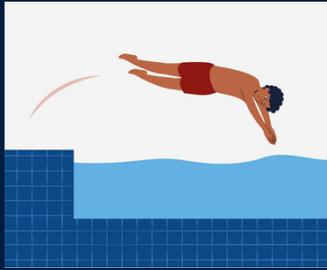


PREMIERS SECOURS ET SPORTS

TRAUMATISMES CRÂNIENS, CONTUSIONS CÉRÉBRALES ET TRAUMATISMES DU RACHIS CERVICAL



01

PRÉVENEZ

- **Faites la promotion et adoptez des comportements sûrs**, tels que le port de la ceinture de sécurité et de l'appui-tête lors de la pratique des sports automobiles ou le port d'une protection dorsale lors des déplacements en moto ou à cheval.

Dans les sports de contact (rugby, sport de combat, etc) **informez les participants des risques** traumatiques.

- **Portez des protections corporelles** lorsque vous pratiquez des sports de contact (protège-tibia, casque, protège-dents, etc)

- **En cas de douleurs vertébrales, ne faites pas de sport.**

- **Ne plongez jamais dans une eau peu profonde**, avec une vue obstruée, à fort débit ou dans l'obscurité.



02

DETECTEZ

La victime a subi un traumatisme, lors d'un choc brutal ou d'une chute

Les signes

- Elle est ou devient somnolente, s'assoupit, est agitée ou perd connaissance.
- Elle ne parvient pas à se rappeler exactement de ce qui s'est passé.
- Elle souffre de maux de tête intenses et persistants, de nausées, de vomissements.
- Elle est irritable, a un comportement étrange ou est prise de convulsions.
- Elle présente une ou plusieurs blessures importantes à la tête.
- Elle se plaint d'une perte de sensibilité ou de picotements, en particulier au niveau des extrémités.
- Elle souffre de douleurs dans le cou ou le dos.
- Elle présente une déformation évidente de la tête, de la nuque ou de la colonne vertébrale.
- Elle présente un engourdissement, une paralysie d'un ou plusieurs membres ou une faiblesse musculaire.



03

SECUREZ

- Demandez à une personne présente d'**alerter les services d'urgence** ou faites-le vous-même si vous êtes seul et suivez leurs instructions.
- Conseillez fermement au blessé de ne faire aucun mouvement. en particulier de la tête. Si possible **maintenez sa tête dans la position où elle se trouve** à deux mains.
- Dans tous les cas de traumatismes, **ne déplacez pas la victime sauf pour des raisons de sécurité**, dans ce cas, demandez à une autre personne de vous aider à maintenir sa tête dans l'axe de la colonne vertébrale pendant que vous la déplacez.
- **Si la victime ne réagit pas et respire normalement** et que l'on soupçonne un traumatisme de la colonne, laissez la victime dans la position dans laquelle vous l'avez trouvée. **Maintenez les voies respiratoires ouvertes** en utilisant la manœuvre de basculement de la tête et de soulèvement du menton. Soutenez doucement la tête de la victime dans cette position.
- **Continuez à surveiller sa respiration** et son niveau de réaction.

**A VOS MARQUES,
PRÊTS,
SECOUREZ !**



Centre Mondial de Référence des Premiers Secours
Fédération internationale des sociétés de la Croix-Rouge
Croissant-Rouge / Croix-Rouge française
21 rue de la Vanne | 92120 | Montrouge | France
Tel. +33 (0)1 44 43 14 46 | Email: first.aid@ifrc.org



<http://www.globalfirstaidcentre.org>

JOURNÉE MONDIALE DES PREMIERS SECOURS 2024

