

## EN CAS D'ACCIDENT VELO

1. **Sécuriser les lieu :**  
pour éviter le sur-accident
2. **Prévenir les secours 18 ou 118**
  1. Pour tous les cas graves ou
  2. Lors de propos incohérents,
  3. D'aphasie : difficulté à parler
  4. Perte de connaissance (même bref)
  5. Paralyse de la moitié du visage
3. **Porter de l'aide au blessé :**
  1. Vérifier qu'il respire, le battement de son coeur : sinon massage cardiaque.
  2. Si saignement actif : appuyer fort pour arrêter le saignement avec un linge propre.
  3. Ne pas essayer de relever le cycliste à terre,
  4. Si possible le mettre en position PLS
  5. Rassurer le cycliste que les secours arrive,
  6. Lui poser des questions simples
  7. Analyser ses réponses (**cohérentes, difficulté à trouver des mots, aphasie, paralysie de la moitié du visage**)
  8. Essayer de savoir ses zones de douleurs
  9. Essayer de savoir ses allergies
  10. Essayer de savoir les personnes à prévenir



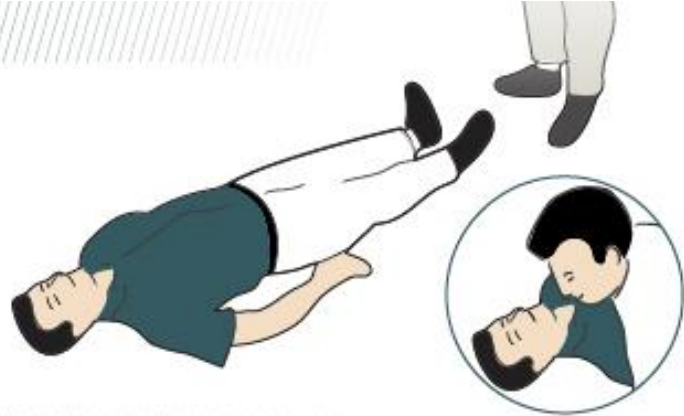
PARALYSIE DE LA MOITIÉ DU VISAGE



PLS

## 1<sup>ère</sup> ÉTAPE

Avant de mettre une personne en position latérale de sécurité (PLS), il faut vérifier qu'elle soit inconsciente sur le dos mais qu'elle respire toujours normalement. Desserrez si vous le pouvez le col, la cravate ou la ceinture. Si elle porte des lunettes, commencez par les lui retirer.



## 2<sup>e</sup> ÉTAPE

Tout d'abord, il faut se positionner à côté (ici à droite) de la personne étendue et vérifier que vous êtes bien stable sur vos deux genoux. Une fois que vous êtes bien installé, prenez, avec votre main gauche, celle du patient. Et appliquez le dos de sa main gauche contre son oreille droite.



## 3<sup>e</sup> ÉTAPE

Ensuite, tout en maintenant la pression contre cette main gauche, relevez, avec votre main droite, la jambe gauche de la personne inconsciente. Puis en appuyant sur son genou gauche, le patient va automatiquement se tourner sur le côté droit grâce à un système de balancier.



## 4<sup>e</sup> ÉTAPE

Après avoir délicatement retiré votre main gauche, de sous la tête de la victime, ajustez sa jambe gauche.



## 5<sup>e</sup> ÉTAPE

Pour éviter que le patient ne perde l'équilibre, le genou gauche doit former un angle droit entre le tibia et la cuisse. Une fois que la personne est en PLS, entrouvrez délicatement sa bouche pour permettre l'écoulement d'éventuels liquides vers l'extérieur et vérifiez régulièrement sa respiration. Enfin, appelez les secours.

