arrêter l'hémorragie et pour réduire le risque d'infection. Le pansement doit être :

- stérile (non contaminé) ou aussi propre que possible;
- absorbant pour recueillir le sang et autres sécrétions;

- épais, doux et compressible afin qu'une pression puisse être exercée également sur toute la surface atteinte;
- non adhérent pour éviter qu'il ne colle à la plaie. La gaze, le coton et les serviettes hygiéniques conviennent bien, mais les tissus laineux ou les boules de coton ouaté ne sont pas recommandés.

# PLAIES ET HÉMORRAGIES

## COMPRÉHENSION DE TEXTE

Quels sont les mécanismes de défense du corps contre saignement?  Complétez les phrases suivantes :  Arrêt de l'hémorragie :  I. Appliquer une directe avec la sur la plaie couverte d'un  Elever la partie atteinte du niveau du pour réduire le flot sanguin.	nec	essaires?
Complétez les phrases suivantes :  Arrêt de l'hémorragie :  I. Appliquer une directe avec la sur la plaie couverte d'un  Elever la partie atteinte du niveau du pour réduire le flot	_	•
Complétez les phrases suivantes :  Arrêt de l'hémorragie :  I. Appliquer une directe avec la sur la plaie couverte d'un  Elever la partie atteinte du niveau du pour réduire le flot		
2. Élever la partie atteinte du niveau du pour réduire le flot	Arr	êt de l'hémorragie :
du niveau du pour réduire le flot		
		Appliquer une directe avec la
sanguin.	1.	Appliquer une directe avec la sur la plaie couverte d'un
	1.	Appliquer une directe avec la sur la plaie couverte d'un  Élever la partie atteinte
3. Mettre le blessé au	1.	Appliquer une directe avec la sur la plaie couverte d'un  Élever la partie atteinte du niveau du pour réduire le flot

# ARRÊT DE L'INFECTION



À l'aide de la banque de mots compéter le texte.

сере	re plaie est plus ou moins contaminée. Le secouriste peu endant une plus grande contamination. donc, si le temps et la situation le permettent :					
40.5	dono, or to compo of the organization to permitted.					
*	se laver les mains à et au avar de commencer ses soins;	it				
*	éviter de ou de directement sur la plaie;					
*	bien la plaie pour y déloger les et nettoyer les surfaces qui l'entourent et Essuyer le contour de la plaie vers l'extérieur à l'aide d'un tampon de gaze propre;					
*	ne pas directement la plaie ou la surface du pansement qui sera en contact avec celle-ci;					
*	couvrir la plaie immédiatement à l'aide d'un pansement ou du moins propre.					
	ile toucher au savon à l'eau saletés er tousser souffler l'eau savon					

## MISE EN SITUATION POUR UNE HÉMORRAGIE

Un ami s'est coupé l'avant-bras en manipulant un couteau tranchant. Le sang gicle de la plaie.

Parmi les gestes suivants, vous devez choisir l'ordre des priorités pour arrêter l'hémorragie (numéroter 1, 2, 3).

#### Effectuez une compression locale.

Avec une compresse stérile ou un linge propre, effectuer une compression directe ferme, sur la plaie afin d'empêcher l'écoulement sanguin et de favoriser la formation du caillot. Maintenir la compression directe pendant au moins 10 minutes sur la plaie afin d'éviter la reprise de l'hémorragie.

## Mettez la victime immédiatement au repos.

Étendez la victime en position allongée, tête à plat sur le sol, les jambes élevées, afin d'augmenter la pression sanguine au cerveau et de prévenir l'état de choc.

## Élevez le membre blessé dès le début de la compression.

Si l'on ne soupçonne pas la présence d'une fracture, on peut élever le membre au-dessus du niveau du coeur pour y diminuer la circulation, ralentir l'hémorragie et faciliter la coagulation.

## LES CORRIGÉS

LE SANG: page 66

Le sang est composé d'un liquide jaunâtre transparent (le plasma) dans lequel sont présents de nombreux types de cellules : les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes. Saviez-vous que les globules rouges avant d'être éliminés principalement par la rate, vivent environ 120 jours? Qu'il y a neuf milliards de globules rouges qui sont éliminés à chaque heure et qu'autant sont produits? Un adulte moyen possède de 5 à 6 litres de sang.

#### LES GROUPES SANGUINS

Il y a quatre différents groupes sanguins :

A, B, O, et AB. De plus, il y a le facteur rhésus : positif ou négatif.

Cela nous donne en tout huit possibilités de groupes sanguins, qui se retrouvent ainsi dans la population canadienne.

### LES HOMONYMES: page 67

- 1. sens 3. sans 5. sent
- 2. sang 4. s'en

#### PLAIES ET HÉMORRAGIES : page 73

- 1. taille-haies scies mécaniques tondeuses à gazon
- 2. Resserrement des vaisseaux sectionnés, la coagulation et la baisse de la tension artérielle.
- 3. 1. pression main pansement
  - 2. au-dessus coeur
  - 3. repos

## ARRÊT DE L'INFECTION : page 74

Toute plaie est plus ou moins contaminée. Le secouriste peut cependant <u>éviter</u> une plus grande contamination. Il doit donc, si le temps et la situation le permettent :

- \* se laver les mains à <u>l'eau</u> et au <u>savon</u> avant de commencer ses soins;
- \* éviter de <u>souffler</u> ou de <u>tousser</u> directement sur la plaie;
- \* bien <u>rincer</u> la plaie pour y déloger les <u>saletés</u> et nettoyer les surfaces qui l'entourent <u>à l'eau</u> et <u>au</u> <u>savon</u>.. Essuyer le contour de la plaie vers l'extérieur à l'aide d'un tampon de gaze propre;
- \* ne pas <u>toucher</u> directement la plaie ou la surface du pansement qui sera en contact avec celle-ci;
- \* couvrir la plaie immédiatement d'un pansement stérile ou du moins propre.

## MISE EN SITUATION POUR UNE HÉMORRAGIE: page 75

- 1 Effectuer une compression locale.
- 2 Élever le membre blessé dès le début de la compression.
- 3 Mettre la victime au repos immédiatement.

# ATELIER 7

## PLAN DE L'ATELIER

#### Activités

L'étouffement\*

- Lecture

- Exercice d'association

Les parties du corps :

- Grille (mot caché)

Les corrigés

\* Recommandation : l'animatrice peut faire une démonstration, ensuite deux par deux les gens pratiquent l'intervention à faire lors d'un étouffement.

## L'ÉTOUFFEMENT

La trachée est obstruée par suite d'un "mauvais aiguillage" d'aliment ou de vomissements, ou en présence d'un corps étranger (dent cassée ou prothèse dentaire bloquée dans l'arrière-gorge par exemple).

#### LES SIGNES D'UNE ABSENCE DE RESPIRATION

La victime privée de respiration se reconnaît par les signes suivants :

- La victime porte ses mains à son cou, à sa gorge. C'est le signal universel d'une détresse respiratoire.



- Son visage est bleuté.
- Elle est incapable de parler, de tousser, de respirer.
- Elle a l'air effrayée, elle est agitée et dans un état de panique.
- La victime cherche fréquemment à s'isoler. Elle se retire du groupe et souvent elle va à la salle de bain.



# LE BUT DES PREMIERS SOINS EN CAS D'OBSTRUCTION COMPLÈTE DES VOIES RESPIRATOIRES

Lorsqu'une victime (adulte, enfant ou bébé) a les voies respiratoires complètement obstruées, on expulse immédiatement le corps étranger afin de renouveler l'oxygène contenu dans les poumons, sinon le cerveau en manquera et la victime perdra connaissance en peu de temps.

## LA TECHNIQUE DE DÉGAGEMENT DES VOIES RESPIRATOIRES D'UN ADULTE OU D'UN ENFANT CONSCIENT QUI S'ÉTOUFFE

Demandez à la victime, tout en la regardant dans les yeux :

- Êtes-vous étouffé?
- Pouvez-vous tousser?



L'incapacité de répondre et de tousser confirme une obstruction complète. Le mouvement d'air est alors absent.

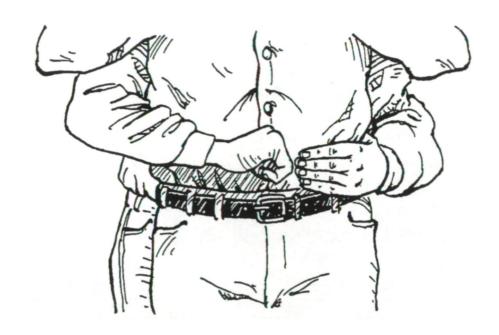
Dans ce cas, demandez de l'aide et rassurez la victime en l'informant que vous êtes secouriste et que vous pouvez l'aider.

Effectuez aussitôt des poussées andominales (Heimlich), peu importe si la victime est debout ou assise.

Les manoeuvres de Heimlich sont une mesure d'urgence qui stimule la toux en vue de faire sortir l'air des poumons. Elles consistent en une série de poussées abdominales qui provoquent un mouvement du diaphragme, engendrant ainsi une pression interne qui expulsera le corps étranger.

Pour pratiquer ces manoeuvres, on procède comme suit :

- Placez-vous derrière la victime. Écartez vos jambes comme dans un pas de marche afin d'assurer votre stabilité si la victime perd connaissance. Placez votre jambe avant entre les jambes de la victime..
- Localisez le point d'appui en plaçant vos mains sur le dessus des os de la hanche. Puis, ramenez les doigts, en ligne droite, vers le centre de l'abdomen jusqu'à ce qu'ils se rencontrent. Assurez-vous que vos mains se trouvent en bas de la pointe du sternum, surtout chez les victimes de petite taille, et que vos avant-bras ne sont pas appuyés sur les côtes.
- Laissez les doigts de votre main non dominante en place au point de rencontre. Fermez le poing de l'autre main en plaçant le pouce à l'intérieur du poing. La face latérale, côté pouce, est placée contre l'abdomen juste au-dessus des doigts de la main non dominante au point de rencontre, situé exactement au centre de l'abdomen. Habituellement, le point d'appui se trouve juste au-dessus de l'ombilic. Toutefois, ce dernier ne peut être retenu comme point fixe, car chez plusieurs personnes, l'ombilic n'est pas situé au centre avant de l'abdomen et en ligne droite avec le dessus des os de la hanche.



- Inclinez la victime vers l'avant.
- Saisissez votre poing avec la main non dominante, puis pressez fortement sur l'abdomen en exerçant des poussées fermes et brusques vers le haut en forme de "J". Augmentez la force des poussées si elles ne sont pas efficaces dès le début. Chaque poussée doit être distincte. Continuez les poussées jusqu'à ce que le corps étranger soit expulsé ou que la victime perde connaissance.



Chez l'enfant, les poussées abdominales se font de la même manière que chez l'adulte, mais avec moins de vigueur. Assurezvous que votre main se trouve bien deux ou trois doigts en bas de la pointe du sternum. Il faut prendre cette même précaution chez les adultes de petite taille afin d'éviter des blessures au niveau de la cage thoracique.

# LE CAS DES PERSONNES PARTICULIÈREMENT OBÈSES ET DES FEMMES ENCEINTES DE PLUS DE 6 MOIS

Lorsque la victime d'étouffement est une personne très obèse ou une femme enceinte ayant plus de 6 mois de grossesse, les poussées abdominales ne sont pas efficaces. On procédera alors à l'administration de poussées thoraciques qui faciliteront l'expulsion du corps étranger. Pour ce faire :

- Placez-vous derrière la victime et passez vos bras sous ses aisselles vers le thorax.
- Placez la face latérale de votre poing, côté du pouce, à la mi-sternum.
- Saisissez le poing avec l'autre main et exercez des compressions vigoureuses en ligne droite vers l'intérieur. Les compressions comprimeront le thorax et expulseront l'air des poumons. Effectuez des poussées thoraciques jusqu'à ce que le corps étranger soit expulsé ou que la victime perde connaissance. Chaque poussée doit être distincte.

#### L'ÉTOUFFEMENT CHEZ LES JEUNES

## Nouveau-nés et enfants en bas âge

Dans le cas de nouveau-nés ou de jeunes enfants, procédez de la même façon, mais avec moins d'énergie.

#### Jeunes enfants

Agenouillez-vous et couchez l'enfant en travers de votre cuisse, la tête en bas. Donnez quatre tapes rapides entre les épaules.

#### Nouveau-nés

Allongez le bébé le long de votre avant-bras, à plat ventre, tête en bas. Soutenez tête et épaules d'une main et administrez quatre petites tapes sur le dos de l'autre main.



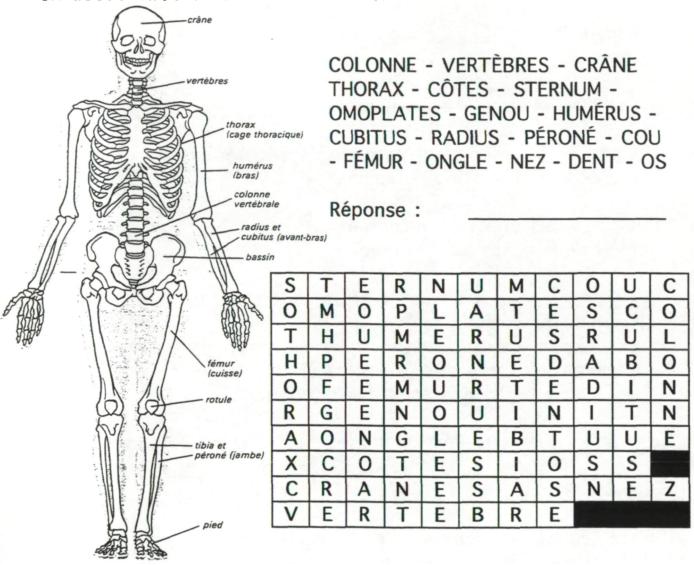
# L'ÉTOUFFEMENT

Ajoute le verbe correspondant pour former une phrase.

l .	de, Localisez, font.
1.	La victime ses mains à son cou, à sa gorge.
2.	La victime cherche fréquemment
3.	le point d'appui en plaçant vos mains sur le dessus des os de la hanche.
4.	Assurez-vous que vos mains seen bas de la pointe du sternum.
5.	le poing de l'autre main en plaçant le pouce à l'intérieur du poing.
6.	Augmentez la force des poussées si elles ne pas efficaces dès le début.
7.	Continuez les poussées jusqu'à ce que le corps étranger ou que la victime connaissance.
8.	Chez l'enfant, les poussées abdominales se de la même manière que chez un adulte, mais avec moins de vigueur.

#### LES PARTIES DU CORPS

Les manufacturiers font des voitures avec de bons essieux, des roues solides et un moteur à toute épreuve. Chez l'être humain, voici les principales parties cachées dans cette grille. Sauraistu les identifier sur le dessin ci-contre? Enlève ces noms et tu en découvriras un autre bien caché.



## LES CORRIGÉS

L'ÉTOUFFEMENT : page 85

- 1. porte
- 2. à s'isoler
- 3. Localisez
- 4. trouvent
- 5. Fermer
- 6. sont
- 7. soit expulsé perde
- 8. font

LES PARTIES DU CORPS : page 86

Réponse : tibia

# ATELIER 8

## PLAN DE L'ATELIER

	<u>Activités</u>
Définitions : fracture, entorse foulure, luxation	- Exercice d'association
Deux principaux types de fractures	- Lecture
La fracture de la main ou des doigts	- Lecture
La fracture de l'avant-bras	- Lecture
L'expression reliée au corps humain	- Expressions à compléter
Les os du membre inférieur	- Exercice d'association
Premiers soins en cas de fracture	- Lecture
Les attelles	- Lecture - Vrai ou faux

<sup>\*</sup> Recommandation : on peut utiliser des revues, des petites, planches de bois, des cartons, des serviettes, des bandes de tissus, des bandages triangulères et des pansements pour pratiquer les premiers soins en cas de fractures.

Les corrigés

# DÉFINITIONS : FRACTURE, ENTORSE, FOULURE, LUXATION

	.:	Bris dans la continuité d'un os.
	.:	Déplacement d'une articulation où les os ne sont plus en contact et les ligaments de soutien sont déchirés.
	.:	Étirement ou déchirement partiel ou complet du ou des ligaments d'une articulation.
·	.:	Élongation ou déchirure d'un muscle autour d'une articulation au-delà de sa capacité normale de mouvement.
	_:	Blessure à deux volets dans laquelle l'articulation est déplacée et les os à proximité de cette articulation sont fracturés.
Découpe chaque m	ot et	colle-le devant la bonne définition.
Entorse	Frac	ture-luxation Luxation
Foulure	Frac	ture

## DEUX PRINCIPAUX TYPES DE FRACTURES

Fracture ouverte : l'os fracturé sort à travers de la peau provoquant une plaie à l'endroit de la fracture.

Fracture fermée : la peau est intacte.

### SIGNES ET SYMPTÔMES D'UNE FRACTURE

- 1. Douleur.
- 2. Déformation.
- 3. Incapacité d'utilisation de la partie atteinte.
- 4. Oedème et coloration anormale de la peau.
- 5. Crépitation osseuse (bruit perçu quand les extrémités de l'os cassé frottent l'une contre l'autre).
- 6. Mouvement anormal.

#### TRAITEMENT D'UNE FRACTURE

- 1. Traiter sur le lieu de l'accident.
- 2. Supporter la partie blessée.
- 3. Immobiliser.
- 4. Soulever la partie blessée (préparer l'état de choc).

#### LA FRACTURE DE LA MAIN OU DES DOIGTS

Enlevez immédiatement les bijoux.

S'il y a présence de plaies, couvrez-les avec des compresses stériles.

Protégez la main en la plaçant dans la position la plus confortable possible, sur un matériau mou de préférence.

Si la blessure est grave, immobilisez la main dans la position où elle se trouve. Placez une bande roulée dans la paume de la main pour la mantenir dans une position confortable et immobilisez la main avec un petit oreiller, un coussinet ou une attelle allant du bout des doigts jusqu'au milieu de l'avant-bras.

Fixez une bande en haut du poignet et entourez lâchement la main en nouant sur l'attelle.

Supportez le membre avec une écharpe.



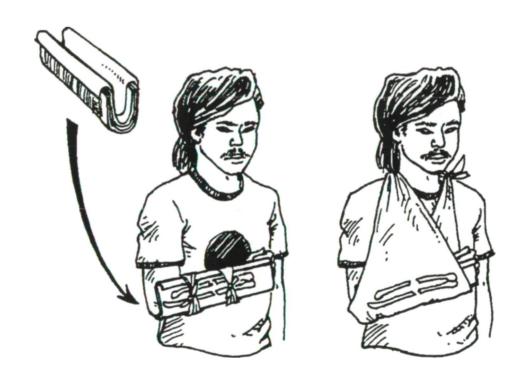
#### LA FRACTURE DE L'AVANT-BRAS

L'avant-bras comprend deux os : le radius (côté du pouce) et le cubitus (côté du petit doigt). L'un et l'autre ou les deux peuvent se casser.

Immobilisez soigneusement le membre au moyen d'une attelle rembourée assez longue pour supporter l'avant-bras du coude jusqu'à l'extrémité des doigts. Tout espace vide entre l'avant-bras et l'attelle sera comblé par du rembourrage, surtout s'il y a des malformations. Placez une bande roulée dans la paume de la main de la victime.

Nouez à l'aide de bandes placées de chaque côté de la fracture.

Terminez en supportant le membre avec une écharpe.



## EXPRESSIONS RELIÉES AU CORPS HUMAIN

La langue française est très riche en dictons, proverbes et expressions. La plupart d'entre eux sont très anciens, issus de ce qu'on appelle la culture populaire. Pourtant, on continue encore aujourd'hui de les utiliser tous les jours. Souvent, on ne connaît pas leur signification ni le sens qu'ils avaient à l'origine, ce qui est bien dommage.

Voici des expressions reliés au corps humain.

Trouve les mots manquants.

- 1. Bomber le \_\_\_\_\_.
- 2. Avoir la \_\_\_\_ qui mue.
- C'est une \_\_\_\_\_ de mule.
- 4. Avoir quelque chose sur l' \_\_\_\_\_.
- Loin des \_\_\_\_\_, loin du \_\_\_\_\_\_.

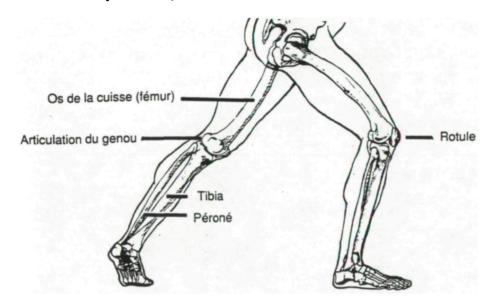


Il s'est levé du mauvais pied. (Il est de mauvaise humeur.)

Autrefois, les gens étaient convaincus que toute la partie gauche du corps était moins noble que la partie droite. Le pied droit était le bon pied. Si quelqu'un se levait du pied gauche, il se levait du mauvais pied. Sa journée commençait très mal.

## LES OS DU MEMBRE INFÉRIEUR

L'articulation du genou sépare le membre inférieur (la jambe) en deux parties : l'os de la cuisse (le fémur) et les os de la jambe (le tibia et le péroné).



Associez chacun des termes suivants à la description qui convient :

os de la cuisse (fémur) 1. petit os plat qui protège A. l'articulation du genou plus petit os entre le genou et B. rotule 2. la cheville os long et épais de la cuisse C. tibia 3. péroné plus gros os entre le genou et D. 4. la cheville

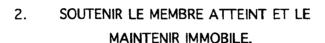
A. <u>3</u> B. <u>1</u> C. 4 D. 2

#### PREMIERS SOINS EN CAS DE FRACTURE

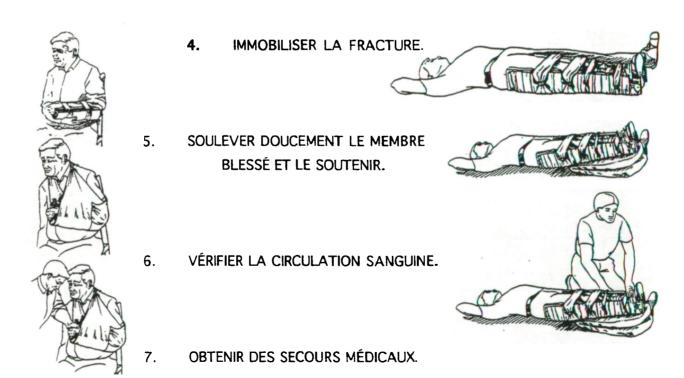
En cas de fracture, les premiers soins ont pour objet d'empêcher que la blessure s'aggrave et de réduire la douleur.

AVANT-BRAS (FRACTURE FERMÉE) PARTIE INFÉRIEURE DE LA JAMBE (FRACTURE OUVERTE)

1. TRAITER LA VICTIME SUR LES LIEUX DE L'ACCIDENT.



3. PANSER LES PLAIES (ÉTAPE NON PERTINENTE POUR LES FRACTURES FERMÉES).



#### LES ATTELLES

Une <u>attelle</u> a pour fonction de restreindre le mouvement des extrémités osseuses fracturées.

Bien installée, une attelle peut :

- . réduire les lésions des tissus;
- . apaiser la douleur.

Les attelles peuvent être <u>achetées</u> ou <u>improvisées</u>.

Un ski, une canne ou un carton, par exemple, peut servir d'attelle improvisée.

Une partie indemne du corps peut même servir d'attelle : une jambe, le flanc, par exemple.

Une attelle de bonne qualité possède les caractéristiques suivantes :

- . rigidité;
- . <u>longueur suffisante</u> pour prévenir tout mouvement des articulations au-dessus et au-dessous du siège de la fracture;
- . largeur suffisante pour être confortable.

Une attelle doit être rembourrée avant d'être installée sur le membre blessé.

## VRAI OU FAUX

	onde ants	z vrai (V) ou faux (F) à chacun des énoncés :		
A.		En cas de fracture de la jambe, la jambe indemne peut servir d'attelle.		
В.		En cas de fracture du fémur, l'attelle doit être assez longue pour s'étendre depuis le siège de la fracture jusqu'au bas du genou.		
C.		Une revue bien roulée ou un bâton de hockey peuvent servir d'attelles.		
D.		En cas de fracture de l'avant-bras, l'attelle doit s'étendre depuis la naissance des doigts jusqu'au-delà du coude.		
E.		Le membre blessé doit être protégé de l'attelle rigide non-rembourrée.		
		A. <u>V</u> B. <u>F</u> C. <u>V</u> D. <u>V</u> E. <u>V</u>		

## LES CORRIGÉS

DÉFINITIONS : FRACTURES, ENTORSES, FOULURE, LUXATION page 89

(de haut en bas)

fracture luxation entorse foulure fracture-luxation

# EXPRESSIONS RELIÉES AU CORPS HUMAIN : page 93

- 1. torse
- 2. voie
- 3. tête
- 4. estomac
- 5. yeux coeur

# ATELIER 9

# PLAN DE L'ATELIER

#### <u>Activités</u>

L'air est essentiel à la vie

- Dictée trouée

L'hyperventilation

- Lecture

Pourquoi les ecchymoses sont-elles bleues?

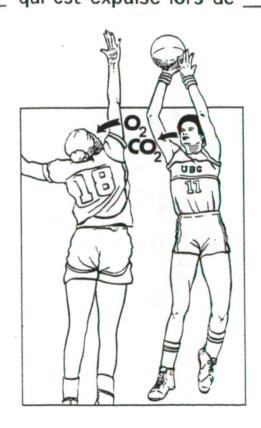
- Texte à compléter

Termes utilisés en premiers soins - Exercices d'association

Les corrigés

# DICTÉE TROUÉE

L' est essentiel à la			
L'air	lors de l'	contient de	
l'	(O), que le	transporte des	
	vers	les du	
corps.			
Les	consomment l'		
contenu dans le	et	du gaz	
	(CO). Le ()	) est un déchet de	
	aui est expulsé lors	: de	



#### L'HYPERVENTILATION

L'hyperventilation est une augmentation du taux d'oxygène dans le sang. Cet état provoque automatiquement une baisse marquée du gaz carbonique. Le gaz carbonique a pour fonction de contrôler la respiration. Si le taux de gaz carbonique n'est pas assez élevé pour déclencher la respiration, le cerveau finira par manquer d'oxygène et la personne deviendra inconsciente.

## Les causes de l'hyperventilation:

- des émotions fortes : la peur, une grande angoisse, une surprise pénible, par exemple une chute dans l'eau froide;
- du surmenage;
- un effort physique violent;
- une douleur intense due à une blessure;
- un manque de drogue chez un habitué qui en consomme régulièrement;
- chez un secouriste, une pratique de la ventilation de secours exercée très longtemps.

## Les signes et les symptômes de l'hyperventilation:

- La respiration est rapide et profonde. La personne a la sensation de manque d'air même si elle aspire plus d'air que d'habitude.
- La personne a de la douleur à la poitrine qui augmente avec la respiration, parfois même elle est même en état de panique.
- Des picotements, des engourdissements autour de la bouche, au visage, aux mains, aux pieds.
- Les mains et les pieds peuvent être froids et les doigts crochus.
- Le pouls est rapide.
- La personne se sent faible, éprouve des étourdissements, elle peut perdre connaissance.

## Quoi faire ?

Asseoir la personne, l'encourager à ralentir sa fréquence respiratoire en retenant sa respiration même si cela est difficile. Demandez-lui de respirer en même temps que vous.

Si ces interventions sont inefficaces, faites respirer (inspirer et expirer) la personne dans un sac en papier ou sous son gilet ou encore dans une manche ou sous des couvertures.

Plus la victime expire dans un espace restreint, non hermétique, plus le pourcentage de gaz carbonique augmente à chaque respiration. Ainsi, le taux d'oxygène baisse dans l'organisme. Cessez cette manoeuvre aussitôt que la respiration redevient régulière.

Il ne faut jamais utiliser un sac en plastique car il est imperméable et donne une augmentation trop rapide du taux de gaz carbonique.

Appelez les services d'urgence si les difficultés respiratoires persistent ou si l'hyperventilation est causée par une drogue.

## POURQUOI LES ECCHYMOSES SONT-ELLES BLEUES?

Lorsque notre corps heurte un objet, une multitude de petits vaisseaux sanguins se brisent à cet endroit. Le sang se répand alors dans les tissus, et les globules rouges se déchirent, laissant échapper l'hémoglobine, une substance qui permet le transport de l'oxygène dans le sang. Or, lorsque l'hémoglobine n'est plus en contact avec l'oxygène, elle devient graduellement bleue. La couleur des tissus passe du r \_ \_ \_ au j \_ \_ \_ , au v \_ \_ \_ puis au b \_ \_ \_ et cela en raison de la dégradation de l'hémoglobine.



## TERMES UTILISÉS EN PREMIERS SOINS

Trouver le bon terme pour chaque encadré et identifier l'image correspondante avec la page qui suit.

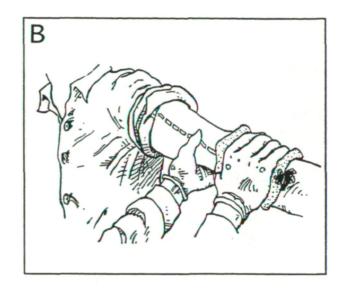
1.	L'	image:
Pou plai	r la combattre il faut exercer une pressi e.	on directe sur la
2.	L'	image:
Obs	struction partielle ou totale des voies resp	oiratoires.
3.	L'	image:
	toxiquer en avalant des produits toxiques , ou en touchant un produit dangereux.	s, en respirant du
4.	L'	image:
1	nque temporaire de sang oxygéné au cerv d connaissance pendant quelques instants.	eau. La personne
5.	L'	image:
1	gmentation anormale du taux d'oxygène port au taux de gaz carbonique.	dans le sang par
6.	Ľ	image:
	refroidissement progressif du corps. Elle s	

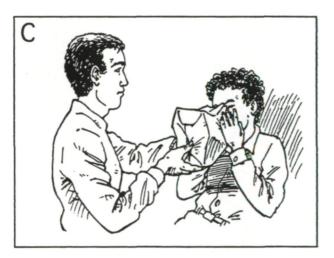
## IMAGES A B C D E F

Ε

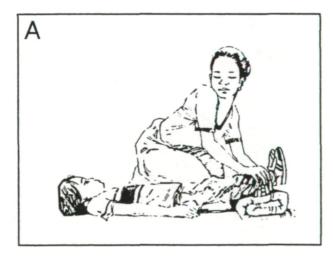
## LE CENTRE ANTI-POISON DU QUÉBEC

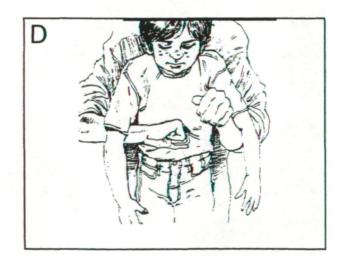
De partout au Québec, on peut joindre sans frais en tout temps, jour et nuit, sept jours sur sept, le Centre anti-poison du Québec en composant le 1-800-463-5060











## LES CORRIGÉS

# L'AIR EST ESSENTIEL À LA VIE : page 100

L'air <u>inhalé</u> lors de l'<u>inspiration</u> contient de l'<u>oxygène</u> (O2), que le <u>sang</u> transporte des <u>poumons</u> vers <u>toutes</u> les <u>parties</u> du corps.

Les <u>cellules</u> consomment l'<u>oxygène</u> contenu dans le <u>sang</u> et <u>génèrent</u> du gaz <u>carbonique</u> (CO<sub>2</sub>). Le (<u>CO<sub>2</sub></u>) est un déchet de <u>l'organisme</u> qui est expulsé lors de <u>l'expiration</u>.

POURQUOI LES ECCHYMOSES SONT-ELLES BLEUES? : page 104

rouge jaune vert bleu

TERMES UTILISÉS EN PREMIERS SOINS : page 105

- 1. hémorragie (image B)
- 2. étouffement (image D)
- 3. empoisonnement (image E)
- 4. évanouissement (image A)
- 5. hyperventilation (image C)
- 6. hypothermie (image F)

# ATELIER 10

# PLAN DE L'ATELIER

**Activités** 

La grippe - Lecture

- Compréhension de texte

Troubles physiques causés

par le froid - Lecture

L'alcool réchauffe - Lecture

- Compréhension de texte

Mesures préventives contre le froid - Exercice d'association

Signes et symptômes de la gelure - Lecture

Premiers soins pour une gelure - Lecture

- Mise en situation

#### LA GRIPPE

Vous avez mal partout. Vous vous sentez fiévreux. Vous avez mal à la tête et à la gorge. Vos yeux et votre nez coulent. Vous vous dites : "Je commence une grippe".

La grippe est causée par un très petit microbe. Elle est transmise par des personnes grippées. La grippe dure environ deux semaines.

Le rhume est semblable à la grippe, mais il est moins sérieux. Le rhume dure environ une semaine.

Il n'y a aucun remède contre la grippe et le rhume. On peut seulement soulager les malaises.

#### SOIGNER LA GRIPPE

La meilleure façon de soulager les malaises d'une grippe, c'est de boire beaucoup d'eau et de jus. On doit aussi se reposer et arrêter de fumer.

Pour faire baisser la fièvre, on peut prendre un bain à l'eau tiède. On doit éviter de trop se couvrir. Certains médicaments peuvent faire baisser la fièvre. Pour diminuer le mal de gorge, on se gargarise avec de l'eau tiède salée. On peut aussi prendre du miel et acheter des pastilles spéciales pour le mal. On doit éviter de crier et de trop parler. Pour soulager la toux, on utilise deux oreillers et on évite les activités qui essoufflent. Ces moyens sont très simples et non coûteux.

#### L'EAU

Près de 75% du corps est composé d'eau. Il y a de l'eau dans toutes les parties du corps.

L'eau joue plusieurs rôles dans le corps. Son rôle le plus important est de débarrasser le corps de ses déchets. Ces déchets sont éliminés surtout par l'urine, les selles et la transpiration. Une autre fonction de l'eau, c'est de rafraîchir le corps. C'est surtout par la transpiration que le corps se rafraîchit.

L'eau joue d'autres rôles importants. Elle est importante dans la digestion, la circulation du sang et le travail des muscles. Aussi, l'eau garde la peau souple.

Une personne perd environ trois pintes d'eau par jour. Il faut boire environ dix verres d'eau par jour pour remplacer cette eau.

# LA GRIPPE

# COMPRÉHENSION DE TEXTE

	•
	Comment se transmet la grippe?
	La durée de la grippe est d'environ 2 mois. Vrai ou faux?
	Le rhume est plus sérieux que la grippe. Vrai ou faux?
,	Quallo est la mailleura facon de coulagor les malaises
	Quelle est la meilleure façon de soulager les malaises grippe?
(	

Le corps hu	ımain est fait o	de 75 %
lyadel'e Vraiou fau		es les parties du corps.
Comment s	sont éliminés l	les déchets du corps?
Comment I	e corps se rat	fraîchit?
Nomme les	rôles importa	ants de l'eau.
Combien d	eau est élimin	né du corps dans un jour?

# TROUBLES PHYSIQUES CAUSÉS PAR LE FROID

L'exposition au froid peut causer :

• une <u>gelure</u>: le refroidissement d'une partie

déterminée du corps;

• l'<u>hypothermie</u>: le refroidissement général de

l'organisme.

Il y a accroissement des risques de gelure ou d'hypothermie lorsque :

- la personne est <u>exposée</u> à de très basses températures et à des vents forts;
- les vêtements de la personne sont <u>mouillés</u> (par exemple, par la transpiration ou si elle est immergée dans l'eau);
- la personne est <u>seule</u> et <u>exposée</u> au froid pendant longtemps;
- les vêtements de la personne ne la gardent pas au chaud;
- la personne est dans un <u>état de faiblesse</u> causé par un manque de nourriture ou de fatigue, une intoxication ou une maladie;
- la personne est <u>âgée ou très jeune</u>.

# Pour prévenir les troubles physiques causés par le froid:

## • S'habiller chaudement:

- porter plusieurs épaisseurs de vêtements amples, en laine de préférence;
- garder la tête et le cou couverts.

### • Rester au sec:

• éviter de se mouiller, même par transpiration.

## • Bien manger:

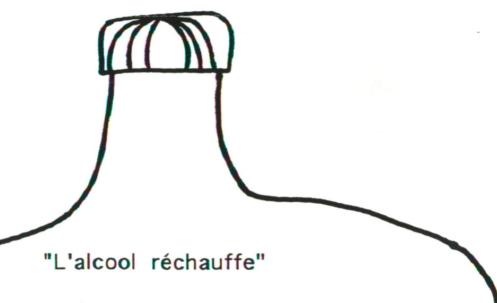
 consommer des aliments énergétiques à intervalles réguliers.

### • Savoir prévenir:

- · limiter les périodes passées au froid;
- ne pas rester seul, pour pouvoir se surveiller mutuellement.

## • Éviter l'alcool et le tabac:

• ils contribuent à la perte de chaleur en diminuant la circulation sanguine.



Faux. Au contraire, <u>l'alcool dilate les vaisseaux sanguins</u> (augmente leur grosseur) de la <u>peau</u>. Ceci a pour effet l'apport d'une plus grande quantité de sang. La perte de chaleur sera donc accrue. Et c'est, justement, cette <u>perte de chaleur</u> qui procure l'<u>illusion</u> que l'alcool <u>réchauffe!</u>

Le "caribou" et le "p'tit coup" réchauffent l'humeur, mais ils ne font pas augmenter la température corporelle! Tuques, mitaines et vêtements de saison sont les meilleurs moyens de lutter contre le froid.

- 1- Quel effet a l'alcool sur les vaisseaux sanguins de la peau?
- 2- Quel est le résultat de cette augmentation de la grosseur des vaisseaux sanguins de la peau?
  - 3- Quel est le meilleur moyen de lutter contre le froid?

40% alcool

# MESURES PRÉVENTIVES CONTRE LE FROID

Associez chacune des situations à la mesure préventive appropriée.

		Situations dangereuses		Mesures de sécurité
A.		Alimentation insuffisante	1.	Porter des vêtements chauds et se protéger la tête, les mains et les pieds.
B.		État d'affaiblissement général	2.	Manger souvent des aliments tels que du chocolat, des noix ou des raisins secs si l'on reste à l'extérieur par temps froid.
C.		Vêtements pas assez chauds	3.	Apporter une autre paire de bas de laine pour se garder les pieds au sec.
D.		Exposition prolongée au froid	4.	Éviter de trop se fatiguer ou de boire beaucoup d'alcool si on reste à l'extérieur par temps froid.
E.		Vêtements mouillés	5.	Utiliser le système de surveillance réciproque pour assurer sa sécurité par temps froid.
F.	0	Personne seule	6.	Ne rester à l'extérieur que pendant de courtes périodes par temps très froid.
	Α.	<u>2</u> B. <u>4</u> C. <u>1</u>	D.	6 E. 3 F. <u>5</u>

## SIGNES ET SYMPTÔMES DE LA GELURE

## Une gelure peut être :

• <u>superficielle</u>: quand la peau est atteinte en surface seulement;

<u>ou</u>

 profonde : quand la peau et les tissus sous-jacents sont atteints.

Une gelure superficielle peut toucher les oreilles, le visage, les doigts et les orteils.

Il faut savoir déceler l'un ou plusieurs des signes et symptômes suivants:

### **SIGNES**

## **SYMPTÔMES**

peau blanche

- perte de sensation dans la partie atteinte
- peau dure au toucher

Une gelure superficielle peut dégénérer en gelure profonde.

La <u>gelure profonde</u> est plus grave car elle touche d'habitude une main ou un pied au complet; on peut la reconnaître aux signes et symptômes suivants:

## **SIGNES**

## **SYMPTÔMES**

- peau blanche,
   d'apparence cireuse
- perte de sensation dans la partie atteinte
- peau froide et dure au toucher

# PREMIERS SOINS POUR UNE GELURE

## Lorsque la gelure est superficielle:

- Réchauffez graduellement la partie gelée en la plaçant en contact avec une partie de votre corps.
- <u>Ne</u> frictionnez <u>pas</u> la partie gelée ou n'y appliquez pas de neige.

Une personne qui souffre de <u>gelures profondes</u> doit recevoir des soins médicaux :

- Ne faites pas <u>dégeler</u> la partie atteinte.
- Transportez la victime sur un brancard.

Si la victime doit marcher pour atteindre des secours médicaux :

- <u>Ne faites pas dégeler la partie atteinte</u> (le fait de marcher sur un pied gelé ne causera aucune lésion supplémentaire);
- Aidez-la à marcher.

<u>Traiter</u> la partie gelée avec <u>soin</u> pour prévenir <u>d'autres</u> <u>dommages aux tissus</u>.

Dégeler une partie gelée du corps provoque une douleur intense; l'on doit tenter de le faire <u>seulement</u> si :

- des secours médicaux <u>ne</u> sont <u>pas</u> disponibles;
- la victime se trouve dans un endroit chaud et sûr;
- la partie atteinte ne risque <u>pas</u> de geler de nouveau.

## Si l'on doit dégeler un membre, il faut :

- immerger la partie atteinte dans de l'<u>eau chaude</u> (40°C) jusqu'à ce que les tissus deviennent mous au toucher. Une eau plus chaude causera une vive douleur;
- <u>sécher</u> le membre atteint et poser des pansements propres là où la peau est lésée;
- couvrir légèrement le membre atteint;
- garder la victime au chaud et surveiller son état.

# MISE EN SITUATION

Un ami a des gelures graves aux mains et aux avant-bras. Vous êtes dans une région isolée et inaccessible à tous secours médicaux.

Lesquelles des techniques suivantes devez-vous utiliser?

Α.	Oui	Non	Frictionner énergiquement les mains et les bras de la victime.
В.			Placer les membres gelés sous un robinet d'eau froide grand ouvert.
C.			Faire tremper les mains et les bras de la victime dans un bassin d'eau d'une température minimum de 37°C et maximum de 40°C.
D.			Une fois les mains et les bras dégelés, couvrir les ampoules ou les plaies de gaze stérile.
E.			Laisser les mains et les bras exposés à l'air pour qu'ils se réchauffent.
F.			Surveiller attentivement la victime et s'assurer qu'elle n'ait pas froid de nouveau
A.	Non	B. Non	C. <u>Oui</u> D. <u>Oui</u> E. <u>Non</u> F. <u>Oui</u>

## LES CORRIGÉS

## LA GRIPPE: pages 111-112

- 1. Vous avez mal partout. Vous vous sentez fiévreux. Vous avez mal à la tête et à la gorge.
- 2. Elle est transmise par des personnes grippées.
- 3. Faux
- 4. Faux
- 5. Boire beaucoup d'eau et de jus. On doit aussi se reposer et arrêter de fumer.
- 6. tiède
- 7. Se gargariser avec de l'eau tiède salée. On peut aussi prendre du miel et acheter des pastilles spéciales pour le mal.
- 8. Utiliser deux oreillers.
- 9. Vrai
- 10. Vrai
- 11. Par l'urine, les selles et la transpiration.
- 12. Par la transpiration.
- 13. L'eau est importante dans la digestion, la circulation du sang et le travail des muscles.
- 14. Environ 3 pintes d'eau par jour.
- 15. dix

## L'ALCOOL RÉCHAUFFE : page 115

- 1. L'alcool dilate les vaisseaux sanguins de la peau.
- Plus grande quantité de sang, la perte de chaleur sera donc accrue.
- Tuque, mitaines et vêtements de saison.

# ATELIER 11

# PLAN DE L'ATELIER

## Activités

La trousse de base en premiers soins \*

- Lecture

- Bande dessinée

Numéros de téléphone d'urgence

- Recherche. identification et écriture

- Lecture bande dessinée

Traitement d'une plaie dans laquelle - Lecture

est logé un corps étranger

- Exercices pratiques

Méli-mélo de A à Z

- Former des mots

<sup>\*</sup> Recommandation : On peut faire la lecture avec une trousse de premiers soins afin d'identifier le matériel.

#### LA TROUSSE DE BASE EN PREMIERS SOINS

Voici les articles que doit contenir la trousse de base en premiers soins :

- un carton plastifié, portant les numéros de téléphone d'urgence, fixé à l'intérieur du couvercle;
- 6 bandages triangulaires, et même davantage, pour usages multiples: bras en écharpe, bandage et pansement;
- 12 compresses de gazes stériles de 10 cm X 10 cm (pièces de toile servant à absorber le sang et à protéger une plaie de toute contamination extérieure):
- un calepin et des crayons;
- une bande en rouleau (Kling) de 5 cm de largeur pour fixer les pansements en remplacement du diachylon;
- 12 petits pansements adhésifs pour les petites plaies;
- un rouleau de ruban adhésif (diachylon) de 2,5 cm de largeur pour fixer les pansements sur la peau;
- 2 sacs en papier;
- des épingles de sûreté, de grosseurs variables, utiles pour fixer les bandages;
- une paire de ciseaux;
- une pince à épiler, utile pour extraire des échardes;
- un savon non parfumé pour nettoyer les plaies simples et remplacer le désinfectant:
- 3 ou 4 chiffons jetables pour nettoyer une surface souillée par le sang, des vomissures, de la terre, etc., ou à utiliser comme compresse;
- une couverture de survie formée d'une fine pellicule de papier d'aluminium, de la grandeur d'un drap, qui conserve la chaleur, ou une couverture de laine ou de fibre synthétique;
- une lampe de poche compacte;
- des allumettes rangées dans un contenant hermétique;
- un masque de poche ou une pellicule servant à administrer la ventilation de secours;
- des gants en latex jetables, indispensable pour la protection du secouriste contre certaines infections, telles l'hépatite, le sida, la tuberculose, etc.
- un manuel de premiers soins; référence appréciée dans les cas difficiles.

À la maison, il est préférable d'ajouter un thermomètre et une bouteille de sirop d'ipéca : vomitif nécessaire dans certains cas d'empoisonnement, surtout s'il y a de jeunes enfants à la maison.

# La trousse de premiers soins











# NUMÉROS DE TÉLÉPHONE D'URGENCE

9-1-1

OU

## Pompiers -



#### **Police**



#### **Ambulance**





Centre anti-poison du Québec

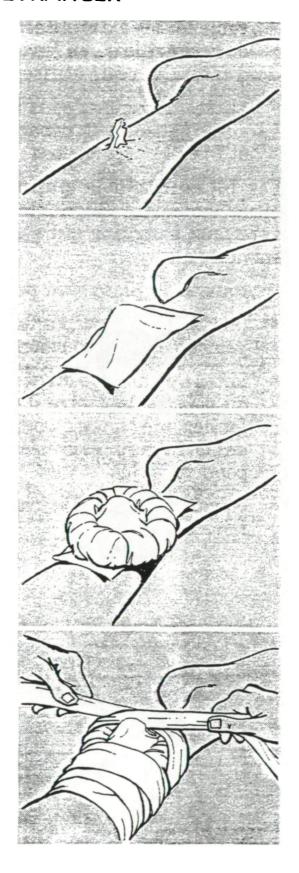
1-800-463-5060

# TRAITEMENT D'UNE PLAIE DANS LAQUELLE EST LOGÉ UN CORPS ÉTRANGER

On ne doit pas enlever le <u>corps</u> <u>étranger qui est logé dans</u> <u>une plaie</u> (morceau de verre, couteau); ceci aurait pour effet d'aggraver la blessure et d'accroître l'hémorragie. Il faut panser la plaie et appliquer un bandage de manière à ce qu'une pression soit exercée autour de la plaie tout en empêchant l'objet de bouger.

Si le corps étranger logé dans la plaie dépasse, procédez de la façon suivante :

- placez des pansements sur la plaie en prenant soin de ne pas faire pression sur l'objet;
- confectionnez un tampon annulaire (beigne) suffisamment grand pour encercler l'objet et la plaie; placez-le sur les pansements en vous assurant qu'il ne touche pas au corps étranger ni n'exerce de pression;
- maintenez le beigne en place au moyen d'une bande étroite;
- immobilisez ou soutenez le membre pour réduire tout mouvement.



# MÉLI-MÉLO DE A à Z

Replacer les lettres afin de former des mots.

ÈRATRE	Α
SSINBA	B
TEÔCS	C
GTOID	D
CAMOTES	E
OIEF	F
OUGEN	G
CHANHE	H
ITTESNNI	1
ABEJM	J
OKLI	K
XIEUL	L
NAIM	M
ZNE	N
EIOL	0
ELAIP	P
QNUETOTE (dent de petit enfant)	Q
EISRN	R
GASN	S
ÊETT	T
ECURGEN	U
SSIEVE	V
WROENIM (petits os du crâne)	W
ÎPHOIDEX (l'appendice)	X
XEUY	Y

# LE CORRIGÉ

# MÉLI-MÉLO DE A à Z : page 127

ÈRATRE	ARTÈRE
SSINBA	
	BASSIN
TEÔCS	CÔTES
GTOID	DOIGT
CAMOTES	ESTOMAC
OIEF	F <u>O</u> <u>I</u> <u>E</u>
OUGEN	GENOU
CHANHE	HANCHE
ITTESNNI	INTESTIN
ABEJM	JAMBE
OKLI	K <u>ILO</u>
XIEUL	LIEUX
NAIM	MAIN
ZNE	NEZ
EIOL	OELL
ELAIP	PLAIE
QNUETOTE (dent de petit enfant)	
EISRN	REINS
GASN	SANG
ÊETT	TÊTE
ECURGEN	URGENCE
SSIEVE	
	VESSIE
WROENIM (petit os du crâne)	WORMIEN
PHOIDEX (l'appendice)	XIPHOIDE
XEUY	YEUX

# ATELIER 12

# PLAN DE L'ATELIER

### Activités

Le système cardiorespiratoire

- Lecture

- Exercice

d'identification

- Compréhension de texte

Troubles cardiaques

- Lecture

Premiers soins en cas de troubles cardiaques

- Lecture

Les maladies cardiovasculaires

- Lecture et écriture des mots manquants

La réanimation cardiorespiratoire

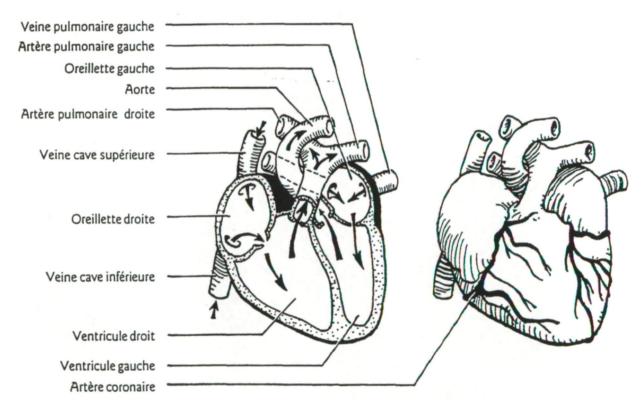
- Lecture

- Exercices pratiques si on dispose d'un mannequin

# LE SYSTÈME CARDIORESPIRATOIRE

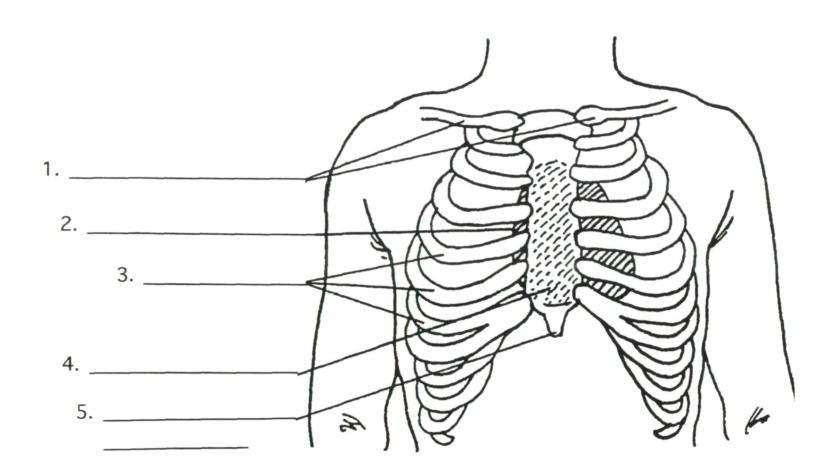
Le système cardiorespiratoire comprend le coeur, les vaisseaux sanguins et la circulation du sang.

Le coeur est un muscle creux, de la taille d'un poing fermé. Une cloison, située au centre, divise le coeur en deux parties, le côté droit et le côté gauche. Chaque côté du coeur se divise à son tour en deux cavités: la cavité supérieure (les oreillettes) et la cavité inférieure (les ventricules). Le coeur agit comme une pompe; il fait circuler le sang dans tout l'organisme par les vaisseaux sanguins: les artères et les veines. C'est un muscle involontaire commandé par le système nerveux autonome. Il est situé entre les poumons, dans la cage thoracique, derrière le sternum. C'est justement le sternum qui sert de point d'appui au cours du massage cardiaque.

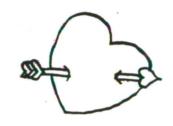


Identifiez les parties pointées.

Vous pouvez utiliser les dictionnaires et autres livres.



# LE SYSTÈME CARDIORESPIRATOIRE



# Compréhension de texte

De quoi est composé le système cardiorespiratoire?
Quelle est la taille du coeur?
Nomme les deux parties du coeur.
Les deux cavités du coeur sont : la cavité supérieure () et la cavité inférieure ()
À quel objet peut-on comparer le coeur?
Que fait le coeur?
Où est situé le coeur?
Lors du massage cardiaque, quel os sert de point d'appui?

# TROUBLES CARDIAQUES

L'angine de poitrine et l'infarctus sont des maladies reliées à un manque d'oxygène dû à un blocage des petites artères nourricières du muscle cardiaque (coronaires). Cependant, les signes et symptômes seuls ne permettent pas de différencier l'angine de poitrine de l'infarctus.

#### SIGNES ET SYMPTÔMES

- Douleur subite et persistante dans la poitrine, derrière le sternum, sous forme de serrements (cette douleur peut se propager à un bras ou aux deux bras, au cou ou à la mâchoire);
- pâleur, sueurs froides;
- impression d'avoir de la difficulté à digérer ou de manquer d'air;
- nausées et vomissement.

Note: Les troubles cardiaques peuvent aller jusqu'à l'arrêt cardiaque.

# PREMIERS SOINS EN CAS DE TROUBLES CARDIAQUES

- 1. Appeler l'ambulance.
- 2. Éviter tout effort à la personne; ne pas la laisser marcher.
- 3. L'installer confortablement en position semi-assise.
- 4. Desserrer les vêtements qui pourraient gêner sa respiration au cou, à la poitrine et à la taille.
- 5. Si la personne a ses médicaments, lui en faire prendre (nitroglycérine en comprimé sublingual, vaporisateur, onguent, etc.), selon l'ordonnance inscrite sur le contenant.
- 6. Surveiller son pouls et sa respiration.
- 7. S'il y a arrêt cardiaque, pratiquer la respiration cardiorespiratoire (RCR).
- 8. Attendre l'ambulance.

### **ATTENTION**

Ne jamais rien donner par la bouche à la personne si elle est inconsciente.

Ne donner à la personne que des médicaments prescrits par son médecin...

# LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

## LES FACTEURS DE RISQUE

Lorsqu'on veut diminuer les facteurs de risque, il faut être réaliste et persévérant. Ce sont des habitudes de santé qu'il faut attaquer, une à la fois, mais de façon définitive. Plus une personne investit dans l'adoption de bonnes habitudes de santé, moins elle risque de faire un infarctus du myocarde.

QUELS SONT LES FACTEURS NON-MODIFIABLES?
(Facteurs de risque qui ne dépendent pas de notre volonté)
Avec l'aide de l'animatrice, essayer de trouver les mots
manquants.
: Plus on avance en alus la phénomène du
: Plus on avance en, plus le phénomène du
vieillissement se fait sentir. Il est donc important de tenir
compte des facteurs contribuants qui peuvent détériorer
rapidement le fonctionnement circulatoire du coeur et du
cerveau chez la personne âgée.
. La miagua d'inforatura du muna anda est de 200/
: Le risque d'infarctus du myocarde est de 30%
plus grand chez les hommes que chez les femmes. Après la
ménopause, toutefois, les femmes deviennent aussi vulnérables
que les hommes.
. Los porcennos dent des preches perente
: Les personnes dont des proches parents
ont été victimes d'un infarctus du myocarde ou d'un accident
vasculaire cérébral sont plus à risque que les autres.

: L'organisme réagit au	en
sécrétant des hormones : l'adrénaline et la noradrénaline. de hormones augmentent, entre autres, le rythme cardiaque et tension artérielle. Le sang s'épaissit alors et se coagule pracilement, d'où un risque accru de formation de dépôts.	
: Plus le taux de sucre sanguin s'élè plus les parois des artères se détériorent, ce qui favoir	
l'accumulation de dépôts et l'obstruction des artères.	

# LA RÉANIMATION CARDIORESPIRATOIRE (RCR)

La réanimation cardiorespiratoire (RCR) est une combinaison de deux techniques de survie élémentaires.

Les deux techniques sont :

la respiration artificielle

et

la circulation artificielle

La RCR a pour objectif de garder en vie une personne :

• qui ne respire pas

et

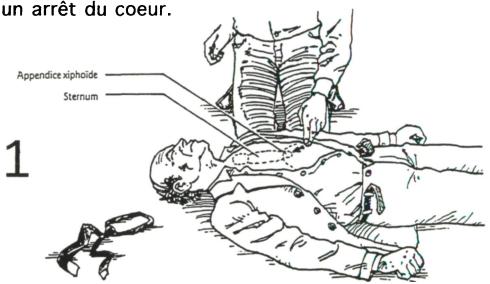
dont le coeur s'est arrêté de battre

#### L'ABC de la RCR:

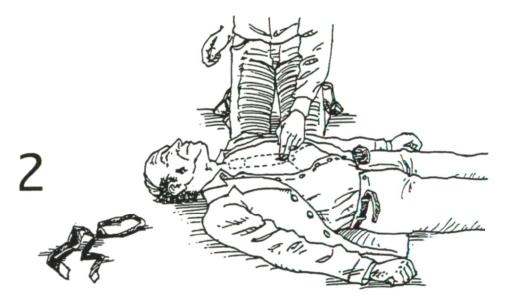
- ouverture des voies respiratoires
- rétablissement de la respiration
- rétablissement de la circulation

# COMMENT FAIRE LA RÉANIMATION CARDIORESPIRATOIRE

Vous pouvez vous exercer à faire le massage cardiaque si vous disposez d'un manequin. Attention il ne faut jamais s'exercer sur une personne, cela pourrait provoquer des blessures et même



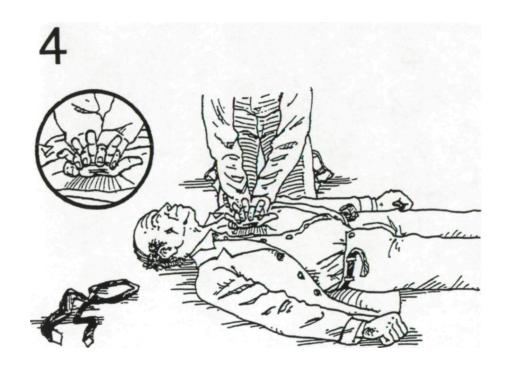
• Gardez le majeur sur ce creux et placez un peu plus haut votre index sur le sternum, les deux doigts se touchant.



• Placez le bas du talon de la paume de votre main dans l'alignement du sternum, à côté de l'index de la main de repère.



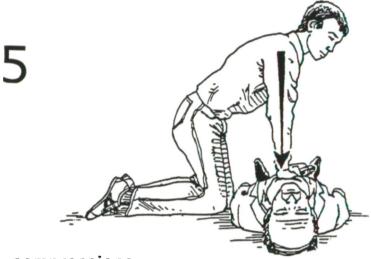
 Placez la paume de la main de repère directement sur la paume de la main déjà en place. Les doigts des deux mains sont soulevés et croisés pour qu'ils ne touchent pas à la poitrine. Seul le talon de la paume de la main doit toucher le thorax afin d'éviter de donner des compressions thoraciques inefficaces et d'exercer une pression sur les côtes..



#### La position du corps

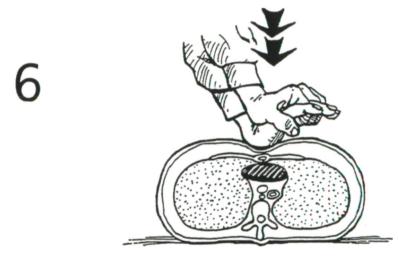
Gardez les bras bien droits sans plier les coudes. Les épaules doivent se trouver juste au-dessus des mains.

Cette position permet d'utiliser la masse corporelle, et non la force des bras, pour comprimer le sternum sans trop d'efforts. Ainsi, la pression exercée est verticale et plus efficace. Elle assure une circulation optimale du sang et est moins fatigante.



Les compressions

Comprimez le sternum, de 3,8 cm à 5 cm chez l'adulte, afin de forcer le sang à sortir du coeur et à circuler dans les artères.



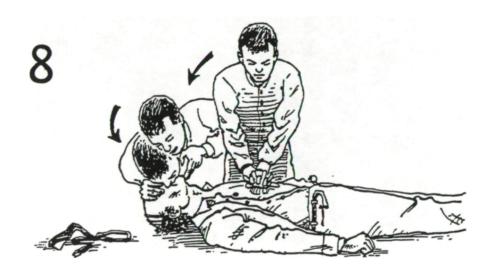
Après chaque compression, relâchez la pression tout en gardant la main sur le thorax, mais sans exercer aucune pression. Durant cette phase, le sternum revient à sa position normale et le coeur se remplit à nouveau de sang. Si vos mains glissent, placez-les de nouveau dans la bonne position.



#### Le rythme des compressions

Effectuez 4 cycles de 15 compressions et 2 ventilations.

Pour chaque cycle, faites 15 compressions consécutives, d'une durée totale de 9 à 11 secondes afin d'obtenir un rythme de 80 à 100 compressions par minute. Donnez ensuite une ventilation lente, d'une durée totale de 5 à 6 secondes avec la pause. Chaque cycle devrait durer environ de 15 à 20 secondes au maximum. Avant de commencer un nouveau cycle, il est important de se placer les mains correctement.



## LES CORRIGÉS

## LE SYSTÈME CARDIORESPIRATOIRE : page 131

clavicules

3. côtes

2. coeur

4. sternum

5. appendice xyphoïde

## COMPRÉHENSION DE TEXTE: page 132

- 1. du coeur, des vaisseaux sanguins et la circulation du sang.
- 2. Il a la taille d'un poing fermé.
- côté droit et côté gauche.
- 4. les oreillettes les ventricules
- 5. une pompe
- 6. Il fait circuler le sang dans tout l'organisme par les vaisseaux sanguins : les artères et les veines.
- entre les poumons, dans la cage thoracique, derrière le sternum.
- 8. le sternum

## LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES : pages 135-136

Quels sont les facteurs non-modifiables?

paragraphe 1:

Âge âge

paragraphe 2:

Sexe

paragraphe 3:

Hérédité

Quels sont les facteurs contribuants?

paragraphe 1:

Le tabagisme

paragraphe 2:

Le cholestérol cholestérol

paragraphe 3:

L'hypertension artérielle tension artérielle

paragraphe 4:

L'obésité obésité

paragraphe 5:

Le stress stress

paragraphe 6:

Le diabète

## ATELIER 13

## PLAN DE L'ATELIER

Jeu questionnaire en premiers soins

Cartons des simulations

La blessure fictive

#### <u>Activités</u>

- Jeu quiz
- Donner des premiers soins
- Composition

#### JEU QUESTIONNAIRE EN PREMIERS SOINS

L'animatrice découpe et remet à chaque participant les questions sur papier. À tour de rôle, chacun devient animateur, lit au groupe les questions et les autres essaient d'y répondre.

Quels sont les traitements des brûlures de la peau?

Réponse :

- 1. Mettre de l'eau froide.
- Appliquer un pansement sec et propre.

Nommez des organes du système respiratoire?

Réponse : la trachée, l'épiglotte, les poumons, les bronches,

le coeur, le diaphragme.

Qu'est-ce qui peuvent mettre en danger la vie d'une personne inconsciente étendue sur le dos?

- Réponse : des vomissures qui obstruent la gorge
  - la langue obstrue la gorge
  - une respiration laborieuse (difficile)
  - du sang dans la bouche

Une personne qui s'évanouit perd habituellement connaissance pour une courte ou une longue période?

Réponse : pour une courte période (quelques minutes)

Ou'est-ce que L'ABC?

Réponse : L'ABC détermine l'ordre de priorité des

interventions dans une situation d'urgence.

Comment se nomme l'os du bras?

Réponse : humérus

Comment placez-vous une personne inconsciente mais qui respire?

Réponse : en position latérale de sécurité

ou

en position latérale de récupération

\* Attention: ne pas le faire si vous pensez qu'il y a une fracture

de la colonne vertébrale ou du cou.

Comment se nomme les 2 os de la jambe?

Réponse : tibia et péroné.

#### Vrai ou Faux

Un secouriste cardiaque, asthmatique ou atteint de toute autre maladie restreignant ses activités physiques doit en tenir compte dans l'administration des premiers soins.

Réponse : Vrai

#### Vrai ou faux

Une personne inconsciente répondra d'une voix faible si on lui adresse la parole.

Réponse : Faux

Nommez 2 signes qui peuvent indiquer qu'une personne est sur le point de s'évanouir?

Réponse : pâleur, sueurs

Quel chanteur rend hommage à tous ceux et celles qui ont le courage de sauver une vie avec sa chanson "Si fragile"?

Réponse : Luc De Larochellière

Nommez 2 causes de l'évanouissement?

Réponse : la faim, un manque d'air frais

En tant que secouriste, que devez-vous faire en premier sur les lieux d'une urgence?

Réponse : Évaluer la gravité de la situation et observer;

Se demander si les lieux sont sécuritaires et ce

qui s'est passé.

Quels sont les signes et symptômes d'une fracture?

Réponse:

- douleur
- déformation
- coloration anormale de la peau
- bruit perçu, os cassés qui frottent
- mouvement anormal
- incapacité d'utilisation de la partie atteinte

Dans l'ABC ou l'examen primaire, que signifie le L'?

Que signifie le A? Que signifie le B?

Que signifie le C?

Réponse : L = l'état de conscience

A = air, ouverture des respiratoires

B = bouche à bouche, ventilation

C = coeur, circulation (prise du pouls)

L'alcool réchauffe, vrai ou faux?

Réponse : Faux, car elle dilate les vaisseaux sanguins, ce qui

cause une perte de chaleur.

Que faut-il faire pour arrêter une hémorragie?

Réponse : 1. Appliquer une pression directe avec la main

sur la plaie couverte d'un pansement.

2. Élever la partie atteinte.

3. Mettre le blessé au repos

Où est situé le sternum?

Réponse : Le sternum, os étroit et plat, constitue la partie

centrale de la cage thoracique.

#### CARTONS DES SIMULATIONS

Chacun doit s'exercer et donner les premiers soins nécessaires à son voisin.

L'animatrice peut faire un tour de table et souligner les interventions de chacun afin de les corriger.

L'animatrice découpe et colle devant chaque participant une blessure fictive.

Voici quelques exemples de blessures fictives:

Vous avez la moitié d'une oreille déchirée.

Vous avez l'avant-bras fracturé.

Vous saignez du nez.

Vous avez les oreilles gelées.

Vous avez l'index (doigt) fracturé.

Vous avez une coupure profonde à la paume de la main

Vous avez une coupure profonde sur la jambe et il y a hémorragie.

Vous avez l'intérieur de la main brûlée.

Vous avez le pouce complètement sectionné.

Vous avez un tournevis dans une cuisse.

Vous avez une fracture à la jambe.

Vous avez un empoisonnement alimentaire.

## LA BLESSURE FICTIVE

Tu viens de recevoir des premiers soins pour une blessure fictive.

l'aimerais qu ainsi blessé.	ue tu imagii Écris ton	nes ce qui histoire.	a bien p	u t'arriver	pour	êtr
				The state of the s		
						3.17
						12
			100		4 97 12	37
			100			
	100					
			144			100
-						
			5-5-74		70	
		4385				
						100
					No. 1	

## ATELIER 14

## PLAN DE L'ATELIER

Questions sur l'ensemble des ateliers de premiers soins

Louis Pasteur

Les corrigés

#### <u>Activités</u>

- Questionnaire
- Mots croisés
- Lecture
- Rédaction de questions

# QUESTIONS SUR L'ENSEMBLE DES ATELIERS DE PREMIERS SOINS

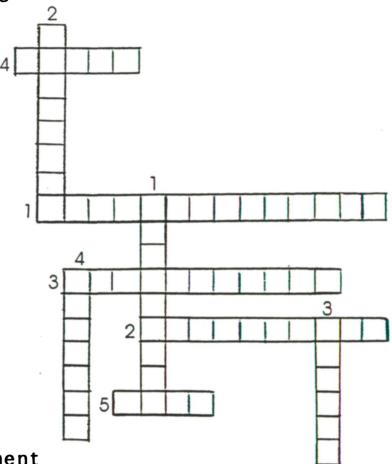
1.	Le secouriste est une personne qui s'engage pleinement lorsque des vies sont en danger.						
	Il intervient comme si c'était lui la victime ou comme si celle-ci était la personne qu'il aime le plus. <u>Selon ses capacités</u> , il fournit une aide immédiate à la victime, qu'elle soit gravement atteinte ou non et ce <u>sans aucune discrimination</u> .						
	Que veut dire : sans aucune discrimination?						
2	Vrai ou faux?						
	Le thorax (cage thoracique) protège le coeur, les poumons, le foie, la rate et les reins en partie.						
3.	Quel est la première chose à vérifier en arrivant sur les lieux d'un accident?						
4.	Quelle est la première chose à faire en cas d'hémorragie?						
5.	Dans quelles situations on ne porte pas secours à une personne?						

6.	Vrai ou faux?						
	Les os du squelette forment la charpente du corps?						
7.	Nomme les trois couches de la peau.						
8.	Que peut-on faire pour prévenir les troubles physiques dûs au froid?						
9.	Nommez 2 facteurs de risques des maladies cardiovasculaires.						
10.	Qu'est-ce qu'une fracture ouverte?						

**BRAVO!** 

#### PREMIERS SOINS

#### MOTS CROISÉS



#### Horizontalement

- 1. Perte de conscience temporaire.
- 2. Perte de sang légère ou grave.
- 3. Refroidissement général du corps à un niveau dangereux.
- 4. Os qui renferme et protège le cerveau.
- 5. Elle est composée de trois couches.

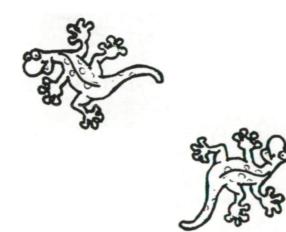
#### Verticalement

- 1. Tube qui permet le passage de la nourriture de la bouche à l'estomac.
- 2. Os cassé.
- 3. Blessure provoquée par le froid, elle peut être superficielle ou profonde.
- 4. Os du bras.

#### LOUIS PASTEUR



Louis Pasteur était un chimiste et un biologiste français. Il a vécu de 1822 à 1895 et a été le premier à identifier les microbes ou micro-organismes. Les microbes sont de minuscules organismes vivants présents dans notre corps et dans la plupart des substances qui nous entourant. Ils sont souvent responsables de la dégradation des aliments. Pour assurer la bonne conservation des liquides comme le lait et le jus de fruits, Louis Pasteur a mis au point un procédé que l'on appelle la pasteurisation. Pour pasteuriser un liquide, on le chauffe jusqu'à ce qu'il atteigne une température proche du point d'ébullition. Les microbes sont alors détruits, ce qui permet de conserver le produit plus longtemps.





Lis le texte Louis Pasteur. Rédige ensuite une question pour chaque réponse proposée. Pour t'aider, tu peux utiliser les mots interrogatifs qui, comment, où, quand et qu'est-ce que.

Les micr	obes.
Ce sont	de minuscules organismes vivants.
nous ent	re corps et dans la plupart des substances ourent.
	dé qui assure la bonne conservation des
Un procé liquides.	
liquides.	fe le liquide.

#### LES CORRIGÉS

## QUESTIONS SUR L'ENSEMBLE DES ATELIERS DE PREMIERS SOINS : pages 152-153

- Ne pas faire de différence selon l'âge, le sexe, la religion, etc.
- 2. Vrai
- 3. Si les lieux sont sécuritaires.
- 4. Une pression directe sur la plaie.
- 5. S'il existe un risque d'un danger physique pour le secouriste ou si la victime refuse d'être aidée.
- 6. Vrai
- 7. l'épiderme le derme l'hypoderme
- 8. s'habiller chaudement rester au sec bien manger
   éviter l'alcool et le tabac ne pas rester seul
   limiter les périodes passées au froid
- l'âge le sexe l'hérédité le tabagisme un taux de cholestérol élevé - l'hypertension artérielle l'obésité - le stress - le diabète
- 10. L'os fracturé sort à travers de la peau provoquant une plaie à l'endroit de la fracture.

#### MOTS CROISÉS: page 154

#### Horizontalement

- 1. évanouissement
- hémorragie
- 3. hypothermie
- 4. crâne
- 5. peau

#### Verticalement

- 1. oesophage
- fracture
- 3. gelure
- 4. humérus

#### LOUIS PASTEUR: page 156

- 1. Qui était Louis Pasteur?
- 2. Qu'est-ce que Louis Pasteur a identifié le premier?
- 3. Que sont les microbes?
- 4. Où sont présents les microbes?
- 5. Qu'est-ce que la pasteurisation?
- 6. Comment pasteurise-t-on?
- 7. Quelle est l'année de la naissance et de la mort de Louis Pasteur?

## ATELIER 15

## PLAN DE L'ATELIER

Le Dieu médecin

Jeu des bâtons et des serpents

Le corrigé

#### **Activités**

- Lecture
- Feuille d'exercice
- Jeu de société : révision des ateliers de premiers soins.

#### LE DIEU MÉDECIN

C'est au début du 111e siècle av. Jésus-Christ, au coeur de l'ancienne Égypte, qu'est né Imhotep, le premier médecin dont le nom et l'image nous ont été transmis. Pendant deux siècles environ, il a été considéré comme grand dieu de la médecine. Puis, il y a eu Esculape, un dieu grec.

Les anciens Grecs croyaient qu'Esculape était le fils du dieu Apollon. Selon la légende, il aurait grandi dans une caverne, où un <u>centaure</u> lui aurait enseigné de nombreuses formules magiques et le pouvoir curatif des plantes. Sa science était telle qu'il aurait même fini par ramener un mort à la vie. Mais pour le punir d'avoir ainsi fait mauvais usage de son immense savoir, Zeus l'anéantit d'un éclair. Même avec cette fin tragique, on lui consacra plusieurs temples, où seuls les purs étaient autorisés à se faire soigner.

Après avoir passé plusieurs jours à se baigner, à jeûner, à prier et à faire des offrandes, les malades étaient autorisés à s'allonger dans le dortoir du temple, où ils s'endormaient en espérant que leur guérison se produirait pendant la nuit. En rêve, Esculape s'approchait d'eux, la plupart du temps accompagné de sa fille Hygie, de son chien et d'un serpent sacré enroulé autour d'un bâton. Il effleurait un malade de la main, ouvrait le ventre d'un autre, donnait un médicament, puis le chien ou le serpent léchait les blessures. Il faut croire que des guérisons se produisaient véritablement: il y a à peine 100 ans, les gens dormaient encore dans les églises d'Europe centrale dans l'espoir d'être guéris.

## LE DIEU MÉDECIN

## FEUILLE D'EXERCICE

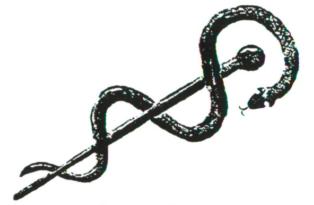
rrouver et cerne a par	tir du texte cinq	(5):
noms propres :	-	-
noms communs :		
verbes :		
Essayer de composer do propres, les noms com auparavant.		

Assembler	le	casse-tête	et	écrire	son	contenu.

#### CASSE-TÊTE

L'animatrice doit découper cet encadré comme un casse-tête pour l'exercice 6 et le remettre aux participants.

Selon la légende, Esculape un dieu grec, s'approchait des malades en rêve. Il était accompagné de son chien et d'un serpent sacré enroulé autour d'un bâton, lesquels demeurent aujourd'hui le symbole de la médecine.



Le mot "hygiène" vient du nom de la fille d'Esculape, Hygie.

#### JEU DES BÂTONS ET DES SERPENTS

Le jeu permet de faire une révision de l'ensemble des premiers soins. On a besoin d'un jeu de société "échelle et serpents" mais on remplace les échelles par des bâtons.

#### Règles du jeu:

Le jeu se joue sur le même principe que le jeu des échelles et des serpents mais les joueurs doivent répondre à des questions sur l'ensemble du contenu des ateliers en premiers soins pour avancer leur pion.

On remplace le dé par un jeu de cartes mais on utilise seulement les : As, 2, 3, 4, 5 et 6. L'animatrice distribue les cartes aux joueurs. Tour à tour, les joueurs lancent une carte de leur choix. Le chiffre de la carte sert à avancer mais il faut d'abord répondre à la question dans la catégorie de la carte jouée. Les cartes :



questions concernant le coeur et le sang;



il faut donner les premiers soins pour diverses blessures;



questions sur l'anatomie humaine;



questions générales sur l'ensemble des ateliers en premiers soins.

L'animatrice peut découper et coller les questions de la page qui suit sur des cartons avec les symboles des cartes correspondantes.

**BONNE PARTIE!** 

#### QUESTIONS POUR LE JEU DES BÂTONS ET DES SERPENTS



- Où est situé le coeur?
- À quel objet peut-on comparer le coeur?
- Quelle est la taille du coeur?
- Tu saignes du nez, que peux-tu faire?
- Nomme le muscle qui propulse le sang dans tout le corps.
- Expressions à compléter :
  - 1. Je connais cette chanson par \_\_\_\_\_.
  - 2. Le sauveteur a conservé son \_\_\_\_\_ froid.
- Comment se nomme le liquide qui transporte les particules d'aliments aux cellules?
- Pour soigner une \_\_\_\_\_ je dois faire une
  - 1- pression 2- élévation 3- repos
- Quel effet a l'alcool sur les vaisseaux sanguins de la peau?
- Quelle est le meilleur moyen de lutter contre le froid?



- La personne face à vous a une coupure profonde dans la paume, que faites-vous?
- Complétez la phrase :

Une \_\_\_\_\_ se soigne sous l'eau froide.

- Votre voisin ou voisine de droite a la main fracturée, que faites-vous?
- Vous avez l'avant-bras brûlé, que faites-vous
- Votre voisin(e) de droite a la moitié d'une oreille déchirée.
- Votre ami de gauche a l'index complètement sectionné.
- Donnez les premiers soins à votre voisin(e) de droite car il (elle) a les oreilles gelées.
- Votre voisin(e) de face a l'avant-bras fracturé.
- Quels sont les premiers soins pour une personne qui pense qu'elle va s'évanouir?
- L'hyperventilation
  - 1- c'est quoi?
  - 2- quels sont les premiers soins?



	•				
• Sur la feuille "Le squelette humain", situez le crâne et	le				
bassin.					
• Tube qui permet le passage de la nourriture de la bouche	à				
l'estomac :					
<ul> <li>Comment se nomme les 2 os de la jambe?</li> </ul>					
• Sur la feuille "Le squelette humain", situez le fémur et	la				
colonne vertébrale.					
<ul> <li>Méli-mélo</li> </ul>					
ÂCHREMOI M					
QSEEETTLU S					
E U X Y Y					
• Quel est l'os du bras?					
• Quels sont les os de l'avant-bras?					
Les 3 couches de la peau sont :					
• Qu'est-ce qui protège le coeur, les poumons, le foie, la rate	et				
les reins en partie?					
<ul> <li>: os plat auguel sont rattachées les côtes.</li> </ul>					



- Quel est le titre de la chanson avec laquelle Luc De La Rochellière rend bien humblement hommage à tous ceux et celles qui ont le courage de sauver une vie?
- Qu'est-ce qu'une ecchymose?
- Nommez des organes du système respiratoire?
- Complétez la phrase
   Le \_\_\_\_\_\_ doit dans un premier temps rendre les lieux sûrs.
- Replace les lettres sur le carton de l'examen primaire.
- Qu'est-ce qui peuvent mettre en danger la vie d'une personne inconsciente étendue sur le dos?
- Quel est le symbole de la médecine?
- Pourquoi une personne peut s'évanouir?
- Peux-tu dessiner les deux emblèmes qui servent à désigner officiellement la Croix-Rouge?
- Quels sont les signes et symptômes d'une fracture?

#### LE CORRIGÉ

#### LE DIEU MÉDECIN: pages 161-162

- Être fabuleux, moitié homme, moitié cheval, de la mythologie grecque.
- 6. Selon la légende, Esculape un dieu grec, s'approchait des malades en rêve. Il était accompagné de son chien et d'un serpent sacré enroulé autour d'un bâton, lesquels demeurent aujourd'hui le symbole de la médecine.

Le mot "hygiène" vient du nom de la fille d'Esculape, Hygie.

Bon de co	ommande				
Nom de l'organisme :					
Aux soins de :					
Adresse :					
Téléphone : Télé	écopieur :				
Titre du document :					
Nombre d'exemplaires ( ) X 30\$ Total :\$					
Adresser le paiement à :	Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac 201, Grande Allée Pointe-du-Lac (Québec) GOX 1Z0 Téléphone: (819) 377-3309 Télécopieur: (819) 377-3052				
(Paiement par chèque ou mandat poste)					
À quelles fins utiliserez-vous ce document? : (cochez)					
Ateliers d'alphabétisation	Cours en premiers soins				
Ateliers de conscientisation  Autres : (spécifier) :					
	Merci de votre collaboration!				

#### **BIBLIOGRAPHIE**

- AMBULANCE SAINT-JEAN, Secourisme d'urgence orienté vers la sécurité, Ottawa, Éditions, 171 pages.
- AMBULANCE SAINT-JEAN, Secourisme général orienté vers la sécurité, Ottawa, Canada, Deuxième Édition, 1988, le cahier, 62 pages.
- CSST, Gouvernement du Québec, Secourisme en milieu de travail, Éditions Héritage inc., Canada, Québec, 1996, 202 pages.
- LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA CROIX-ROUGE, Soins immédiats en RCR, Copyright 1994, Edition Mosby, 64 pages.
- LACOMBE, Gilles, Les premiers soins : une réponse vitale, Éditions Beauchemin Itée, Laval, 1994, 421 pages.
- LE GUIDE DES PREMIERS SOINS, Comment préserver la santé de votre famille et intervenir en cas d'accidents, France Loisirs, 1986, Éditions Solar, 190 pages.
- SÉLECTION READERS DIGEST, Petit manuel des urgences quand les secondes comptent, S. A., Paris, France, 1990, 32 pages.
- SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA CROIX-ROUGE, Carnet du gardien, Genève, 1986, 40 pages.
- ST-PIERRE, Patrice, "Ce qui a mené à la naissance de la médecine", vol. 4, nº 32, page 3-4