

Fiche activité : les étouffements

Cette activité est destinée aux enseignants et formateurs de premiers secours dans le milieu scolaire. Elle peut être utilisée pour les enfants et les adolescents (voir le [parcours éducatif pour enfants](#) pour des informations complémentaires). Les informations de base sont disponibles dans cette fiche, mais le contenu technique peut être révisé à l'aide des Recommandations Internationales de premiers secours, de réanimation et de formation publié par le Centre Mondial de Référence des Premiers Secours disponible [ici](#) ou du [Manuel Premiers secours de base pour l'Afrique](#) publié par La Croix Rouge de Belgique – Flandres.

Discussion et réflexions

Objectifs :	Les apprenants : <ul style="list-style-type: none">savent distinguer une obstruction partielle d'une obstruction totale.
Temps de préparation :	Aucun
Durée de l'exercice :	10 minutes
Supports utilisés :	Aucun

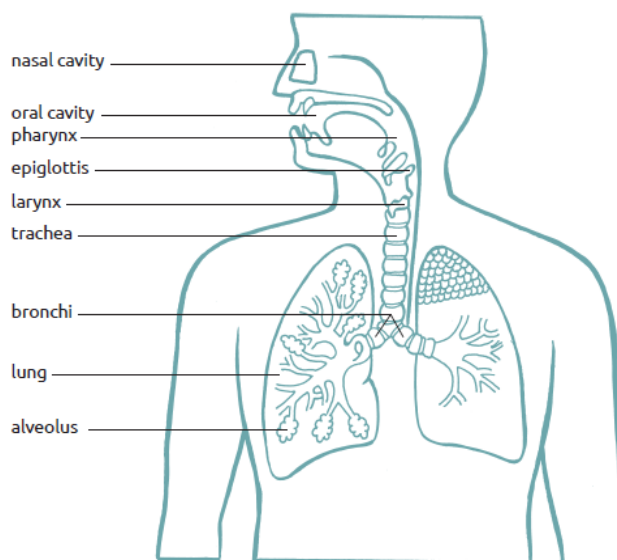
Procédure :

Beaucoup de personnes ont déjà expérimenté une obstruction des voies aériennes, généralement bénigne. Les jeunes peuvent donc avoir une connaissance du sujet. Sur ce point, il est préférable d'utiliser l'expérience des jeunes comme point de départ. Les questions suivantes peuvent être utilisées comme base de discussion.

- *Que s'est-il passé ? Est-ce que la personne toussait ou essayait de tousser ? Pouvait-elle parler ? Respirait-elle encore ?*
- *L'étouffement est-il grave ? Souvent il ne l'est pas. Prenez le système respiratoire en référence. Si les voies respiratoires sont complètement obstruées, respirer deviendra difficile voire impossible. C'est une situation qui présente un danger d'urgence vitale.*
- *Que feriez-vous dans ce cas ? Demandez aux jeunes de donner quelques exemples de ce qu'ils pourraient faire pour aider une personne qui s'étouffe.*
- *Faites remarquer que tous les exemples cités ne sont pas vraiment efficaces. Etablissez un lien avec la prochaine éclaque de la leçon, dans laquelle vous détaillerez la méthode appropriée.*



Nasal cavity : Fosse nasale
 Oral cavity : Cavité buccale
 Pharynx : Pharynx
 Epiglottis: Epiglottite
 Larynx : Larynx
 Trachea : Trachée
 Bronchi : Bronches
 Lung : poumons
 Alveolus : Alvéole pulmonaire



Raconte moi une histoire...

Objectifs :	Les apprenants : <ul style="list-style-type: none"> • savent distinguer une obstruction partielle d'une obstruction totale. • savent pratiquer les premiers secours en cas d'étouffement
Temps de préparation :	Aucun
Durée de la méthode :	10 minutes
Supports utilisés :	Photos ci-dessous

Procédure:

- Lisez à haute voix l'histoire ci-dessous. N'hésitez pas à changer le nom de l'enfant, et le plat qu'il mange pour l'adapter à votre contexte.

C'est l'heure du déjeuner à l'école. Les élèves sont assis à table. Il fait beau. John mange du pain. Il a aussi une pomme pour le dessert, elle est déjà coupée en morceaux, c'est facile.

Durant le repas, tout le monde rigole et discute. 6 garçons sont à la table de John. Ils plaisantent entre eux et rient très fort. La pause-déjeuner est sûrement le meilleur moment de la journée.

Soudain John se met à tousser. Les autres enfants rient. Ils pensent que John leur fait une blague. Ils ne l'entendent plus tousser, mais John continue de faire semblant de tousser. – il a l'air de tousser sans émettre de son. John gesticule des bras. Les garçons lui demandent s'il se sent bien. John ne répond pas. Il se saisit la poitrine d'une main. Il panique. Les autres garçons ne savent absolument pas quoi faire. John semble ne plus respirer !

Que faire maintenant ?

- Qu'a fait John ?



- Reprenez en expliquant que le sauveteur demande "vous étouffez-vous ?" et qu'ensuite il agit en fonction de la réponse.
- Ensuite demandez à cette personne de continuer à tousser.
- Demandez aux apprenants : "Que se passe-t-il si la personne ne réagit pas? Que feriez-vous?"
- Rappelez la distinction entre un étouffement partiel et un étouffement total (ou obstruction).

Etouffement partiel	Etouffement total
<p>La personne essaie de tousser pour expulser quelque chose. Elle peut répondre, tousser ou respirer.</p>	<p>La personne essaie de tousser pour expulser quelque chose. Elle ne peut pas parler ou émettre un son quelconque. Elle place ses mains autour de sa gorge. Ses lèvres et sa langue deviennent bleues. Les veines de son visage et de son cou ressortent. Elle a des vertiges et perd connaissance.</p>



Démonstration pratique

Objectifs :	Les apprenants savent : <ul style="list-style-type: none">• pratiquer les premiers secours en cas d'étouffement
Temps de préparation :	Aucun
Durée de la méthode :	10 minutes
Supports utilisés :	<ul style="list-style-type: none">• Photo ci-dessous• Photo ci-dessous

ATTENTION

- Pour les claques dans le dos, ne faire pratiquer que le geste et l'emplacement de la claque. Indiquez clairement aux jeunes que pour des raisons de sécurité et afin d'éviter les blessures, pour cette partie, ils ne doivent **pas faire de réelles claques dans le dos**.
- De même, afin d'éviter les blessures, ils ne devront pas pratiquer de compressions abdominales sur les autres apprenants. A la place, ils devront uniquement s'entraîner à faire le geste de la compression. Indiquez clairement qu'une personne sur laquelle les compressions abdominales ont été pratiquées doit toujours consulter un médecin pour vérifier que celles-ci n'ont pas provoqué de blessures.

Procédure:

Expliquez quand les claques dans le dos doivent être utilisées pour aider une personne qui suffoque.

Expliquez quand les compressions abdominales doivent être utilisées pour aider une personne qui suffoque.

Faites une démonstration pas à pas des deux techniques sur un apprenant.

Vous pouvez demander aux apprenants de pratiquer ces gestes les uns sur les autres. Si vous le faites, vous aurez besoin de consacrer plus de temps à cette partie. Dans ce cas ; former des groupes de trois apprenants. Assurez-vous que chaque groupe est composé d'un malade, un sauveteur et d'un observateur.

Si c'est opportun, montrez les photos ci-dessous aux apprenants.



Que devez-vous faire?

Demandez à la personne malade : "Vous étouffez-vous ? »

Il y a deux possibilités :

1. Il/elle peut répondre, tousser ou respirer



- Demandez-lui de continuer à tousser.
- Ne faites rien d'autre.
- Restez avec lui/elle jusqu'à ce qu'il/elle respire à nouveau normalement.

2. Il/elle ne peut pas répondre, tousser ou respirer

- Donnez-lui 5 claques dans son dos, entre les omoplates
- Après chaque claque, vérifiez si l'objet est toujours coincé.
- Quand la personne peut à nouveau respirer, arrêtez de lui claquer dans le dos.
- Sinon, effectuez 5 compressions abdominales
- Si la victime est toujours en train de suffoquer, alternez 5 claques dans le dos et 5 compressions abdominales
- Si la victime perd connaissance, allongez-la sur le sol*.
- Chercher de l'aide et appeler les urgences*
- Si la victime ne respire pas, commencez immédiatement la RCP.*

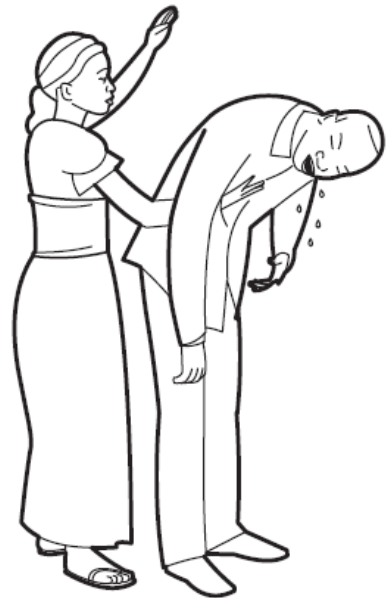
*vérifiez que ces situations sont compréhensibles par votre auditoire.



Technique : claques dans le dos

Pour des personnes de plus d'un an

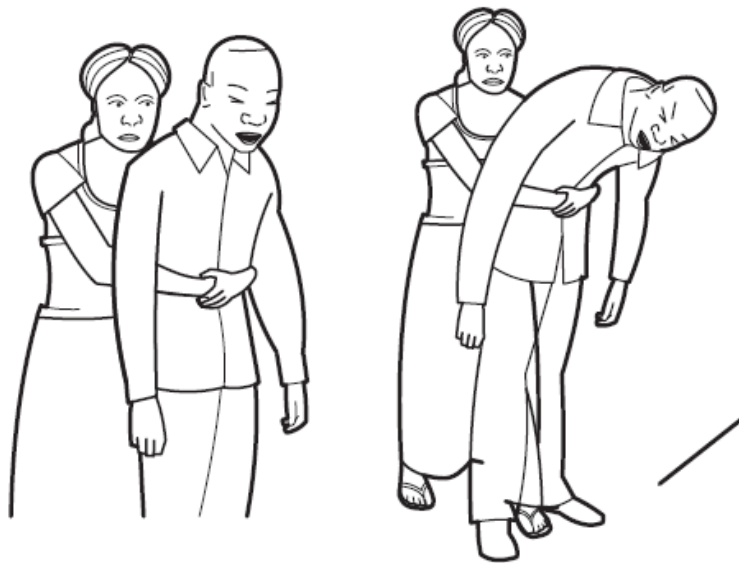
- Placez-vous sur le côté et légèrement en retrait de la personne.
- Soutenez sa poitrine avec une main et faites pencher la personne vers l'avant. Ainsi, l'objet sera expulsé en cas de dégagement et ne pénétrera pas plus loin dans les voies respiratoires.
- Donnez 5 claques fermes dans le dos, entre les omoplates. Utilisez la paume de votre main libre. Chaque claque a pour but de déloger l'objet.
- Vérifiez si l'objet a bougé ou est délogé (si c'est le cas, la personne sera à nouveau capable de parler, de tousser ou de respirer).





Technique : compressions abdominales

- Restez derrière la victime et enroulez vos deux bras autour d'elle.
- Faites un poing et placez-le entre le nombril et la partie inférieure du sternum.
- Placez votre autre main sur le haut de votre poing en agrippant le dos de votre main et poignet.
- Penchez la victime vers l'avant et tirez fermement votre poing vers vous et vers le haut.
- Si la personne est à nouveau capable de parler, tousser et respirer, arrêtez immédiatement les compressions abdominales.







A propos du Centre de Référence Mondial sur les Premiers Secours

- Fondé en 2012
- Centre d'excellence de La FICR – Fédération internationale des sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge (FICR) hébergé par la Croix-Rouge française.
- Collabore avec 192 Sociétés nationales (Croix Rouge, Croissant Rouge) ainsi qu'avec des partenaires scientifiques, institutionnels et privés.

Nos objectifs sont de réduire le nombre de décès et la gravité des blessures ainsi que de rendre les gens et les communautés plus résilients en utilisant les premiers secours. Pour y parvenir nous travaillons en étroite collaboration avec les Sociétés nationales pour faciliter le partage des connaissances entre elles et pour promouvoir une éducation de qualité aux premiers secours au niveau mondial. Afin de nous assurer que les techniques de premiers secours sont pertinentes pour tous les pays et toutes les situations, nous participons à de nombreuses études menées par des médecins, des scientifiques et des chercheurs.

Pour en savoir plus sur le Centre consultez notre [site Internet](#).

