

## ***En cas de brutalité policière :***

- Consulter un médecin qui pourra faire un rapport médical officiel de notre état physique et mental.
- Prendre ses blessures en photo
- Rester calme; la panique est notre pire ennemi.
- Trouver des personnes pouvant témoigner de l'événement, de notre état avant et après.
- Noter tout ce dont on se rappelle : comment ça s'est passé, quand, combien de policiers on participé (combien on regardé), leur description physique, leur nom & matricule, ce qu'ils ont dit...
- Sachez que le fait de porter la croix de médic pour faire de vous des cibles de choix pour la police.
- N'oubliez pas que si vous n'êtes pas en état d'arrestation, rien ne vous oblige à parler aux policiers.
- En cas d'arrestation, ne dites rien d'autre que votre nom, votre date de naissance et votre adresse. En dire plus aide la police qui cherche à vous confondre pour obtenir des preuves contre vous ou contre vos camarades.

Alertez le Collectif Opposé à la Brutalité Policière pour du soutien et de l'info.  
514-395-9691      [cobp@riseup.net](mailto:cobp@riseup.net)      [www.cobp.resist.ca](http://www.cobp.resist.ca)

Nous espérons que ces informations vous aideront à être plus en sécurité et plus fortEs pendant votre activisme. Souvenez-vous que nous faisons cela parce que c'est important et plaisant – et qu'un peu de danger est essentiel à une vie épanouie.

Le Black Cross Collective est prêt à discuter (en anglais) de tactiques de premiers soins lors de manif ou de tout autre question de santé avec tout activiste ou groupe intéressés. Il peut offrir des formations en dehors de Portland (Oregon) et serait également heureux de vous mettre en contact avec des spécialistes de la santé plus près de chez vous.

Pour des questions, des commentaires (**en anglais** toujours) ou des donations contactez : Black Cross Collective, P.O.Box 11303, Portland OR, 97211 ou [info@blackcrosscollective.org](mailto:info@blackcrosscollective.org).

Pour des questions, commentaires ou demandes de formation **en français ou en anglais**, contactez Marie Eve Normand [mevenormand@yahoo.ca](mailto:mevenormand@yahoo.ca)

Ce guide a été traduit et adapté par  
Marie Eve Normand, infirmière, B.Sc.inf.

L'édition originale anglophone est disponible au  
<http://blackcrosscollective.org/pub>

# **Guide de premiers soins pour MilitantEs**



L'édition originale de ce guide :  
« An Activist's Guide to Basic First Aid, Version 1.2 »  
a été produit par le *Collectif Black Cross*.

# Contenu

	page
Bienvenue _____	3
Préparation	
Quoi porter _____	4
Quoi emporter _____	4
Ce qu'il ne faut pas faire _____	5
Les médicaments en prison _____	5
Les conditions médicales auxquelles vous pourriez faire face _____	6
Conditions aggravantes	
Conditions psychiatriques _____	11
Troubles reliés à la chaleur _____	13
Le poivre et les lacrymo _____	15
Les soins après l'événement	
Les après-soins des armes chimiques ____	20
La gestion des émotions _____	
Le soin des blessures _____	

Ces plantes peuvent être appliquées immédiatement après une blessure ou plus tard, selon le besoin. N'oubliez pas que la meilleure façon de prendre soin d'une plaie ou d'une écorchure est de la laver à grande eau avec du savon, 2 à 4 fois par jour.

- En infusion :

Bien filtrer et appliquez fréquemment sur la blessure à partir d'une bouteille compressible, ou imbibe un linge propre et appliquez-le sur la blessure, le maintenir en place 1/2 heure (utilisez du tape au besoin). Répétez 1 à 3 fois par jour. L'infusion se conserve 24 heures à température ambiante.

- En teinture-mère :

Pour les petites blessures, appliquez directement. Pour les blessures de plus grande superficie, diluez 1 c. à thé de teinture-mère dans 1/4 à 1/2 tasse d'eau est appliqué à partir d'une bouteille ou d'un linge propre, comme pour l'infusion. Les teintures-mères sont faites à partir d'alcool ou de vinaigre de cidre et cela provoquera une sensation de brûlure sur une plaie ouverte. Quelqu'un qui vient juste de se faire agresser pourrait réagir violemment s'il n'est pas prévenu!

- En huile essentielle :

N'utilisez pas d'huiles lors d'une manif puisque celles-ci retiendront les particules des armes chimiques. À la maison, appliquer directement sur la peau.

- Par voie interne :

Prendre 1 à 2 tasses de tisane par jour, ou 1 à 3 compte-gouttes pleins de teinture-mère 2 à 3 fois par jour.

**Règle générale : reposez-vous, prenez soin de vous et de vos proches, demandez de l'aide si un problème physique ou émotionnel traîne en longueur. Si vous consultez un professionnel de la santé, demandez une copie de vos éléments de votre dossier médical relatifs à ces consultations en cas de poursuites légales par ou contre les services de police.**

### **Après-soins émotionnels :**

Certaines personnes retiennent beaucoup de stress dans leur corps après une manif. Cela peut provoquer des perturbations du sommeil, des cauchemars, de l'anxiété, de la peur et de la dépression. Cela peut aussi faire ressortir de vieux stress d'événements passés.

Un bon mélange pour supporter le système nerveux et diminuer le stress est de prendre à parts égales :

- Scutellaire (*Scutellaria Lateriflora*)
- Lavande (*Lavendula Spp.*)
- Paille d'avoine (*Avena Sativa*)

Au cours d'un épisode de stress aigu, prendre 4 compte-gouttes pleins de teinture du mélange avec un peu d'eau. Attendre 15-30 minutes et reprendre la moitié de la dose si besoin.

Comme tonique en période de stress, pour vous aider à relaxer et garder les idées claires : prendre 1 à 2 compte-gouttes pleins ou 1 à 2 tasses de tisane; 1 à 2 fois par jour (tisane : 1 à 2 c. à thé du mélange par tasse d'eau).

Il est commun de faire des cauchemars ou de mal dormir après une manif. Dans ce cas, le mélange pour le système nerveux sera également approprié, ou prendre une teinture de houblon (*Humulus Lupulis*) pour vous assurer d'un sommeil plus profond exempt de cauchemars. Prendre 1 à 3 compte-gouttes pleins au coucher; le prendre en tisane est aussi efficace, mais il y a davantage de risques de se réveiller avec une vessie pleine au milieu de la nuit.

D'autres trucs à essayer : Le mélange « Rescue Remedy » (essences florales du Dr Bach), le yoga, la méditation, parler à un ami, partager ses émotions, pensées et sentiments. Les fleurs de bourrache (*Borago Officinalis*) en teinture-mère (1 compte-gouttes plein au besoin) ou en tisane aident à retrouver la force émotionnelle. L'huile essentielle de lavande est particulièrement efficace pour les deuils et les crises de panique : garder un flacon à portée de main et le sentir au cours de la journée.

### **Après-soins des blessures :**

Il existe bon nombre de remèdes naturels qui aident le corps à guérir plus vite en laissant moins de dommages. Les herbes suivantes peuvent être utilisées pour les coupures, les éraflures, les ecchymoses, les foulures et les entorses. Vous pouvez n'utiliser qu'une seule de ces plantes ou les mélanger à parts égales.

- Les fleurs de millepertuis (*Hypericum Perforatum*) diminuent les ecchymoses et les dommages aux nerfs.
- Les fleurs de soucis (*Calendula Officinalis*) promeuvent la guérison et réduisent l'inflammation.
- Les fleurs d'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) sont efficaces pour les plaies ouvertes et promeuvent la guérison.

### **Bienvenue !**

L'accès aux soins de santé, ainsi que les modalités de soins, sont des considérations politiques. Qui nous soigne? Où? Sous quelle philosophie? Avec quels outils? Sont des questions importantes pour qui se place en marge des *Think-tanks* hospitalopharmaceutique de la société balisée.

Les manifestations et démonstrations, bien que légitimes, sont souvent taxées d'illégalisme. Plusieurs choses peuvent se produire dans le feu de l'action, mais également par la suite. Il importe de savoir faire face à ces événements puisque les secours sont parfois loin, et aussi parce que plusieurs personnes refuseront de les consulter. L'autogestion est une valeur que je promeus; ce guide veut donc donner aux activistes les outils de leur prise en charge en matière de santé lors de tels événements. Ce guide n'est pas complet : il ne remplace pas un cours de premiers soins, ni ne donne d'habiletés en relation d'aide; il n'est qu'un outil parmi une multitude.

Le *Black Cross Health Collective* est un regroupement de professionnelLES de la santé vivants à Portland, Oregon. ILLES promeuvent des premiers soins adaptés à la réalité de la rue, ainsi que la réforme du système de santé. ILLES offrent de la formation et supportent les manifestantEs lors de manifestations. ILLES ont créé ce *zine* pour adapter les préceptes de la Croix Rouge à la réalité des manifestations.

Je ne suis aucunement associée à ce groupe, bien que je respecte leur initiative. Je suis une infirmière qui cherche à ramener les soins de santé près des gens, dans une optique autogestionnaire; c'est pourquoi j'ai traduit et adapté ce guide. J'espère qu'il vous sera utile !

MEve Normand  
Inf. B.Sc.inf



## Quoi porter

- Souliers fermés et confortables qui vous permettent de courir.
- Vêtements qui couvrent tout le corps pour vous protéger du soleil et du poivre, et assez confortables pour vous permettre de courir.
- Vêtements adaptés à la température (imperméable, chapeau de soleil, vêtements chauds), s'assurer que la couleur et le style de vêtements nous permettent de nous fondre dans la foule... (ne pas nous rendre facilement identifiables avec une casquette orange fluo...)
- Protection oculaire résistante aux bris (lunettes de soleil, de natation, de plongée, masque à gaz).
- Sac hermétique (type *zip-lock*) contenant un foulard trempé dans du vinaigre de cidre (dans l'eau au pire) pour faciliter la respiration en cas d'exposition aux armes chimiques.
- Gants épais pour gros travaux afin de « manipuler » les grenades de gaz chaudes.
- Vêtements propres dans un sac de plastique bien fermé (en cas de contamination chimique des vêtements portés).
- Une casquette ou un chapeau pour se protéger du soleil et des armes chimiques.

## Quoi emporter

- Beaucoup d'eau, de préférence en bouteilles de plastique compressibles avec un bouchon sport pour faciliter le rinçage des yeux (et pour boire beaucoup...).
- Collations énergétiques.
- Cartes d'identité ayant vos noms et prénoms, votre adresse complète et votre date de naissance (ne pas avoir de pièce d'identité peut rallonger l'indument le séjour au poste de police).
- Juste assez d'argent pour utiliser le téléphone, les transports en commun et manger.
- Montre, crayon et papier pour documenter de façon exacte les événements, la brutalité policière, les blessures, si possible une caméra, un mégaphone, etc.
- Un ou deux numéros de téléphone importants (genre avocat).  
**Ne pas** emporter son carnet d'adresses.

### -Soulager son foie :

Utilisez des toniques du foie amères comme les graines de chardon-Marie (*Silybum Mariannum*), la racine de bardane (*Arctium Lappa*) et la racine de pissenlit (*Taraxacum Officinale*) durant deux semaines après l'exposition. Utilisées en tisanes (1c. à thé d'herbes pour 1 tasse d'eau), prendre 1 à 4 tasses par jour; en teintures-mère suivre les indications du fabricant ou prendre 2 à 3 compte-gouttes pleins 2 à 3 fois par jour; ou réduire les herbes en poudre dans un moulin à café, mettre en capsules et prendre 4 capsules 1 à 3 fois par jour.

Étant donné que le foie fera du « temps supplémentaire » afin de détoxifier l'organisme, éviter autant que possible l'alcool, la cigarette, la caféine, les aliments gras et la friture. Dormir suffisamment et selon un horaire régulier aide autant le foie que le mental et le système immunitaire.

### -Soulager ses poumons :

Une teinture de feuilles de bouillon blanc ou molène (*Verbascum Thapsus*) est excellente pour soulager les poumons, spécialement si vous êtes asthmatique ou avez une toux. Selon les indications du fabricant, prendre 2 à 4 compte-gouttes pleins à peu près toutes les heures immédiatement après l'exposition. Après une journée, diminuer à 2 compte-gouttes pleins 4 fois par jour. Mâcher de la racine de réglisse (*Glycyrrhiza Glabra*) est également aidant, tout comme les comprimés d'orme rouge ou les capsules de poudre de racine de guimauve (*Althea Officinalis*). Ces herbes mucilagineuses adoucissent et recouvrent les membranes muqueuses, ce qui est spécialement important si vous avez une toux sèche.

### -Diète riche en fibres :

Les grains entiers et le psyllium peuvent aider à nettoyer le colon. Toujours prendre le psyllium avec au moins 2 tasses d'eau. Cesser si vous avez de l'irritation ou des flatulences.

### -Friction au sel d'Epsom :

Pour extirper les toxines du corps, prendre une douche chaude puis faite d'une friction méticuleuse et complète (évités les yeux) avec du sel d'Epsom; laissez sur la peau 10-15 minutes. Rincez ensuite abondamment. Boire beaucoup d'eau cette journée-là.

### -Tisane d'Ortie

L'ortie est la parfaite plante tout usage pour supporter l'organisme. Riche en minéraux, elle possède également une action détoxifiante et nettoyante douce de plusieurs systèmes du corps. Boire beaucoup de tisane d'ortie va renforcer votre système immunitaire, vous calmer et supporter votre corps dans son processus de retour à son Soi fort et naturel.

# Après-soins

Les contrecoups physiques et psychologiques d'une manif « bien arrosée » peuvent nous suivre bien après que le tout se soit terminé. Dans les heures, jours et semaines après une manif, il importe de se rappeler que les effets à long terme existent et peuvent se manifester. Les effets secondaires physiques sont liés aux lacrymos, aux poivres ou aux assauts. Les effets secondaires émotionnels sont reliés à l'intensité de la manifestation, au contact étroit avec la violence (contact visuel ou physique), aux frustrations et colères, etc.

Premièrement, une note à propos de l'usage des plantes : les herbes suggérées dans ce document sont généralement sécuritaires, cependant il est toujours de mise de consulter un spécialiste (phytothérapeute, herboriste) si l'on présente une condition particulière telle grossesse, maladie chronique, ou si l'on fait usage d'une médication sur une base régulière. Le bon sens recommande de cesser l'usage d'une plante si vous présentez une réaction adverse, une allergie ou si votre condition ne s'améliore pas. Ces suggestions visent l'éducation et la prise de pouvoir sur sa vie et sa santé, ils ne visent pas à éluder le bon sens ni remplacer l'avis ou les soins d'un professionnel. Les herbes suggérées dans ce *zine* sont facilement accessibles dans un magasin d'aliments naturels, vous devrez les combiner vous-même pour obtenir les remèdes complets.

## **Après-soins des armes chimiques :**

La surexposition aux agents incapacitants tels les poivres ou les gaz lacrymogènes peuvent éventuellement mener à des problèmes de santé qui traînent en longueur. Ces produits peuvent endommager la pellicule protectrice de surface des poumons, ce qui nous rend plus susceptibles de développer une infection ou maladie pulmonaire. Aussi, les toxines de ces armes chimiques demeurent dans le corps pendant un bon moment, surchargeant le foie et le système immunitaire. Il y a plusieurs façons de diminuer notre exposition à ces toxines, certaines doivent être mises en application aussitôt que possible après l'exposition, alors que d'autres sont des soins d'entretien effectués de façon régulière au cours des semaines suivant l'exposition. Il importe d'aider son corps à éliminer les toxines le plus tôt et le plus efficacement possible afin de réduire les risques à long terme.

Voici une liste de trucs pour aider à la détoxification du corps et au support du système immunitaire suite à une exposition aux armes chimiques.

-Eau :

Buvez au moins 2 litres par jour. Ajouter un peu de jus de citron aide la détoxification du foie.

- Écrans solaires à base d'eau ou d'alcool (eau meilleure).
- Serviettes sanitaires au besoin. Évitez les tampons et *Diva-cup* étant donné que vous ne pouvez prévoir quand vous pourrez les retirer, surtout en cas d'arrestation.
- Médicaments tels Épipen, *puffers*, insuline, si applicable. Prévoir plusieurs jours de médicaments en réserve en cas d'arrestation. S'assurer que l'étiquette de la pharmacie figure sur le contenant.

## CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- N'appliquez pas** de vaseline, d'huile minérale, d'écrans solaires à base d'huile ou de lotion hydratante puisque ces produits emprisonnent les produits chimiques (poivre et lacrymo).
- Ne portez pas** de lentilles de contact puisqu'ils retiennent les produits chimiques en dessous.
- Ne portez pas** d'accessoires qui peuvent être saisis ou accrochés facilement (longues boucles d'oreilles, grands colliers, cravates (!), cheveux louses, gros sac-à-dos).
- N'apportez pas** de couteaux, ciseaux ou autres objets que les policiers pourraient considérer comme une arme. Pas de drogue non plus.
- N'allez pas** à une manifestation seule si vous pouvez l'éviter. Il est préférable de s'y rendre avec un groupe d'affinité ou des gens qui vous connaissent bien.
- N'oubliez pas** de manger et de BOIRE BEAUCOUP D'EAU.

## Les médicaments en prison

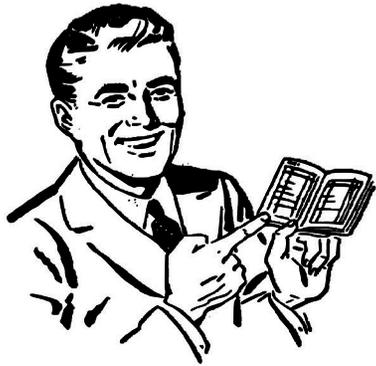


Si vous suivez un régime médicamenteux, pour quelque condition de santé que ce soit, l'arrêter brusquement peut entraîner des effets secondaires désagréables et/ou dangereux. Pour avoir accès à vos médicaments en cas d'arrestation, ceux-ci devraient être accompagnés de l'étiquette de la pharmacie mentionnant votre nom, le nom du médicament, le dosage et la fréquence d'utilisation. Votre pharmacie peut imprimer des étiquettes en surplus si celles-ci ne sont plus lisibles ou si vous les avez jetés avec la boîte...

Il est préférable d'aviser vos amiEs ou votre groupe d'affinité du fait que vous prenez des médicaments; ils pourront vous soutenir dans vos démarches, mais surtout réagir rapidement en cas de détérioration de votre état de santé.

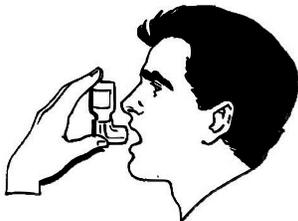
## Médicaments suite...

Il est préférable d'avoir avec soi assez de médicaments pour 24 à 48h. Si vous êtes maintenus en détention, l'infirmier de la prison se chargera de vous fournir le nécessaire. Si vous n'avez plus l'étiquette de pharmacie originale ou si celle-ci n'est plus lisible, la pharmacie qui a servi la prescription peut vous imprimer des étiquettes supplémentaires.



## Les conditions médicales que vous pourriez rencontrer au cours d'une manifestation

Condition médicale	Symptômes	Action/ Votre rôle
<b>Asthme :</b> inflammation et constriction pulmonaires (production de fluides dans les poumons)	Sibilantes (sifflement respiratoire), essoufflement, sensation de constriction thoracique, toux sèche, détresse respiratoire	Encourager la personne à prendre ses pompes (puffers/inhalateurs) et à se reposer. La personne doit sortir de la zone de fumée ou de produits chimiques au plus vite.



## Masques à gaz

La meilleure protection contre les armes chimiques est le masque à gaz ou « appareil de protection respiratoire à épuration d'air » (CSST). Plusieurs facteurs sont à considérer dans le choix de votre masque. Le masque complet inclut les lentilles de sécurité qui sont importantes, car outre protéger des poivres, elles empêchent l'absorption des contaminants chimiques par les yeux. Essayez le masque pour évaluer la visibilité, le confort, la facilité d'utilisation, etc. Pratiquez-vous à le mettre afin de ne pas vous retrouver face à une menace imminente sans comprendre comment l'utiliser et l'ajuster...

Lorsque combiné à des lunettes, le demi-masque à cartouches est une bonne alternative au masque à gaz. Un peu de travail à la maison est cependant nécessaire afin de trouver des lunettes qui ne s'embrument pas et qui demeurent bien ajustées malgré la présence du demi-masque (et le demi-masque bien ajusté malgré la présence des lunettes). Les demi-masques peuvent être achetés dans une « boutique du travailleur » ou dans une quincaillerie. Demandez un filtre pour particules chimiques organiques. Envisagez informer le commis de l'usage que vous projetez en faire, il saura mieux vous conseiller. Pour plus d'information, voir le document « Guide pratique de protection respiratoire » distribué gratuitement par la CSST (PDF ou par la poste).

Un foulard trempé dans le vinaigre de cidre de pommes, jus de citron ou dans l'eau si vous n'avez rien d'autre et attaché bien serré autour de la bouche et du nez n'est à utiliser qu'en dernier recours. C'est mieux que rien, mais ce n'est pas très efficace à long terme et il n'est pas recommandé de l'utiliser plusieurs fois puisqu'il sera imprégné de particules chimiques aussi irritantes que l'air dont vous voulez vous protéger.

Les lunettes de natation sont raisonnablement efficaces comme protection contre les expositions aux poivres, mais généralement pas contre les lacrymos. La plupart de ces lunettes ont des trous pour éviter qu'elles s'embruient, remplissez-les d'époxy. Couvrir les trous avec du *duct-tape* fonctionne pour une courte période. N'oubliez pas de tester l'ajustement des lunettes avec le foulard mouillé ou le respirateur pour s'assurer que le tout demeure étanche à l'air.



## Remèdes :

Le Black Cross Collective a fait plusieurs expériences avec les bombes de poivre afin de trouver de bons remèdes. Il y a des trucs qui peuvent diminuer l'inconfort après avoir été aspergé, mais aucun n'est un remède miracle. Ces trucs vont accélérer la récupération, mais cela prendra quand même du temps.

### -Pour les yeux et la bouche :

Rincer abondamment les yeux avec une solution  $\frac{2}{3}$  eau et  $\frac{1}{3}$  d'un antiacide liquide (Maalox, lait de magnésie, Pepto Bismol). Évitez les marques avec saveurs ou odeurs ajoutées. Utiliser une bouteille compressible avec un embout sport. Toujours irriguer du coin interne de l'œil (nez) vers le coin externe (tempe), avec la tête légèrement penchée vers l'arrière et sur le côté. Le mélange doit se rendre DANS l'œil pour être efficace. Vous aurez peut-être à aider quelqu'un d'autre et à lui ouvrir les yeux puisqu'il est parfois impossible pour la personne et surtout douloureux sur l'instant d'ouvrir les yeux, mais le rinçage aide vraiment. Cette solution peut également être utilisée pour rincer la bouche, pour autant que la personne est éveillée et respire normalement. Cracher après rinçage.

Comme alternative aux antiacides, le meilleur choix sera de mettre du bicarbonate de soude dans l'eau. Sinon, du sel à raison d'une c. à thé pour 2 tasses d'eau fera des larmes artificielles. Si on n'a rien de tout cela sous la main, de l'eau claire rincera les particules chimiques en dehors de l'œil, mais de l'eau claire dans les yeux ça chauffe!

### -Pour la peau :

Il est recommandé de traiter de petites surfaces de peau à la fois avec MIFOBA (huile minérale immédiatement suivie par de l'alcool).

**Attention : afin de procéder correctement, vous devez être formés. Des blessures peuvent résulter si pratiqué incorrectement. Éviter les yeux en tout temps.**

Souvenez-vous que ces produits sont toxiques et vont continuellement contaminer vos proches et vous jusqu'à ce que vous vous en débarrassiez. Efforcez-vous de ne pas toucher votre visage, vos yeux, d'autres personnes, les divans, les chaises, etc. jusqu'à ce que vous soyez décontaminés. Dès que possible, enlevez délicatement tous vos vêtements, disposez-les dans un sac plastique scellé et prenez une douche aussi froide que possible. Lavez vos vêtements avec un détergent fort.

**Souvenez-vous, c'est temporaire et nous sommes extrêmement forts.**

## Condition médicale

## Symptômes

## Action/ Votre rôle

**Diabète :** inhabilité du corps à métaboliser le sucre normalement

**Hypoglycémie :** désorientation, agitation ou fatigue, discours ralenti (la personne peut avoir l'air ivre), tremblements, inconscience  
**Hyperglycémie :** sensiblement les mêmes symptômes. En cas d'urgence, on traite toujours comme une hypoglycémie puisque l'hyperglycémie est une condition cumulative, très rarement rencontrée en urgence de rue.

**Si la personne est consciente :** lui donner quelque chose de sucré à manger (jus, bonbon), puis lui donner à manger une bonne collation protéique. La personne doit prendre un repas dans la prochaine heure.  
**Si la personne est inconsciente :** trouver une aide professionnelle au plus vite (ambulance). Ne rien mettre dans la bouche d'une personne inconsciente.

**Choc anaphylactique :** réaction allergique mortelle.

Enflure du visage, de la gorge, de la langue ou du corps en général.  
Peut débuter par des rougeurs et des démangeaisons sur tout le corps. La mort survient à cause de l'enflure de la gorge et de la langue qui bloquent le passage des voies respiratoires.

Ambulance – Épipen dans la cuisse (si la personne possède un Épipen) – Benadryl 50mg par la bouche (si conscient) – le tout le plus tôt possible. Surveiller la respiration.

**Crise cardiaque/Angine :** perturbation de la fonction normale du cœur pouvant causer la mort. Les jeunes usant de cocaïne ou d'amphétamines peuvent faire des crises cardiaques.

« Douleur » thoracique (pression, serrement, brûlement ou lourdeur) pouvant irradier au cou, à la mâchoire, au dos ou au bras gauche. Sueurs, essoufflement, nausée, sensation d'indigestion, possibilité de

Ambulance! Mettre la personne au repos. Faire **mâcher** un comprimé d'aspirine si possible. Si la personne a de la nitroglycérine en spray, l'encourager à l'utiliser. Surveillez la personne et tenez-vous

Condition médicale	Symptômes	Action/ Votre rôle
<b>Crise cardiaque/Angine (suite):</b>	vomissements. <u>Personne ne présente tous les symptômes : les diabétiques peuvent n'avoir aucun symptôme. Une crise d'anxiété peut ressembler à s'y méprendre à une crise cardiaque!</u> Demeurez calme pour rassurer l'autre, en cas de doute, agir selon le pire scénario possible...	prêts à faire la RCR.
<b>Épilepsie/Convulsions :</b> orage électrique dans le cerveau	<u>Absence</u> : la personne ne réagit plus et a le regard fixe.  « <u>Petit mal</u> » (crise partielle) : tics du visage ou convulsions d'un membre (bouger frénétiquement). La personne n'est pas consciente, mais peut sembler l'être.  « <u>Grand mal</u> » (crise toni-clonique) : « Danse du bacon » typique. La personne est au sol et « shake » de tout son corps, ses yeux sont renversés, elle sert les dents et bave; elle peut uriner et/ou déféquer. Lorsqu'elle retrouve conscience, la personne sera somnolente et parfois désorientée.	<u>Pendant la crise</u> : Placer un coussin (manteau) sous la tête de la personne, sans la toucher. Éloigner si possible tout ce qui est dans son aire de crise. NE PAS RETENIR SES MOUVEMENTS, NE RIEN METTRE DANS SA BOUCHE. Tourner la personne sur le côté dès que la crise se calme, pour éviter qu'elle s'étouffe dans ses sécrétions et/ou vomisse. La crise convulsive chez une personne épileptique peut faire partie de son ordinaire.  Vous devriez appeler l'ambulance si : -La personne n'a pas l'habitude de faire des crises

- Les personnes ayant une maladie pulmonaire telle que l'asthme, l'emphysème, etc. risquent une exacerbation de leur condition et des dommages permanents.
- Les personnes vulnérables comme les enfants, les personnes âgées et les gens immunocompromis risquent de réagir davantage jusqu'à mettre leur vie en danger.
- Toute personne ayant une maladie chronique ou qui prend une médication qui affaiblit le système immunitaire (chimiothérapie, radiation, Lupus VIH, usage prolongé de corticostéroïdes (prednisone), le méthotrexate, etc.) risque une exacerbation de sa condition, une réaction plus intense et un rétablissement plus lent.
- Les femmes enceintes risquent un avortement spontané et toute femme en âge de procréer risque de contracter des anomalies congénitales (Gas CS).
- Les femmes qui allaitent peuvent transmettre les toxines à leur enfant par le lait maternel.
- Les personnes qui ont des maladies de peau (acnée, eczéma, psoriasis, etc) sur une surface importante ou exposée ; ou des maladies oculaires (conjonctivite, uvéite) présenteront une exacerbation des symptômes, une réaction générale plus grande et un retard de guérison.
- Les personnes qui portent des lentilles de contact peuvent présenter davantage d'irritation et de dommages oculaires puisque les produits demeurent coincés sous les lentilles.

#### **Protection :**

- Évitez l'utilisation d'huile, de lotion et de vaseline, car il semble que ces produits emprisonnent les particules chimiques, prolongeant ainsi l'exposition.
- Utilisez un écran solaire à base d'eau (plutôt qu'à base d'huile). Si un écran solaire à base d'huile est tout ce que vous avez, il est tout de même préférable de l'utiliser puisque du poivre sur un coup de soleil peut être encore pire.
- Minimisez l'exposition du corps en portant des vêtements longs, un chapeau, etc. (ce qui protège également contre les coups de soleil).
- Les masques à gaz apportent la meilleure protection faciale s'ils sont bien ajustés et scellés. Autrement, des lunettes avec des verres de sécurité, demi-masque ou même un foulard mouillé sur la bouche et le nez aideront.

#### **Gestion :**

- RESTEZ CALME! La panique augmente l'irritation. Respirez lentement et souvenez-vous : tout cela est temporaire.
- Si vous le voyez venir ou si vous avez reçu un avertissement, mettez les équipements protecteurs, si possible, et déplacez-vous hors du champ d'atteinte et vérifiez le sens du vent.
- Mouchez-vous, rincez-vous la bouche, tousssez et crachez. Ne pas avaler.
- Ne frottez pas votre peau ou vos yeux.
- Si vous portez vos verres de contact, essayez de les enlever ou demandez à quelqu'un de le faire pour vous. Vous ou la personne devez avoir les mains PROPRES, NON-CONTAMINÉES.

### **Comment ils vous affectent :**

Les lacrymos et les poivres sont des irritants de la peau, provoquant une sensation de brûlure et des écoulements des yeux, du nez, de la bouche et des voies respiratoires. Les poivres sont plus populaires auprès des autorités à cause de leur capacité à causer de vives douleurs instantanément. Ils sont plus durs à enlever de la peau et peuvent causer des brûlures au premier degré. Si vous êtes exposé, vous pourriez ressentir...

- urticaire, sensation de brûlement dans les yeux, le nez, la bouche et sur la peau
- larmoiement excessif, provoquant une vision embrouillée
- le nez qui coule
- une salivation excessive
- la toux et une difficulté à respirer
- la désorientation, la confusion et parfois une panique
- certaines personnes disent éprouver une colère intense. Celle-ci peut être utile si vous êtes préparés et aptes à canaliser cette énergie vers le rétablissement et le retour à l'action.

La bonne nouvelle est que les effets sont temporaires. L'inconfort causé par les lacrymos dure 5 à 30 minutes, tandis que le plus gros de l'effet inconfortable des poivres prendra entre 20 minutes et 2 heures pour disparaître. L'effet des deux est grandement diminué par un traitement approprié. Cependant, puisque les poivres pénètrent la peau jusqu'aux terminaisons nerveuses, leur effet peut durer des heures même après le nettoyage de la peau.

**Il y a beaucoup de mythes sur la prévention et le traitement de l'exposition aux lacrymos et poivres. La plupart tiennent de la désinformation et sont potentiellement dangereux. Certaines de ces interventions peuvent grandement augmenter ou prolonger la réaction de la personne à l'exposition, ou du moins donner un faux sentiment de sécurité.**

### **Prévention :**

Pour la plupart des gens en bonne santé, l'effet des lacrymos et poivres est temporaire. Toutefois, pour d'autres les effets dureront beaucoup plus longtemps et peuvent même mettre leur vie en danger. Les personnes ayant les conditions citées ci-après devraient être conscientes des risques et éviter les expositions autant que possible. Souvenez-vous que lors d'actions intenses, le comportement des policiers peut être imprévisible et que cela rend l'évitement difficile.

### **Condition médicale**

### **Symptômes**

### **Action/ Votre rôle**

#### **Épilepsie/ Convulsions (suite):**

- La crise est d'un type inhabituel pour la personne
- La personne fait plusieurs crises dans la journée ou la semaine
- La crise dure plus de quelques minutes
- La personne a reçu un coup à la tête avant la convulsion
- La personne a vomi
- DURANT la crise (risque d'asphyxie par aspiration de vomissures dans les poumons, risque de pneumonie)
- La personne est toujours désorientée 30 minutes après la crise
- Il n'est jamais mauvais d'appeler l'ambulance, ça fait seulement sacrer certains épileptiques de longue date...

Après la crise : Surveillez la respiration. La personne a besoin de beaucoup de repos, elle dormira sûrement, mais doit cependant être facilement réveillable. La personne peut également être agitée, refuser vos soins et aller « se cacher » dans un coin tranquille. Supportez-la au mieux, garder un œil vigilant à tour de rôle peut être une bonne idée.

Condition médicale	Symptômes	Action/ Votre rôle
<b>Choc</b> : Manque d'oxygène au cerveau consécutif à un choc émotionnel ou physique (saignement abondant, interne ou externe).	Débuté par de l'agitation et de l'anxiété. La peau devient pâle, froide et moite. La respiration peut être laborieuse.	<b>Choc physique, trauma</b> : Allez chercher de l'aide. Mettre la personne au repos. On peut surélever légèrement les jambes si on est certain que la personne ne souffre pas d'un trauma abdominal, thoracique ou crânien, et qu'elle ne fait pas une crise cardiaque. <b>Saignement</b> : Pression directe, élévation et repos de la partie atteinte. Avisez les secours.
<b>Traumatisme crânien</b> : chute, coup, choc à la tête.	Les traumatismes crâniens peuvent être très discrets ou paraître impressionnants puisque le cuir chevelu saigne abondamment. L'apparence extérieure n'est en rien reliée à la gravité du trauma. La personne peut sembler correcte au début, mais sa condition peut se dégrader très lentement ou très rapidement, ou rester la même. Il est normal d'éprouver de la nausée, de vomir, d'avoir mal à la tête.  La personne doit être examinée par un spécialiste le plus tôt possible si : Il y a eu perte de conscience, même pour quelques secondes La personne vomit 3 fois ou plus suite au trauma Il y a diminution de l'état de conscience (confusion, désorientation, pertes de mémoire, somnolence, etc. = pourrait sembler ivre) Ecchymoses ou « bleus » autour des oreilles ou des yeux (yeux de raton-laveur) Le mal de tête augmente en intensité	<b>Si la personne est au sol</b> : ne pas la déplacer, l'inciter à rester immobile surtout si le coup a été puissant ou si le cou semble avoir été touché (pour éviter de déplacer une fracture cervicale qui provoquerait la paralysie des 4 membres). Informez-vous auprès des proches de la personne pour savoir sa réaction correspond à son comportement normal. Faites parler la personne souvent pour déceler les changements de l'état de conscience. Essayez d'obtenir l'histoire de l'accident et l'histoire médicale de la personne ; ces informations seront très utiles si la personne perd connaissance. <b>Pour les 24 heures suivantes</b> , réveiller la personne toutes les deux heures et s'assurer qu'elle est facilement réveillable et qu'elle n'est pas confuse. Dans le cas contraire, la conduire à l'hôpital.

# Poivre de Cayenne et Gaz lacrymogènes

La première chose à garder en mémoire lors d'une exposition aux armes chimiques est que cela n'est pas la pire chose qui puisse vous arriver! Les exagérations et la peur que nous avons d'eux peuvent être énormes, mais si vous êtes soigneux et futé, vous devriez vous en tirer avec peu de mal. Les informations qui suivent sont le résultat de dialogues avec des experts, d'essais expérimentaux des poivres faits par le Black Cross Collective et l'expérience combinée des soins apportés à des centaines de personnes lors d'actions variées, incluant le World Trade Organisation de Seattle et le World Bank – International Monetary Fund à Washington DC.

## Ce qu'ils sont :

Les gaz lacrymogènes (aussi appelés HC, CS ou CN) et les « poivres de cayenne » (OC – Oléorésine Capsicum) sont des composés chimiques manufacturés pour servir d'arme aux militaires et policiers afin de disperser les foules et soumettre les individus. Ce sont des irritants de la peau et des muqueuses (les muqueuses sont le type de « peau » qui recouvre l'intérieur de la bouche, du nez, les poumons et l'œil).

Les gaz HC sont de simples fumigènes inoffensifs et non toxiques (fumée blanche de dispersion).

Les gaz CN sont des lacrymogènes irritants conventionnels ayant une odeur de pomme.

Les gaz CS sont des lacrymogènes dix fois plus toxiques que le CN. Ils ont une odeur de poivre et peuvent provoquer des nausées et des vomissements. Certaines recherches l'accusent également de causer des dommages permanents aux poumons, au foie et au cœur, des avortements spontanés et des anomalies chromosomiques.

À Seattle, des lacrymos contenaient du chlorure de méthyle, un solvant hautement toxique qui peut provoquer de la confusion, des maux de tête, des engourdissements, un rythme cardiaque rapide, des hallucinations visuelles et auditives, des perturbations du cycle menstruel, des avortements spontanés, et des perturbations diverses des systèmes respiratoire et digestif.

## Comment ils sont utilisés/déployés :

Les poivres peuvent être vaporisés à partir d'une cannette à main « format sacoché » ou d'un large réservoir tel un extincteur d'incendie. Les lacrymos sont plus souvent déployés sous forme de grenades tirées à partir d'une arme à feu sur les foules ou ciblant parfois directement les gens. Ne prenez pas les grenades à mains nues, car elles sont extrêmement chaudes. Et soyez conscient que par le temps que vous jetez la grenade au loin vous aurez été largement exposé au gaz.

1 litre d'eau		1 3/4 tasse de jus d'orange non-sucré
1/2 c. à thé de sel	ou	2 1/2 tasse d'eau
8 c. à thé de sucre		1/2 c. à thé de sel

*Les doses de sels doivent être assez précises pour éviter une déshydratation par excès de sel!*

-Essayez de rafraichir la personne avec les moyens du bord : glace, mouiller les vêtements dans l'eau froide, fontaines...).

-Si la personne ne se sent pas mieux après 15 minutes de soins, il vaudrait mieux obtenir de l'aide puisque l'épuisement par la chaleur peut dégénérer rapidement en coup de chaleur.

### **Coup de chaleur**

Ceci est très sérieux! Si vous soupçonnez que quelqu'un est atteint d'un coup de chaleur, elle doit se rendre le plus vite possible à l'hôpital. Les signes sont :

- Ne transpire pas
- Épuisement (pas juste fatiguée)
- Peau rouge, chaude et sèche
- Confusion et désorientation (stade avancé)
- Petites pupilles

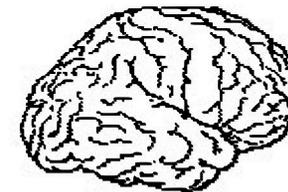
Ceci est une urgence! La personne peut tomber dans le coma et mourir. Obtenez de l'aide immédiatement! En attendant les secours, appliquez les mesures de rafraîchissement suggérées dans les soins pour l'épuisement par la chaleur.

### **Le meilleur remède est la prévention!**

- Boire** beaucoup d'eau, enrichie d'électrolytes si possible.
- Ne pas négliger de **manger** – même une collation donne l'énergie et les sels minéraux nécessaires.
- Évitez** l'exposition excessive au soleil. Appliquer un écran solaire à base d'eau ou d'alcool, portez des vêtements couvrants et un chapeau.
- Portez** une attention spéciale aux enfants, aux personnes âgées, aux personnes aux prises avec une maladie chronique comme le VIH et celles qui ont consommé de l'alcool... Ces personnes sont plus sensibles aux troubles liés à la chaleur.
- N'oubliez pas** : on sait quand une manif commence, on ne sait jamais où et quand elle finit. On peut rester coincé des heures sous un soleil cuisant réverbéré par l'asphalte!

## Conditions aggravantes

### Conditions psychiatriques



Intervenir auprès de quelqu'unE qui semble fou, folle ou déconnectéE peut être très difficile pour plusieurs personnes. CertainEs d'entre nous ont eu de mauvaises expériences, d'autres vivent tous les jours avec ces personnes. CertainEs n'ont jamais été en contact avec ce type de personnes, alors que d'autres sont elles-eux-mêmes « étiquetéEs ». Il peut être déstabilisant de rencontrer une personne qui ne semble pas vivre dans notre réalité puisqu'elle peut être imprévisible et qu'il peut être difficile de lire son langage corporel. Cette personne peut présenter un danger potentiel pour elle-même ou pour la foule. Notre but sera de maintenir sa sécurité, la nôtre et celle de la foule.

Premièrement, si vous croisez quelqu'unE qui agit bizarrement et qui peut devenir dangereux-se pour elle-lui-même ou pour les autres : prenez une grande respiration! Le plus important est de rester calme puisque la peur, l'anxiété et l'agressivité sont contagieuses et ne sont aucunement utiles lors d'évènements psychiatriques.

Ensuite, vous devez poser quelques questions :

#### • **Est-ce que cette personne partage notre réalité ?**

Vous agirez différemment avec quelqu'unE qui est pleinement lucide par rapport à quelqu'unE qui vit dans une bulle d'imaginaire. Ces dernierEs perçoivent ou abordent des choses que vous ne comprendrez probablement pas. Poser ces questions pour tester leur réalité :

- Quel est votre nom ?
- En quel mois, quelle année, quelle saison sommes-nous ?
- Où sommes-nous ?
- Pourquoi sommes-nous ici ?

Leurs réponses vont orienter vos actions. Les causes les plus communes de déconnexion d'avec la réalité sont :

- Traumatisme à la tête
- Être sous l'influence ou en sevrage de drogues ou d'alcool
- Arrêt de la prise de médicaments psychiatriques\*

\* Notez que la chaleur excessive et l'exercice intensif (combattre un froid intense est un exercice intensif) peuvent augmenter l'excrétion de certains médicaments, créant des états de débalancement.

### • Cette personne a-t-elle eu un traumatisme à la tête?

C'est une question très importante à se poser, car si ce comportement est le résultat d'un trauma: cette personne peut décéder dans les prochaines heures.

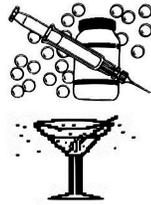
- Est-ce que quelqu'un a vu la personne tomber ou recevoir un coup sur la tête?
- Y a-t-il des signes évidents (ecchymoses, sang, etc.)?
- Y a-t-il quelqu'un qui puisse dire comment cette personne agit habituellement? Est-elle vraiment différente d'à leur habitude ?
- Est-ce que quelqu'un peut effectuer un examen neurologique ?



Ne tenez pas pour acquis que cette personne soit « juste » folle, ivre ou droguée. Les personnes sous l'influence de substances peuvent facilement tomber et avoir un trauma crânien ; elles ont aussi besoin de soins. Si vous soupçonnez qu'une personne a un traumatisme à la tête, ELLE DOIT SE RENDRE À L'HÔPITAL. Il vaut mieux envoyer une personne bizarre à l'hôpital que de ne pas envoyer quelqu'un qui a un trauma crânien. Le traumatisme est une condition qu'il importe de ne pas prendre à la légère.

### • Cette personne est-elle en sevrage d'alcool ou de drogues ?

Cette situation peut être dramatique. Un vrai sevrage n'est pas une partie de plaisir et la personne peut présenter un comportement proche de la folie. Les conséquences médicales peuvent être aussi sérieuses que des convulsions et un arrêt cardiaque. Une manif n'est pas le bon endroit pour cette personne et les soins médicaux peuvent être salvateurs. Sortir la personne de la manif vers un endroit calme et considérer une clinique spécialisée ou le service d'urgences selon la gravité de la situation.



### • Cette personne vit-elle normalement dans une réalité différente ?

Si oui, ces personnes prennent souvent une médication psychiatrique. Si elles sont très « loin » sur une autre planète, elles n'affirmeront pas facilement qu'elles ont un désordre psychiatrique, prennent des médicaments, ont un suivi médical, etc. N'ayez pas peur de poser des questions spécifiques. Si des amis sont présents alentour, demandez-leur aussi si la personne a des problèmes psychiatriques ou prend des médicaments. Une manif n'est pas le bon endroit pour cette personne, l'amener dans un endroit calme, en retrait des activités. Le fait qu'elle vive dans une réalité différente rend ses réactions hautement imprévisibles dans une foule et face à une menace policière. Cependant, qu'elle soit détachée de la réalité peut être tout à fait normal pour elle et ne requérir aucune intervention. Si la personne n'est pas dans son état « normal », elle devrait être encouragée à prendre une médication « au besoin » si elle en a et/ou se rendre chez son médecin. Si la situation semble hors de contrôle ou posant un risque pour elle-même ou pour les autres, il pourra être mieux d'aviser les services médicaux d'urgence. Si un ami peut l'accompagner et la soutenir aidera énormément.

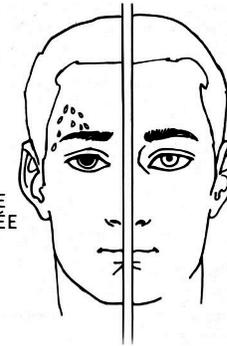
## Troubles liés à la chaleur

On peut devenir réellement malade et même mourir de surexposition à la chaleur. Certaines conditions peuvent être facilement gérées dans la rue, d'autres nécessitent des soins d'urgence. En cas de doute, toujours privilégier l'appui des spécialistes de la santé.

En général, les troubles liés à la chaleur se limitent à deux conditions extrêmes : l'épuisement par la chaleur et le coup de chaleur. Les conditions mineures sont les coups de soleil communs et les crampes de chaleur et peuvent être traitées comme un épuisement par la chaleur.

### ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR

1. PEAU MOITE
2. PUPILLES DILATÉES
3. TEMPÉRATURE NORMALE OU LÉGÈREMENT ÉLEVÉE



### COUP DE CHALEUR

1. PEAU CHAUDE ET SÈCHE
2. SEMBLE CONFUS OU TRÈS MALADE
3. TEMPÉRATURE TRÈS ÉLEVÉE

### Épuisement par la chaleur

Cette condition est moins grave que le coup de chaleur. Les symptômes sont :

- fatigue
- peau fraîche et moite
- faiblesse
- nausée, diarrhée ou vomissement
- mal de tête ou crampe musculaire
- transpiration
- pupilles dilatées
- peau rouge comme un coup de soleil

Si vous croyez faire face à un épuisement par la chaleur :

-Déplacez la personne vers un endroit sombre et frais, loin de l'agitation.

-Donnez à boire une boisson sans caféine et sans « bulle ». La réhydratation doit se faire avec l'ajout de sels électrolytiques et non par de l'eau plate uniquement. Les produits commerciaux tels « Emergen-C » ou « Gastrolyte » sont parfaits, du Gatorade moitié-moitié avec de l'eau peut dépanner. De l'eau avec un fruit et un cracker salé peut également faire l'affaire, mais voici quelques recettes maison: