



PREMIERS SECOURS

POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ

AUSSI APPELÉE PLS



• • • •

Dans quelles situations faut-il placer quelqu'un en PLS ?

La position latérale de sécurité (PLS) est une technique de secours utilisée pour aider une personne inconsciente mais qui respire. Elle consiste à allonger la victime sur le côté, dans une position stable, afin de maintenir ses voies respiratoires ouvertes. Cette posture limite les risques d'étouffement, notamment si la personne vomit ou si sa langue bloque le passage de l'air.

Privilégiez la PLS sur le côté gauche en cas de vomissement, de femme enceinte ou de patient obèse.

Si la PLS dure plus de 30 minutes, changez la personne de côté.

Quand ne faut-il pas appliquer la PLS ?

Bien que la PLS soit un geste de premiers secours essentiel, certaines situations nécessitent des précautions particulières :

En cas de traumatisme crânien ou de suspicion de lésion de la colonne vertébrale : dans ces cas, il est préférable de ne pas mobiliser la victime. **Tout mouvement pourrait aggraver une blessure existante.** Il faut alors :

- Maintenir la tête et le cou dans l'axe du corps, sans les bouger.
- Éviter toute rotation ou flexion.
- Attendre les secours en surveillant la respiration.



Préparation

Sécurise les lieux

Assure-toi que l'environnement est sûr pour toi et pour la victime.

Vérifie l'état de conscience



Secoue doucement les épaules de la victime et demande-lui à voix haute si elle va bien.

Alerte les services d'urgence 112



La victime respire mais est inconsciente, appelle immédiatement les services d'urgence (112) et suis leurs instructions.

Etapes de la PLS

1



Agenouille toi à côté de la victime

Assure-toi que ses jambes sont étendues.

4



Plie la jambe opposée

Plie le genou de la jambe de la victime la plus éloignée de toi de façon à ce que le pied soit à plat sur le sol.

2



Dégage les voies respiratoires

Incline doucement la tête de la victime vers l'arrière et soulève le menton pour dégager les voies respiratoires.

5



Fais rouler la victime

Utilise le genou plié et la main sur la joue (tu tiens la main de la victime contre sa joue) pour faire rouler doucement la victime vers toi afin qu'elle s'allonge sur le côté. La hanche et le genou de la jambe supérieure doivent former un angle droit. Veille à ce que le coude touche le sol.

3



Positionne les bras

Place le bras de la victime le plus proche de toi à angle droit par rapport à son corps, paume vers le haut. Plie l'autre bras en travers de la poitrine de la victime et place-le avec le dos de la main contre la joue de la victime.

6

Stabilise la position

Veille à ce que la tête de la victime soit légèrement inclinée vers l'arrière afin de maintenir les voies respiratoires dégagées. Vérifie régulièrement la respiration.



Erreurs à éviter lors de la PLS

Mauvais placement des bras et jambes	Voies respiratoires non dégagées	Gestes brusques
Vérifie que bras et jambes sont bien positionnés pour assurer la stabilité.	Pense à incliner légèrement la tête en arrière pour faciliter la respiration.	Manipule la victime avec douceur pour ne pas aggraver d'éventuelles blessures.