

# MEDIC

## Intro (10min)

- Nom,
- Pronom,
- Langue parlée
- Quelle expérience avec soins, premiers secours, comment se situent/sentent par rapport à ça, comment se situent par rapport aux soins,
- Attentes de la formation,

Les speakers se présentent

Proposition: La formation et ses points sont donnés dans l'ordre de ce qu'attendent les participants et de leurs besoins et questions au moment t (dès la rubrique BLS terminée).

Ce document a été rédigé par une seule personne et a besoin d'être amélioré. Faites attention à vous, la santé c'est précieux ! Pleins de professionnels sont prêts à vous aider.

## Street medic (5min)

Dans les manifs, vous aurez peut-être entendu crier MEDIC pour faire venir des gens qui devront prendre en charge un.e blessé.e.

En 1964, lors des mouvements pour les **droits civiques afro-américains**, aux USA les « street medics » trouvent leurs origines. Ce sont des soignants qui initient cette pratique durant les manifestations. Ils créent le **Medical Presence Project**. Leur but est double

-la présence de personnel médical sur les lieux **réduit la peur** lors des troubles et les blessures dans le mouvement

-effet préventif qui semble **réduire la violence de répression**

Ils utilisent le street médic comme **moyen d'autodéfense** et seront présents et **donneront des formations** au sein de l'American Indian movement, du Young lords party et du black panther party.

Ils trouveront notamment une **recette de spray au poivre** qui sera reprise par l'armée et est encore utilisée aujourd'hui.

Les street medic vont **réémerger à la fin des années 90** lors des **contre-sommets**. De nombreuses **formations** vont être assumées notamment par le Colorado street medics, le Black Cross Collective et On The Ground. Le but était que les **manifestations continuent** malgré la police et ses armes et la dureté que cela implique.

Il est important lors de soins, de ne **pas s'imposer** comme soignant.e, de s'assurer du **consentement** de la personne. C'est-à-dire de savoir s'il souhaite effectivement être soigné, de quelle façon et si un de ses copain.e peut prendre le **relais**

Dans les milieux hospitaliers comme dans forces de l'ordre ou militaires, la **hiérarchie** prime. Il est nécessaire de rester vigilant face à cela.

Beaucoup de street medics ne sont pas soignant.e professionnellement. C'est le partage des astuces et des expériences qui tissent cette fibre commune.

Les techniques que je vais vous donner sont celles qui sont enseignées lors des premiers secours et quelques rudiments spécifiques aux blessures et cas que l'on peut rencontrer en manif ou sur des ZAD. Il existe des **multitudes** de manières de donner les soins, et ceci n'est qu'une infime parcelle. J'ai choisi de vous partager cela car ces techniques me semblent faciles à apprendre

tout en se révélant efficace.

C'est bien entendu à vous de forger votre avis, la médecine n'est pas une science dure et il est nécessaire de faire du cas par cas.

Gardons à l'esprit qu'il est important qu'il y aille beaucoup de gens qui tiennent les **banderoles** et barricades contre une petite partie qui répondent à l'appel du médecin.

## Contexte

Ici on va voir comment réagir aux blessures les plus couramment rencontrés lors des manifestations en France. En Suisse, les forces répressives sont beaucoup plus administratives et sociales, avec des poursuites judiciaires longues, contraignantes et difficiles. Elles ont un impact psychologique, sociales avec, dénonciation aux diverses autorités, pertes d'emploi, de permis etc

Aussi, l'usage de la force varie beaucoup en fonction de qui les commandants de police **estiment avoir en face d'eux**.

Vu encore pendant RUFC 2020 : pas d'usage d'armes dites « non-létales » (si une arme peut être non-létale..) sur la population. Majoritairement blanche présente sur la place fédérale et grosse rue à quelques rues de là avec canon à eau et LBD sur les militants de camps de réfugiés en Suisse, qui demandaient une vie digne et le droit de s'intégrer, qui ont été considérés comme étrangers et racisés.e.s . Pour la petite histoire(...)

Dans les manifestations, vous aurez peut-être entendu crier MEDIC pour faire venir des gens qui devront prendre en charge un.e blessé.e.

## Evaluer la situation

Regardez la personne dans son ensemble : allez vers le plus urgent, décidez de ce qu'il faut faire.

Dans les premiers secours basiques, on dit qu'il faut se sécuriser en premier ; en manifestation : difficile ; amener la personne dans un endroit plus calme au besoin, demandez de l'aide au besoin.

Suivant situation,

-Accident de la route : sécuriser soi, l'environnement (arrêter la circulation, demander de l'aide) puis aider les victimes

-Dire à la personne de faire qqch et comment (si menace arme)

-La sortir de là (incendie, risque explosion)

Ordre de priorités : ABCD

- Airways (l'air peut-il circuler ? Quelque chose bouche les voies aériennes ?)
- Breathing (qualité/ présence de respiration ?)
- Circulation (contusion ? hémorragie ? corps entier)
- Déficit neurologique (défaut des sensations, de la mobilité ?...)

## BLS-AED (20min)

Vérification de l'**état de conscience**

*Oui*

*non*

Aider, garder au chaud, parler  
Voir s'il y a autre chose

Vérifier si **respire** (cf position)

Trouver une position qui vas mieux

*Oui*

**Pls (10min)**

Vider les poches  
Dgmt voies resp.  
Crocher le pied  
Regarder si resp.  
Côté à choix

*non* (arrêt CR)

Appeler les secours  
sur peau nue  
30compression/min  
Stay alive !  
Continuer à masser  
  
Pas d'insufflation  
(réservé aux pros et  
ceux qui savent  
faire)

Garder au **chaud**, continuer à **parler** à la personne. Cette position est excellente pour votre pote trop bourré.e en fin de soirée ;).

## Effet psychologique

**L'effet témoins** : C'est effet psychologique qui intervient lorsqu'une personne est blessée ou a besoin d'aide, et les gens passent à côté et personne ne se penche pour aider. C'est un peu se dire « qqun d'autre le fera ». Donc important d'aller voir qd on entend « médic ». Si vous avez besoin d'aide, hésitez pas à interpeller qqun de précis : hé toi la avec la jaquette noire.

Le stress est normal : expliquer le système de l'adrénaline (sang qui se concentre dans jambes pour courir, pupilles qui se rétractent, sentiment de stress, de peur, moins de sang dans le système digestif -ce qui explique certains symptômes après un gros coup de stress-)

Hésitez pas à prendre 10-15-30 sec (c'est long) à ne rien faire pour bien réfléchir a la situation. Ca peut paraître bizarre. Ce temps de réflexion est précieux.

Trouvez des astuces pour vous reconnecter à vous (bodyscan, main sur le ventre, inspi, expi, élargir champs de vision (bien regarder autour de soi, fixer différentes choses), se secouer, se connecter avec sensation physique)

Permet de **se calmer**, de mieux réagir avec un recul nécessaire

Quelque aurait une question ou souhaiterais nous faire part de quelque chose ?

## Traumatismes de la colonne et trauma crânien (5min)

Colonne vertébrale, ensemble d'os fascinant, sur laquelle on peut réaliser des soins de ouf ! C'est une structure profonde, avec à chaque fois une petite articulation entre chaque vertèbre. Au milieu, ya la moelle épinière qui passe.

Avec les doigts on peut palper le processus épineux.

Au milieu, passe la moelle épinière, se connecte aux muscles, joint avec cerveau

Si fracture, fragment peut couper ces nerfs

Si moelle touchée, le plus gros risque est : paralysie

Ne pas bouger la personne !

Si :

Impact fort (groooooose chute, genre 4m ; accident voiture, torsion++, écartèlement,...) douleur au dos+++ , paralysie, sensations de picotement, ne ressent pas le chaud, froids, si relâchement muscles périnés (caca, pipi), position étrange

**Maintient tete** (se réaliser au-dessus du casque, ne jamais l'enlever lors d'un accident, attendre les secours)

144 (5min Q. faire rentrer 144)

Laisser passer le 144 sans faire rentrer la police, comment faire, **évacuer qqun**

EN cas de doute, ne jamais hésiter à appeler le 144. C'est une centrale des appels urgent : cela fonctionne même si vous auriez plutôt besoin des pompiers ou de la Rega, ils redirigent les appels et envoie les voitures au besoin. Ne pas pas hésiter à les appeler : c'est eux qui vont juger si la personne a besoin d'être évacuée en hélico urgemment ou si vous pouvez tranquillement l'accompagner c/o son dr traitant).

Helico, helitreuillage, garder place(...)  
Faire venir secours  
Evacuer

Quelque aurait une question ou souhaiterais nous faire part de quelque chose ?

**Gaz lacrymogènes (15min)**

(Img : desencerclantes, assourdissante, spray, palets , lanceur 50-100-200)

Hist.

Implication CH

En CH, à Thun, Brugger et Tomet construisent des pièces détachées d'armes à feu en tout genre et des lanceurs de LBD et des matraques. Sinon autres armes bcp de constructeur FR

Elles sont utilisées pour disperser la foule, faire paniquer et faciliter les arrestations.

On retrouve plusieurs formes et plusieurs substances

À la **main**, en gaz ou en gel (plus précis, se disperse moins avec le vent). Ça s'utilise près des gens, sur une cible précise (OC, poivre de cayenne ou CN)

En palet, qui se lancent avec un propulseur. En un lancé c'est 3-7 palets noirs à env. 270° qui se consomment et dispersent une fumée blanche, lacrymogène qui brûle et roulent partout.

Le **CS** , sous forme de cristaux, C'est un ph basique. Emet gaz : chlorure d'hydrogène, cyanure d'hydrogène, oxydes d'azote, monoxyde de carbone

Pendant 30 sec le palet fume, après la fumée reste dans l'air, sauf s'il y a du vent. On a ainsi vu la

police s'auto-gazer de cette manière. Elle a tendance à rester stagner au sol et monte à max 5m (plus lourde que l'air). Vaut mieux donc prendre de la hauteur. Continuez à respirer tranquillement, de façon mesurée : si bloque la respiration sera essoufflé et vaut mieux ne pas trop inhaler. Contrôler sa respiration est une bonne façon de rester calme.

Effets secondaires :

C/o certaines personnes ça ne fait rien. Les symptômes et leur intensité varient d'une personne à l'autre. Généralement c'est :

- Sensation de brûlure des voies aériennes
- Sensation de brûlure de la peau, plus particulièrement les muqueuse et tout endroit enduit de salive, transpiration, morve, sébum...

Plus rarement

- Asthme
- Nausées, vomissement
- Maux de tête

Potentiellement mortel à très haute dose (espaces clos)

### **Les Palets (CS)**

S'éteignent avec de l'eau. Sous un cône de chantier ou en prenant le palet dans la main et en le jetant dans une bassine d'eau. (chauffe à 270°, avoir des gants en cuir)

Attention à ne pas porter vos gants à la bouche si vous ramassez les palets, si vous être fumeur.euse par exemple. (contamination digestive : nausées, vomissements)

### **Gaz jaunes**

Petite mention aux gaz qui sont jaunes : faut vraiment pas les respirer, ça rend très malade : nausées vomissements, étourdissement, diarrhées (syndrome d'intoxication) (ces gaz sont vus très très rarement en manif)

Le gaz est soluble dans l'eau et dans la graisse. Il contaminera particulièrement bien la peau et là où il y a du **sébum**, du gras de la crème (attention à la crème solaire, déo, autres). Donc bien nettoyer au savon la peau avant et ne rien appliquer dessus.

Le gaz brûle les **yeux** (eaux) donc bien les garder ouvert si jamais et ne surtout pas frotter ! s'il y a de l'eau, les larmes, cela libèrera les cristaux du gaz et ce sera encore pire. Si besoin, rincer avec BEAUCOUP de **serum** phy ou de l'eau claire. Genre vous mettez la tête sous l'eau courante et vous attendez. Comme les cristaux se libèreront au début de sera encore pire puis cela vous soulagera (pour cela qu'il faut bcp d'eau).

**Rincer un œil** : vous chopper la personne et versez le sérum depuis le côté interne de l'œil pour

éviter de surcontaminer l'autre œil.

En préventif, utilisez du **maalox**, dilué et mis dans un vapo par exemple c'est bien efficace. Le maalox c'est la marque française (beaucoup moins cher en France) du riopan, qui est un médicament, un pansement gastrique (A avaler, contre les brûlures gastriques,...) . Mtn on en trouve plus qu'il n'ai pas de gout donc vous sentirez la menthe ou la fraise un moment. A acheter en pharmacie sous forme liquide (en suspension). On dit que c'est à diluer avec de l'eau à 50%, mais moins de 50% fonctionne aussi. C'est un empâtre blanc, donc vous serez tout blanc, quand ça sèche (a ne pas garder trop longtemps cependant, ya de l'aluminium ds la formule) C'est très efficace sur tout le visage si ça brûle, avant, pendant et après, hésitez pas à aller vers les gens les asperger abondamment pour rincer. Criez MALOX au besoin.

Citron et vinaigre sont acides donc neutralisent (le citron pressé dans l'œil suite gaz cs soulage) Bicarbonate de sodium neutralise aussi le cs et le CN. (le truc utilisé pour les pâtisseries, les mauvaises odeurs, les rgo, faire gonfler les fondues... plein de vertus le bibica :))

Encourager les gens à ne pas courir, à respirer tranquillement, leur crier de ne pas frotter les yeux. Criez « malox » pour encourager les gens qui en ont besoin à venir vers vous (c'est efficaces, vous verrez aurez pleins d'amis d'un coup). Encourager les gens contaminer à bieeeeeen rincer, cracher, se moucher. Le savon décontamine bien. Peut-être changer ses vêtements (pas toujours nécessaire).

En préventif, les lunettes/ masques de piscine isolent très bien. Humidifier une écharpe avec du vinaigre, du maalox ou du citron pour protéger voies respiratoire. Quand on est bien équipé, ça vas c'est supportable.

Attention : sur le long terme, la substance (CS) est un cancérogène avéré.

Le sérum phy ; sérum physiologique, NaCl 0.9%. C'est en fait du sel de table dans de l'eau, avec 0.9% de sel. C'est isotonique au corps. Cela ne pique donc pas (même osmolarité que le corps). Cela se fabrique très bien.

### **Le CN**

En spray, effet similaires à ceux des spray au poivre, en plus vénère.

Difficile de reconnaître l'un de l'autre si n'a pas vu la bonbonne. Pour les gazeuses à main, de manière générale :

Peuvent être à base d'eau ou d'huile. Ceux à base d'huile tirent plus loin et sont plus précis (fait vrmt un jet).

Si huileux : les neutralisants à base de gras fonctionnent mieux : rincer avec huile ou lait

Si aqueux : Utiliser un neutralisant aqueux (sérum phy., bicarbonate)

## **Desencerclante (5min)**

Remy fraisse est dcd à la ZAD de Sievens en 2014 : une grenade est apparemment restée entre son sac/capuchon et sa nuque

Fais gros cratère, éjecte terre à 4m de haut

Elles sont lancées à la main ou dans des lanceur qui visent 50-100-200m

On distingue celle à effet de souffle (OF F1, 160 db, 75g tnt)

GLI f4 (26g tnt+ lacrymo) qui arrachent main

GM2 157 db lacrymo

Amène impacts psychologique

Douloureux dès 160db avec effet de perte d'audition irréversible

Arrache main lorsqu'on les prend

Tue

Boules quies :

juste une, à vous de voir,

garder bouche ouverte pour faire circuler le son,

## LBD

Font des contusions, plaie, interdit à bout portant, en dessous poitrine, visent genoux et articulation, fait beau bleus, caoutchouc et plastique rigide, éborgne

Aussi DBD/DMP : grenade à main qui doivent faire rouler au sol, 18 boulettes éjectées à 45m

Casques, protège genoux

## Angoisses

En cas de grand stress, angoisses (sensation que l'on vas mourir, pouls rapide, peur, respire plus vite),

amener la personne lieu calme, important de ne pas la laisser seule, continuer à lui parler, énoncer les choses autours (reconnexion aux sensations).

Aussi en cas d'hyperventilation /asthme :

La personne galère à expirer :

Respirer avec, en allongeant l'expiration au fur et à mesure

Semi-assis, main sur la bouche (retour cO2) permet de faire descendre le rythme respiratoire (en cas d'hyperventilation)

Prend du temps, c'est normal. Le plus important c'est de rester présent, ou mieux, que la personne reste avec qqun.e qu'iel connaît.

## Les canons à eau

Attention aux hypothermies (arrivent plus souvent qu'on se l'imagine) prévoir du change

L'eau peut contenir des excipients : gaz lacrymo, colorants, truc qui pue

La pression de l'eau peu étourdir, bousculer, faire des contusions

## Hémorragies (15min)

Ouvert/fermé

Je vous conseil de porter des gants pour toucher du sang. Certains virus comme les hépatites ou le VIH se transmettent de cette façon, au contact du sang. Si vous avez des petites blessures aux mains, il peut y avoir contamination. Après il faut une dose assez forte pour qu'il y aille effectivement contamination. Si cela devait arriver, lavez vous bien les main à l'eau et au savons pendant 2min et appliquez ensuite du désinfectant pour les mains (et là vous saurez tout de suite si vous avez effectivement une plaie). Les yeux, la bouche, le nez, le sexe, les muqueuses quoi, sont des zones ou la peau est fine, et ou il peut y avoir contamination. Enfin on s'éloigne du sujet !

Le sang est en circulation dans les veines et les artères. Ça fonctionne vraiment comme de la tuyauterie, de la plomberie, où le cœur est une pompe. Le corps arrêtera normalement de lui-

même le saignement, plus ou moins vite selon la profondeur, la grandeur, la veine/artère touché. C'est le système de coagulation

Si jamais la tuyauterie se rompt à un endroit, faut faire en sorte que ça arrête de couler c'est

### **Le Bandage compressif**

Vous appuyez. Fort. Et cela permettra d'arrêter le saignement. Hésitez pas à appuyer pendant suffisamment longtemps, 2-5-15min avant de regarder la tête de la plaie. Utiliser quelque chose propre pour faire la compression. Si besoin, ajouter un t-shirt, écharpe ou autre par-dessus pour appuyer.

Ne pas enlever la compresse du dessous si elle ne suffit pas : poser qqch d'absorbant (et propre) par-dessus.

Si grand objet perforant (éclat, couteau, etc : ne pas le retirer, laisser faire l'hosto : risque hémorragique +++ ) (image du tuyau avec de la pression qui se perce)

### **Demo**

#### **Garrot**

Si le bandage compressif ne suffit pas, il faudra faire un garrot.

Attention, c'est pas du tout anodin comme technique, la personne a de bonne chance de perdre sa jambe/son bras. Si cela devait arriver, c'est un peu sauver une vie/vs/sauver un membre.

Faire le garrot et noter l'heure

Il ne faut jamais retirer un garrot soi-même : cela doit toujours être fait dans un milieu hospitalier bien contrôlé : la personne risque de mourir (relâchement massif du K dans le sang qui vient des cellules en apoptose : provoque un arrêt cardiaque)

Quelqu'un aurait une question ou souhaiterait nous faire part de quelque chose ?

### **Syndrome du harnais, du baudrier**

Si suspension inerte ou Perte de connaissance

Chaleur, déshydratation, apport en minéraux insuffisant, hypothermie

Jambes immobiles longtemps : Contraction VG : bradycardie et vasoconstriction artérielle qui fait perte de connaissance (réflexe postural ?)

Si problème de vasc. : lorsqu'à l'horizontal fait circuler sg, impossible ds baudrier réflexe paradoxal de Von Bezold-Jarish

Se tombe en arrière

La **tête en arrière** peut **comprimer les carotides** : entretient perte de connaissance (hypoxie cérébrale)

Mise en pls lente : risque hyperkaliémie, syndrome des loges, insuffisance rénale aiguë : toxines accumulées (crush syndrome like)

Si perte de connaissance ou pend sans pouvoir bouger : **décrocher au plus vite**

Bouger les jambes, parler, rester debout ou accroupie (éviter de se coucher)

Si se sent mal pendant +30min : voir médecin

### **Plaie Œil**

Ne pas retirer si objet perforant



Fermer œil, compresser avec tissus mouillé

Voir médecin

**Rinçage œil** , en interne

Quelqu'un aurait une question ou souhaiterais nous faire part de quelque chose ?

### Plaie Dent (10min)

Mettre dans gobelet propre+ salive ou lait

Si saigne : Faire une compression (mouchoir dans la bouche)

Quelqu'un aurait une question ou souhaiterais nous faire part de quelque chose ?

### Saignement de nez (5min)

Durée : 15-20min max, rester tête en avant (le sang ds l'estomac donne la nausée)

### (Immobilisation et contusions (10min)

Bandages, fractures immobilisation (pas bouger si ca fais mal) ecchymoses )

### Aspect politique (10min)

Être street medic, c'est aussi un choix politique, et faire face à de la répression.

On a vu au début les origines de ce mouvement. Il y a également la croix-rouge française, institution qui reçoit du gouvernement des sous pour fonctionner, qui a déployé des samaritains sur les lieux de manifestations. Ces personnes ont un rôle différent. Elles répondent à des institutions en place et sont composés de médecins qui sont inquiet de ce qu'il se passe sur les manifs. La différence avec les street médics c'est qu'il soignent les manifestants comme les forces de répression.

Les street médics ne le font pas pour plusieurs raisons. Déjà, la présence de blouses blanche clairement identifiable peut amener la police, les militaires à se dire qu'ils n'auront pas à s'occuper des blessés. Ensuite, ce mouvement étant né d'un besoin lors des luttes, la réponse a été ciblée. Aussi, il faut rester vigilant face à qui l'on tombe : un groupe de street médic peut être une cible privilégiée pour les FDO. Ils peuvent également venir gentiment vous parler pour gratter des infos. Aussi, il faut toujours garder en tête qu'ils vont réaliser un fichage et de la répression. C'est aussi ce pourquoi il est important de regarder à qui est -ce que vous confiez un.e blessé.e si les soins dépassent les compétences des premiers secours.

\ L'idéal serait d'inventer des scénarios qui contredisent la logique d'intervention : ex :

- Quelqu'un.e est au pied d'un arbre, inconscient.e, avec un baudrier. La personne saigne. Que faire ?
- Au milieu de la foule quelqu'un.e est par terre, tout le monde court, on ne voit pas à 5m devant soi. Que faire ?

### Matos (présenter/ que j'utilise)

Citron (dilué dans de l'eau, dans une bouteille)

Bicarbonate (dilué)

Maalox dans un pschit (25-50%)  
Serum phy

Mouchoirs/ tissus propre/ écharpe/ compresses  
Stylo-bande tissus (garrot)

Boules quies  
Masque de chirurgien  
EcharpeS (à imbiber avec acide)  
Masque de chirurgie  
Lunettes étanche  
Casque  
habits long (soleil et lacrymo)  
Genouillères (lbd)

## Résumé

Gaz CS (palets) vinaigre	Maalox 25-50% (riopan en CH), bicarbonate, sérum phy, citron,
Gaz CN (spray)	Huile, lait
OC (spray au poivre)	Si huileux : matière grasse (huile, lait) Si aqueux : bicarbonate, sérum phy,

Les sources qui vont bien :

Maalox : (pour donner de la money au big pharma, ou juste voir à quoi ça ressemble.)  
<https://stratushealthcare.ie/product/maalox-plus-oral-suspension-lemon-flavour-250ml/>

Défendre une zad, selon nndl :  
<https://zad.nadir.org/IMG/pdf/pretes-pour-defendreweb.pdf>

Les armes du maintien de l'ordre :  
[https://zad.nadir.org/IMG/pdf/ARMEMENTSPOLICE\\_A3.pdf](https://zad.nadir.org/IMG/pdf/ARMEMENTSPOLICE_A3.pdf)

Brochure sur les armements des forces de l'ordre de désarmons-les :  
<https://desarmons.net/ressources/brochure-mo/>