

La Position Latérale de Sécurité, ou PLS : un geste de premier secours à connaître

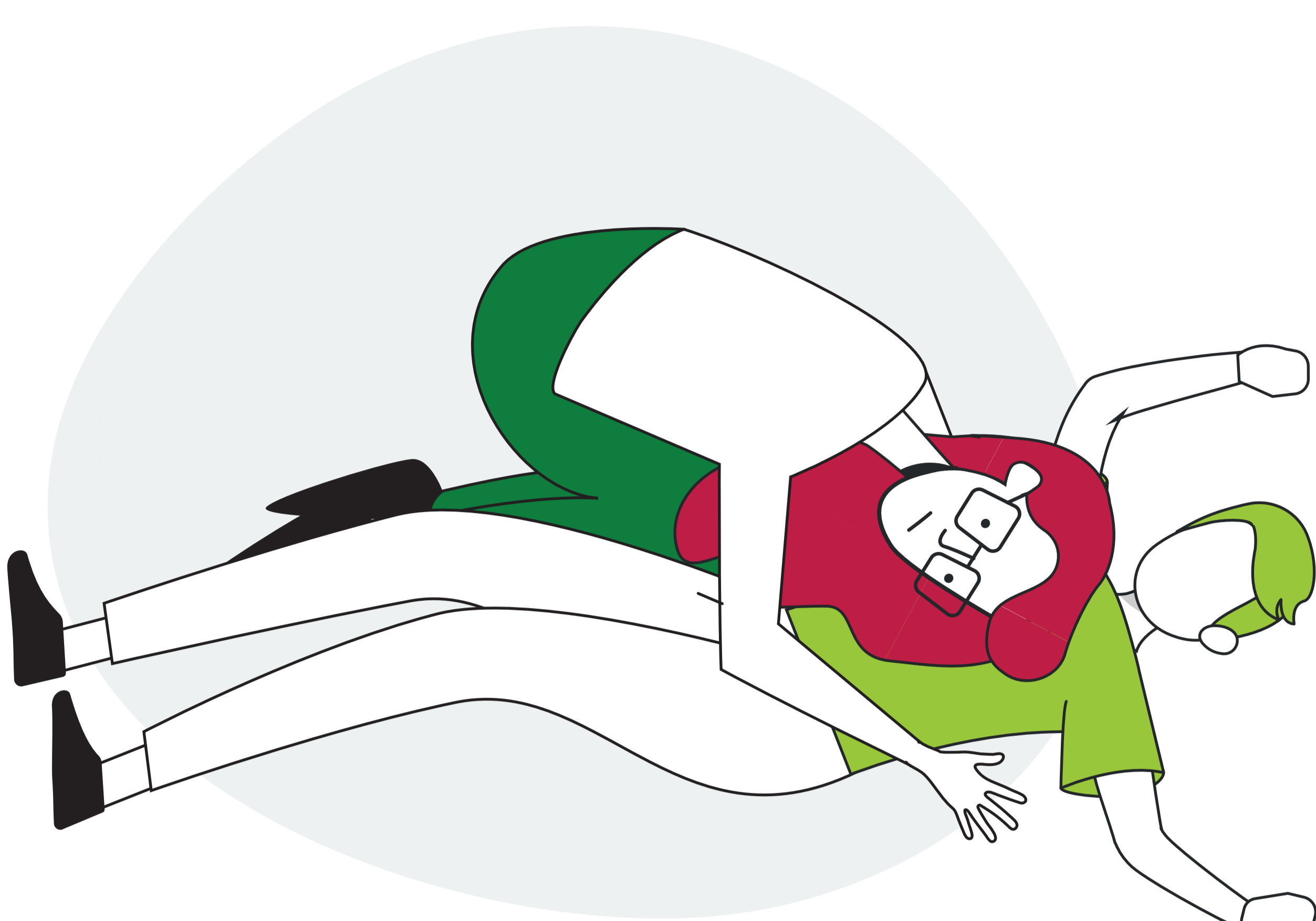
La position latérale de sécurité est pratiquée dans le cadre des premiers secours. Une personne inconsciente qui respire, ne doit jamais rester sur le dos, au risque de s'étouffer avec sa langue ou à cause d'une accumulation de liquide dans sa gorge. C'est pourquoi il est fondamental de connaître et appliquer la position latérale de sécurité aussi appelée PLS. Pour vous aider, découvrez comment l'effectuer grâce à notre schéma détaillé.



1.

Vérifiez que la personne est inconsciente et respire

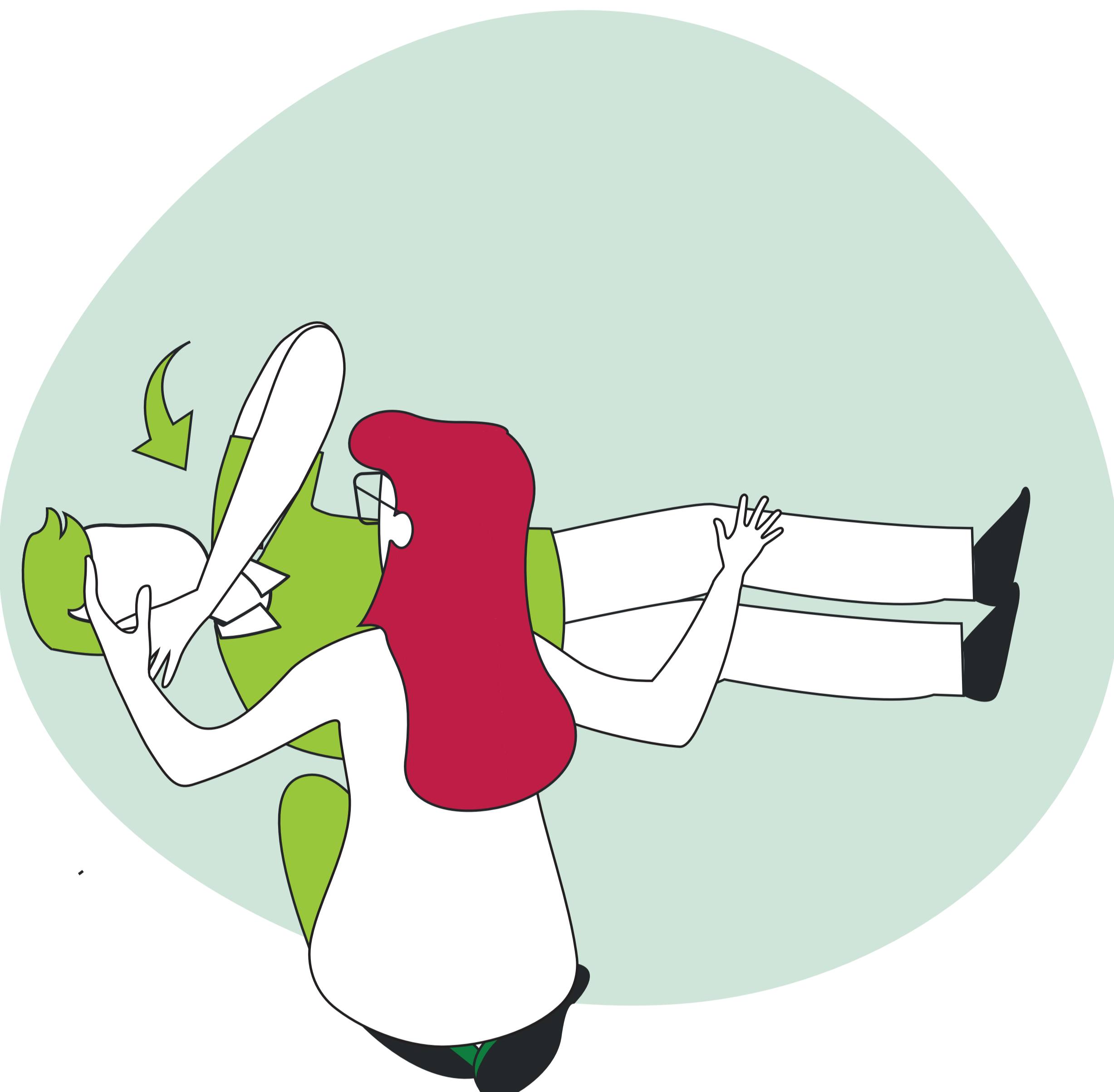
Il est important d'identifier si la personne a besoin d'un massage cardiaque ou non. Pour cela, vérifiez si elle respire. Si tel est le cas, vous pouvez la mettre en position latérale de sécurité. Desserrez, si possible, les éventuelles cravates, ceintures ou écharpe et enlevez les lunettes de la victime si elle en porte.



2.

Joindre les deux jambes et mettre la main opposée contre son oreille

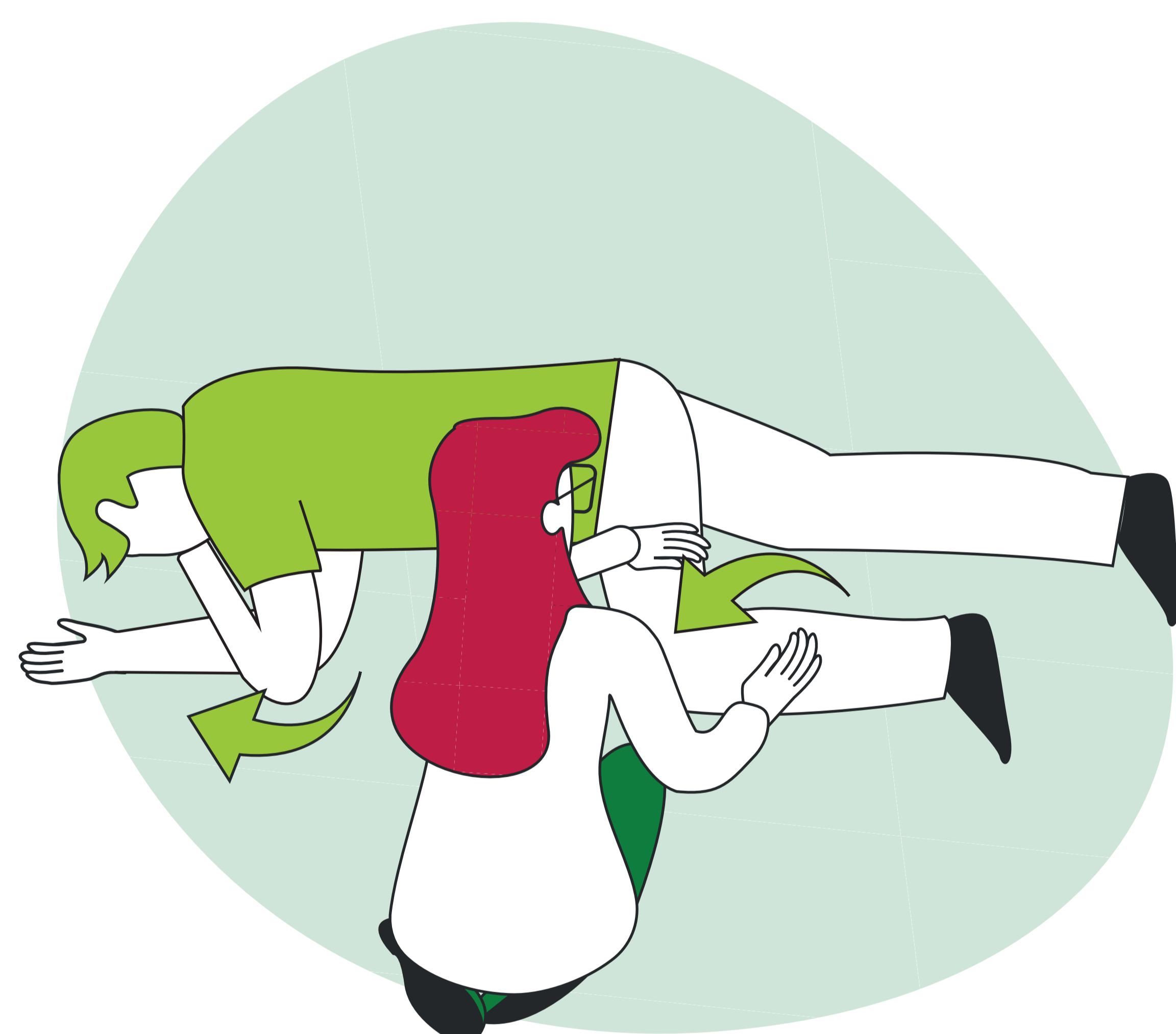
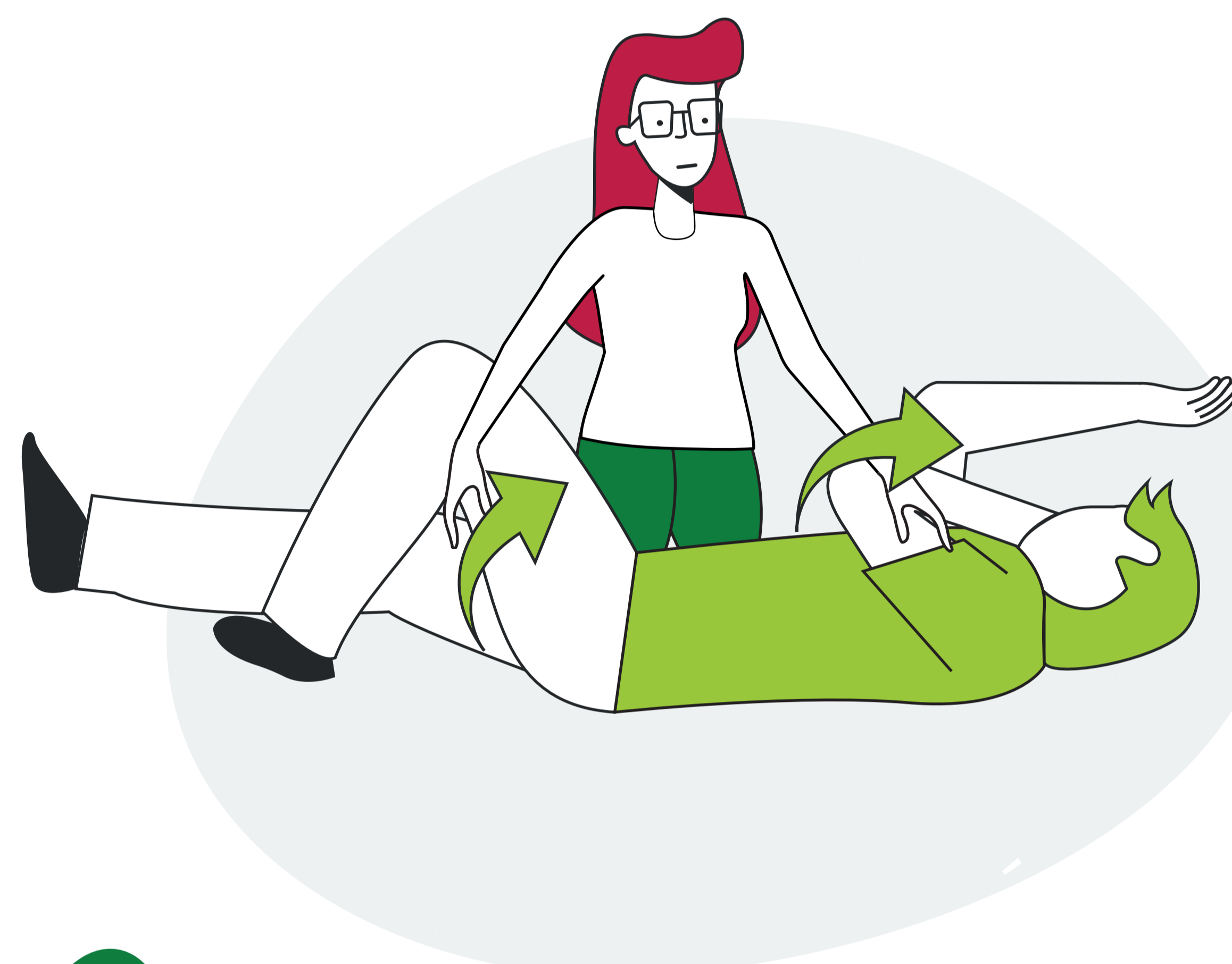
Commencez par rapprocher les jambes de la victime l'une contre l'autre dans l'axe du corps. Placez-vous à genoux à côté d'elle. Prenez ensuite son bras opposé, placez le dos de sa main contre son oreille la plus proche de vous et maintenez-la.



3.

Tourner la victime vers vous

Avec votre autre main, prenez sa jambe opposée et relevez son genou tout en veillant à ce que son pied reste au sol. Tournez ensuite la victime vers vous en tirant sur son genou pour vous aider à la faire basculer.



4.

Mettre la jambe du dessus en angle droit

Retirez doucement votre main de sa tête et ajustez sa jambe du dessus pour que cette dernière forme un angle droit.



5.

Ouvrir la bouche

Ouvrez la bouche de la victime afin de permettre aux potentiels liquides de s'écouler.



6.

Couvrir et alerter

Si possible, couvrez la victime avec une couverture de survie et alertez immédiatement les secours au 18 pour les pompiers ou au 15 pour le SAMU.

Un secouriste dans sa poche ? Un guide des premiers secours à portée de main ? Pourquoi ne pas se tourner vers les applications ? Plusieurs d'entre elles peuvent vous aider face à un incident médical.

Nos coups de cœur :

SAUV Life vous propose de recevoir une notification si quelqu'un fait un arrêt cardiaque près de vous. Une fois sur place, elle vous guide sur comment aider la personne en attendant les secours.

Staying Alive est une carte mondiale des défibrillateurs cardiaques. Vous pourrez ainsi trouver l'appareil le plus proche de vous et participer à leur recensement tout autour du globe.

Permis de sauver est un réseau collaboratif qui décrit l'état physique du malade afin de renseigner les bénévoles autour de lui et de lui donner un maximum de chances de s'en sortir.

La Croix Rouge a également son application qui vous propose de vous former aux gestes qui sauvent. Elle vous propose ainsi des guides et des quiz pour l'apprentissage mais également des outils en cas d'urgence comme les numéros importants ou la carte des défibrillateurs.

Si toutes ces applications peuvent être d'une grande aide, le mieux reste encore de se former. Pour se faire, n'hésitez pas à consulter notre répertoire en ligne.

