



Protocole d'urgence - Premiers soins : RCR

⚠ applicable à toute personne âgée de plus d'un an.

La réanimation cardiorespiratoire (RCR) est une manœuvre qui combine des compressions et des ventilations. On l'effectue sur une personne inconsciente qui ne respire plus ou respire difficilement.

1. **Éloigner le groupe, prévenir une responsable et s'assurer que quelqu'un gère l'intervention**
2. **Évaluation primaire (L'ABC)**
3. **Si la personne est inconsciente et ne respire pas ou respire anormalement, appeler le 9-1-1, puis appliquer la RCR en commençant par les compressions, sauf en cas de noyade ou d'hémorragie**
 - En cas de noyade : débiter par deux ventilations et continuer comme indiqué dans les étapes suivantes.
 - En cas d'hémorragie : traiter celle-ci en premier, puis appliquer la RCR.
4. **Assurez-vous que la personne repose sur une surface plane et ferme**
 - Enfants âgés d'un an jusqu'à l'âge de la puberté : poser une main au milieu de la poitrine au niveau du sternum, au milieu, puis effectuer 30 compressions fortes et rapides à l'aide de la paume. Si les compressions ne sont pas assez profondes, utiliser les deux mains.
 - i. Si l'enfant semble avoir un corps d'adolescent, il faut procéder à la technique pour ado et adulte.
 - Adolescents et adultes : poser les deux mains au niveau du sternum, au milieu, puis effectuer 30 compressions fortes et rapides à l'aide des paumes.
5. **La vitesse doit être de 100-120 compressions/minute**
 - Pour guider le rythme, la chanson *Stayin' Alive* des Bee Gees, est recommandée. Son rythme est de 120 battements par minute.
 - Comme la manœuvre peut être exigeante et épuisante, passer le relais à une autre personne au besoin, à condition que cette personne maîtrise aussi la technique de la RCR.
6. **La profondeur des compressions doit être de 5 cm et le thorax doit revenir à sa position normale entre chaque compression**
 - Si le thorax craque ou produit un bruit sec, vérifier que les mains sont bien positionnées (paume de la main au centre du thorax) et poursuivre les compressions.

7. **Après 30 compressions, si une barrière de protection est disponible (masque RCR ou écran facial en plastique), appliquer deux ventilations en suivant les étapes ci-dessous**
- Basculer la tête de la personne vers l'arrière en appuyant une main sur le front et l'autre sous le menton afin d'ouvrir les voies respiratoires. Attention de ne pas enserrer trop le cou de la personne avec la main sous le menton pour ne pas bloquer les voies respiratoires!
 - Poser le masque RCR sur la bouche et le nez de la personne. S'il s'agit d'un écran facial en plastique, lui pincer le nez. Faire deux ventilations par la bouche d'environ 1 seconde chacune, en reprenant son souffle entre les deux. Cette partie ne devrait pas prendre plus que 10 secondes au total avant la reprise des compressions.
 - Si la personne vomit, tourner son corps et sa tête rapidement sur le côté vers soi, vider sa bouche avec les doigts (gantés si possible) et la replacer sur le dos pour poursuivre la série de compressions.
8. **Si aucune barrière de protection n'est disponible (masque RCR ou écran facial en plastique), continuer les compressions thoraciques sans arrêt**
9. **Continuer à effectuer des cycles de 30 compressions pour 2 ventilations (30 :2) à moins que...**
- L'on dispose d'un défibrillateur cardiaque (DEA). Dès qu'il est disponible, l'installer même si le cycle des compressions n'est pas terminé.
 - Un danger survienne. S'il n'est pas possible de le contrôler, il vaut mieux stopper tout, car la sécurité des secouristes reste prioritaire.
 - La personne reprenne conscience ou respire à nouveau. En cas de doute, vérifier la respiration selon la **procédure de l'ABC**.
 - Que vous soyez en mesure d'effectuer cinq cycles de 30:2 en alternance avec une autre secouriste.
 - Les premiers répondants ou paramédicaux prennent le relais.