



Madame, Monsieur, amis de la Montagne.

Par l'intermédiaire de votre adhésion à la FFME, nous nous permettons de vous présenter un travail réalisé dans le cadre du diplôme universitaire de médecine et urgences en montagne, organisé conjointement par l'Association Nationale de Médecins et Sauveteurs en Montagne (ANMSM) et les facultés de médecine de Grenoble et Toulouse.

Nous sommes tous deux médecins urgentistes et avons créé ce carnet intitulé « livret de montagne » afin de vous aider lors de situation d'accident en montagne et de permettre aux secours vous prenant en charge d'avoir des informations sur vous dans le cas où vous ne seriez pas apte à communiquer.

Que comporte-t-il ?

C'est tout simple, un premier volet de recueil d'information pouvant nous être utiles (antécédents médicaux, traitement important pouvant modifier votre prise en charge, personne à contacter...), un second volet avec le répertoire de numéros de secours et le dernier volet d'information et conseils en cas d'accident.

Il vous suffit de le remplir, vous pouvez demander l'aide de votre médecin si besoin.

Comment l'utiliser ?

L'idéal est de le plastifier une fois rempli ou de le mettre dans une protection étanche, en signalant à vos accompagnants que vous en êtes porteur. L'important est que le livret soit facilement accessible et en bon état.

En vous remerciant pour votre aide, en espérant que cela puisse vous être utile.

Pour toutes questions supplémentaires n'hésitez pas à nous contacter :

csergent@ch-annecygenevois.fr

bmartinon@chu-grenoble.fr

Amicalement.

Caroline et Batistin

LIVRET MEDICAL MONTAGNE

Photo d'identité

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Numéro sécurité sociale :

Livret expérimental dans le cadre d'un travail de validation de formation de médecine et secours en montagne avec l'ANMSM. Pour toutes questions ou remarques, joindre

Dr Caroline Sergent : csergent@ch-annecygenevois.fr ou Dr Batistin Martinon : bmartinon@chu-grenoble.fr

INFO SANTE

Antécédents médicaux :

- Cardiologiques :
- Respiratoires :
- Neurologiques :
- Diabète :
- Autre :

Traitement en cours :

- Anticoagulants (previscan, coumadine, sintrom, xarelto, pradaxa, eliquis...)
.....
- Anti-agrégant plaquettaire (kardegic, aspegic, plavix, brilique, duoplavin....)
.....
- Anti-épileptique :
- Anti-diabétique :
- Autre :

Allergies médicamenteuses :

.....

Accord pour le don d'organes : oui non

Remarques importantes :

.....

.....

MES NUMEROS UTILES

Personne de confiance / Personnes à prévenir en cas d'accident :

1) Nom/prénom : Lien :

Tél : ou

2) Nom/prénom : Lien :

Tél : ou

Assurances

1) Mutuelle : Nom :

Numéro d'assuré : Téléphone :

2) Assurance rapatriement / secours : Nom :

Numéro d'assuré : Téléphone :

Mes refuges : Localisation / téléphone

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

Numéro des secours :

112

(valable en Europe)

Possibilité d'envoyer un texto au 114 (numéro d'alerte pour sourd-muet)

⇒ Préciser qu'il s'agit d'une demande de secours en montagne

Quelles informations donner aux secours ?

1) Mon identité + mon numéro de téléphone

2) Ma localisation :

- massif/sommet,
- altitude,
- versant,
- course effectuée,
- coordonnées GPS (appli smartphone / montre)

3) Explication précise de l'accident, activité pratiquée, nature de l'accident, hauteur de la chute/dévisage

4) Nombre de victime, sexe-âge, blessures

5) Météo sur place (vent, nuage...) et présence d'éventuels obstacles (falaise, forêt, câbles)

6) Couleurs dominantes de mes vêtements

QUE FAIRE EN CAS D'ACCIDENT

1) Donner l'alerte (cf précédent : numéros et informations à donner)

2) Eviter le sur-accident

- mettre en sécurité le reste du groupe,
- se mettre en sécurité
- soustraire la victime d'un danger immédiat potentiel (éboulement, avalanche...)

3) Secourir la/les victimes

Conscient : Réchauffer/couvrir, rassurer, ne pas donner à boire/manger

Inconscient/respire : Position Latérale de Sécurité, surveiller

Ne respire pas : massage cardiaque

Réchauffer : couverture de survie, isoler du froid

4) Lors du secours

Regrouper les affaires et ranger tout ce qui pourrait s'envoler à l'approche de l'hélicoptère.

A l'approche de l'hélicoptère : mettez les bras en Y pour vous signaler, restez accroupi et immobile.

Se mettre à disposition des secouristes et respecter leurs consignes.