

# Medical Team - No Border Camp Brussels 2010

---

---

## *Prends soin de toi et des autres – connais tes limites – reste calme.*

Quand tu manifestes, tu prends parfois des risques importants: des arrestations ou des agressions sont possibles, tu peux être blessé ou tomber malade. Reste avec ton groupe affinitaire. Sois calme et connais tes limites. Fais attention à ce qui se passe autour de toi. Même s'il y a un Medical Team, il ne pourra peut-être pas intervenir dans l'urgence. Tu seras l'aide de première ligne en attendant l'arrivée des secours.

### **Avant de venir au camp**

Mange et bois (de l'eau) suffisamment, repose-toi bien. Certains détergents de lessive fixent les gaz utilisés par la police; lave-toi, ainsi que les vêtements que tu porteras à la manif, avec du savon neutre.

**Pense à comment t'habiller.** Tes vêtements doivent être bien couvrants pour te protéger de la météo, de dangers comme les gaz, le feu, les coups (manches longues, pantalons, masque, etc.). Prévois des gants en cuir, des protections pour les yeux, le nez et la bouche (lunettes de soleil, de plongée, masque à gaz ou équivalent), une protection pour la tête (capuchon, chapeau, casque). Porte des chaussures solides et confortables, avec lesquelles tu peux courir. Deux paires de chaussettes superposées préviendront les ampoules aux pieds.

**Qu'emporter? Beaucoup d'eau. Pas seulement pour boire, mais aussi pour rincer la peau et les yeux si nécessaire.**

De la nourriture énergétique bien protégée: morceaux de sucre, fruits secs, dattes, figues, quelques biscuits salés et sucrés, etc.

Des vêtements de rechange dans un sac en plastique bien fermé. D'autres sacs pour tes vêtements sales ou contaminés. Des chiffons propres, imbibés de vinaigre ou de jus de citron. C'est une protection minimale contre les gaz lacrymogènes et sprays au poivre.

Une trousse de premiers secours avec du désinfectant, quelques pansements, compresses stériles, bandages, sparadrap, une crème contre les brûlures (flamazine ou à base de propolis) et tes médicaments personnels habituels, en quantité suffisante pour 24 heures. Une lettre de ton médecin peut t'aider. Elle devrait mentionner: tes nom et prénom, le diagnostic, le fait que tu dois avoir accès à ton traitement en tout temps et tout lieu, la liste des médicaments prescrits, préciser que tu es autorisé à les garder sur toi et à les prendre sous ta propre responsabilité et enfin qu'aucune substitution ne peut être faite. Respecte rigoureusement la prescription médicale, ne joue pas avec ta santé. Les médicaments devraient rester dans leur emballage d'origine avec leur notice. Si tu as choisi de ne pas donner ton identité à la police, remplace tes nom et prénom sur la lettre du médecin par une photo d'identité et enlève tes données personnelles de l'étiquette sur les boîtes de médicaments en laissant le reste intact.

Un plan de la région SANS indications personnelles. Un peu d'argent pour téléphoner ou acheter des tickets de transport.

Des mouchoirs en papier. Des serviettes hygiéniques, si nécessaire (pas de tampons: source d'infection importante si tu ne peux les changer à temps, notamment lors d'arrestation)

**Important. N'emporte ni GSM ni carnets d'adresses ni carte de banque. Pense aux objets avec lesquels tu ne veux pas te faire arrêter (canif, drogue, etc.).** N'utilise pas de protections solaires à base d'huile ni de maquillages car ils renforcent les effets des lacrymogènes et sprays au poivre. Ne porte pas de lentilles de contact, ni d'objets qui pourraient te blesser ou être agrippés (bagues, boucles d'oreilles, foulards, cheveux pendants, etc.). Sois prudent avec les vêtements imperméables ou trop épais qui peuvent être inconfortables, plusieurs couches fines sont préférables. Évite les vêtements laineux (polars), ils retiennent l'humidité et les gaz.

**Que savoir.** La police utilise la peur comme une arme. Reste calme. Planifie avec tes camarades où et comment vous regrouper en cas de séparation.

# Medical Team - No Border Camp Brussels 2010

---

---

## Dès ton arrivée au camp

Informe-toi où se trouve le poste de soins, comment identifier et contacter les secouristes du Medical Team. Parle de tes problèmes de santé.

La déshydratation est dangereuse: bois beaucoup d'eau. Prends le temps de manger, satisfaire tes besoins, te relaxer, dormir.

Écris directement sur ta peau, au marqueur indélébile, le numéro de téléphone du Medical Team:

**0496/85 66 70**

**Lors de manifestations**, paniquer est toujours dangereux. Veille sur les autres et surveille la police. Ne quitte jamais volontairement ton groupe. Porte des protections adaptées.

## **En cas d'urgence médicale, répression ou violence: 1) On se calme! 2) On cherche de l'aide!**

Respire un grand coup très fort. Compte jusqu'à cinq. Examine la situation: Qu'est ce qui se passe? Sois attentif au danger. Protège-toi, la /les victime(s), les gens autour de toi.

*Ne donne jamais à boire ou à manger à une victime, sa situation nécessite peut-être une opération chirurgicale.*

Appelle de l'aide. Des secouristes sont peut-être là. Certaines personnes près de toi ont des portables, parlent une autre langue, ont des expériences médicales, etc.

Si c'est grave, ou si tu ne trouves pas de médicaux, négocie avec la police pour une évacuation ou appelle le 112 (partout en Europe) pour une prise en charge par des services de secours classiques.

NOTE: Appeler une ambulance revient aussi à appeler la police. Si tu décides d'appeler les secours officiels, préviens les manifestants autour de toi. Même si ça heurte tes convictions, il est préférable que la police arrive plutôt que perdre une vie.

**Si tu téléphones pour une aide médicale ou une ambulance: Parle calmement \* Dis exactement où tu es \* Explique ce qu'il se passe, quand c'est arrivé, si la situation peut s'aggraver \* Dis combien il y a de victimes \* Réponds clairement aux questions \* (Si la situation se modifie: retéléphone)**

En cas de blessures, consulte dès que possible un médecin pour constat, évaluation et soins. Documente précisément la scène dont tu as été victime (photos, notes, témoins, etc.)

Les **charges à cheval** sont une technique policière impressionnante, utilisée pour disperser les foules en créant de la panique. **RESTE EN GROUPE COMPACT DE PLUSIEURS DIZAINES DE PERSONNES, NE COURS PAS, NE FAIS PAS DE MOUVEMENTS BRUSQUES, FAIS FACE A LA CHARGE.** Cela te permet de situer le danger et de réagir correctement le moment venu. Face à un bloc de personnes, les chevaux marquent généralement un temps d'arrêt qui peut être mis à profit pour s'abriter, fais attention aux coups. Veille sur tes camarades, surtout celles et ceux qui seraient tombé(e)s, ne les abandonne pas.

La peur des **chiens** est utilisée par la police comme une arme de terreur. Les aboiements, les crocs visibles, les mouvements d'attaque servent à faire paniquer. **RESTE EN GROUPE COMPACT DE PLUSIEURS DIZAINES DE PERSONNES, NE COURS PAS, NE FAIS PAS DE MOUVEMENTS BRUSQUES, FAIS FACE AU CHIEN ET A SON MAITRE,** observe leurs attitudes pour anticiper un assaut éventuel. La zone d'attaque d'un chien est de +/- 10 mètres, tant que tu restes au-delà et que le chien est tenu en laisse, tu ne risques pas grand chose. Si tu t'éloignes, fais-le toujours en regardant le chien, sans paniquer.

Les **autopompes** sont parfois utilisées pour disperser les manifestations. **TOURNE TOUJOURS LE DOS AU JET D'EAU** (il est très puissant et peut causer des blessures graves).

## GAZ LACRYMOGENES, SPRAYS AU POIVRE

Les gaz peuvent être envoyés par différents moyens. Les grenades sont brûlantes, ne pas y toucher!

De nombreux agents chimiques entrent dans leur fabrication et il est très difficile de définir la composition de ceux qui sont utilisés, le plus important est de soulager leurs effets.

**Symptômes:** douleur aux yeux, larmoiement excessif, troubles de la vue, irritation de la bouche et du nez, important écoulement nasal, toux importante, difficultés respiratoires, irritation de la peau, stress, confusion, rage intense. Certains gaz peuvent aussi provoquer des nausées, des vomissements, des convulsions et d'autres signes plus graves.

**Prévention:** La meilleure prévention est de te placer dans un endroit bien aéré. Beaucoup de choses ont été testées mais sans montrer ce qui pouvait réellement prévenir les conséquences. N'utilise que ce que tu as toi-même essayé. Pour la plupart des gens en bonne santé, les symptômes sont provisoires.

**Certaines personnes sont beaucoup plus sensibles aux gaz.** La personne gazée est souvent paniquée. Parle lui calmement, aide-la à se mettre en sécurité, conseille-lui de ne pas se frotter les yeux. Si elle ne reprend pas rapidement une respiration normale ou présente des signes qui ne passent pas:

### **APPELLE DE L'AIDE!!!**

**Prudence avec les personnes souffrant de certaines affections** (qui devraient avoir conscience des risques accrus et éviter l'exposition aux gaz):

- Femmes enceintes ou qui pourraient l'être, mères qui allaitent
- Enfants et personnes âgées
- Problèmes respiratoires (asthme, emphysème, allergies, etc.)
- Problèmes de peau (acné sévère, psoriasis, eczéma, etc.) ou ophtalmiques (conjonctivite, uvéite, etc.)
- Malades chroniques ou sous traitements immunodépresseurs (chimio/radiothérapie, lupus, HIV, etc.)
- Les cheveux longs et autres tresses doivent être couvertes le plus hermétiquement possible
- Attention aux lentilles de contact: les irritants se glissent en dessous et blessent gravement tes yeux

**Protection:** Les masques à gaz type police ou armée offrent la meilleure sécurité s'ils sont correctement utilisés. A défaut, tu peux utiliser les masques avec filtre pour les particules fines (vois dans les magasins de bricolage), des lunettes de plongée (pas de ski ou de moto car il y a des aérations et de la mousse sur les bords), attention aux lunettes en verre qui peuvent se briser et blesser les yeux. Une autre protection est le chiffon imbibé de vinaigre ou de jus de citron fermement serré sur le nez et la bouche.

**Comment bien réagir si tu es gazé?** Reste calme, paniquer ne fais qu'aggraver les irritations. Dès les premiers symptômes, mouche-toi, touse, crache, rince-toi les mains, les yeux, le visage et la bouche avec beaucoup d'eau. Ne cours pas à l'aveuglette. Il y a du monde, des obstacles autour de toi et tu pourrais te blesser ou heurter quelqu'un. Si tu es dans un immeuble, essaie de sortir. Déplace-toi lentement vers un endroit aéré et expose-toi au vent.

**Remèdes:** Attention, il n'y a pas de remède miracle. Surtout pas d'alcool.

### **D'abord: rincer abondamment avec de l'eau!**

Certains activistes utilisent un mélange Maalox<sup>r</sup>/eau en dilution 1/1. Ce mélange est antiacide et peut être efficace pour les yeux, la bouche et la peau, surtout contre les sprays au poivre.

**Yeux:** Irrigue toujours abondamment du coin intérieur de l'œil vers l'extérieur du visage, tête en arrière et légèrement penchée du côté à rincer. Le rinçage doit aller sur l'œil. Fais-toi aider si nécessaire. Ça peut provoquer une importante douleur temporaire, mais c'est efficace.

**Nez et Bouche:** Si la victime est alerte et respire normalement, des rinçages donnent de bons résultats. Mouche-toi et recrache plusieurs fois.

**Peau:** Tu peux utiliser le mélange et, surtout, rincer abondamment à l'eau claire.

Important: enlève soigneusement les taches sur tes vêtements et ta peau.

**Décontamination.** Les gaz restent dans les cheveux et les vêtements. Ne touche rien ni personne, ne mange ni ne bois ni ne fume, n'entre pas dans un endroit fermé avec des vêtements contaminés. Enlève-les et enferme-les dans un sac en plastique, tu les laveras plusieurs fois avec un détergent puissant. Prend une douche froide pendant quelques minutes avant d'utiliser de l'eau chaude.

**N'oublie pas d'aider les autres.**

## Medical Team - No Border Camp Brussels 2010

---

---

**Si tu es menotté:** Des liens en plastique trop serrés peuvent causer des lésions nerveuses à long terme. Si tu ressens des douleurs ou un engourdissement dans les mains: demande, calmement mais fermement, qu'on change immédiatement tes menottes. Ne bouge pas trop pour ne pas les serrer encore plus. Demande pour avoir les mains attachées devant toi et pas dans le dos. Si tu es sous la garde d'un chien, ne panique pas.

**Si tu as un problème médical pendant ton arrestation:** Signale-le immédiatement, fais de même si tu dois prendre un traitement régulier. Si tu es concerné, demande pour contacter le Medical Team.

**Dès que tu es libéré:** Contacte tes camarades et le Legal Team pour leur annoncer la bonne nouvelle. Donne des infos de celles et ceux qui sont restés détenus.

**Si tu es choqué(e) par certaines situations.** Prends du temps pour toi, ce que tu viens de vivre n'est pas banal. C'est normal que tu sois bouleversé(e). Trouve rapidement un soutien émotionnel, auprès du groupe *Trauma*, p.ex. La répression n'est pas uniquement physique mais aussi psychologique. L'impact est très grand et c'est important de partager ses émotions.

**RAPPEL: si tu es blessé(e), n'oublie pas de voir un médical dès que possible.**

Tes remarques à propos de ce document sont les bienvenues sur [medicnbc\\_a\\_vluchteling.be](http://medicnbc_a_vluchteling.be)

**Plus d'infos sur :** <http://blackcrosscollective.org> ; Activist Trauma (EN & FR) : <http://activist-trauma.net> Out of Action (DE) : [www.outofaction.net](http://www.outofaction.net) ; [actionmedics.org.uk](http://actionmedics.org.uk)