

En cas de GAV

Tu peux demander à **voir un médecin au début de ta GAV**, fais lui constater tes blessures (ou absences de blessures), tu pourras utiliser ses certificats comme preuves. Pense à prendre avec toi **ton traitement et ton ordonnance** si nécessaire.

À l'hôpital

Tu peux demander **l'anonymisation de ton dossier et la non divulgation de ta présence** pour éviter un fichage ou une rafle des manifestant.e.s hospitalisé.e.s (ça arrive).

Risque psychologique

En cas de crise de panique isole la personne de l'action et conduis la dans un endroit calme. Plus généralement, **ne pas rentrer seul chez soi** et participer à des activités sociales aident à mieux vivre les fins des manif éprouvantes. N'hésite pas à **faire un débriefing collectif** ou avec tes ami.e.s et à parler des situations difficiles que vous avez pu vivre. Si tu as besoin d'en parler à un.e proche ou d'autre formes d'aide demande le, fais appel à un.e thérapeute si nécessaire.

En cas de GAV

Tu peux demander à **voir un médecin au début de ta GAV**, fais lui constater tes blessures (ou absences de blessures), tu pourras utiliser ses certificats comme preuves. Pense à prendre avec toi **ton traitement et ton ordonnance** si nécessaire.

À l'hôpital

Tu peux demander **l'anonymisation de ton dossier et la non divulgation de ta présence** pour éviter un fichage ou une rafle des manifestant.e.s hospitalisé.e.s (ça arrive).

Risque psychologique

En cas de crise de panique isole la personne de l'action et conduis la dans un endroit calme. Plus généralement, **ne pas rentrer seul chez soi** et participer à des activités sociales aident à mieux vivre les fins des manif éprouvantes. N'hésite pas à **faire un débriefing collectif** ou avec tes ami.e.s et à parler des situations difficiles que vous avez pu vivre. Si tu as besoin d'en parler à un.e proche ou d'autre formes d'aide demande le, fais appel à un.e thérapeute si nécessaire.

LE MINI-GUIDE DE SURVIE EN MANIF'



Ce guide à pour but de donner **les bases de soins de santé utiles en manifestation**.

En cas de besoin durant une action, **n'hésite pas à faire appel aux street-medics** et/ou aide les à protéger l'espace autour de la personne en difficulté. Tu peux aussi te former et apporter ton propre matériel. Face à la répression, la solidarité est notre arme !

Ne pas oublier :

- eau
- nourriture
- chaussures fermées
- casquette
- lunettes de soleil
- sérum physiologique
- foulard
- ton traitement (avec son ordonnance)
- gants de soudure si tu veux jouer avec les lacrymos (ça brûle !)

CAR 38

COLLECTIF
ANTI-RÉPRESSION
GRENOBLE

Collectif anti-répression 38 (CAR38) :

car38@riseup.net 07 74 24 57 57

Facebook : @car38antirep

Écrivez-nous : recueil de preuves et d'images, aide à porter plainte, aide juridique en cas de poursuites, signalement de violences policières...

LE MINI-GUIDE DE SURVIE EN MANIF'



Ce guide à pour but de donner **les bases de soins de santé utiles en manifestation**.

En cas de besoin durant une action, **n'hésite pas à faire appel aux street-medics** et/ou aide les à protéger l'espace autour de la personne en difficulté. Tu peux aussi te former et apporter ton propre matériel. Face à la répression, la solidarité est notre arme !

Ne pas oublier :

- eau
- nourriture
- chaussures fermées
- casquette
- lunettes de soleil
- sérum physiologique
- foulard
- ton traitement (avec son ordonnance)
- gants de soudure si tu veux jouer avec les lacrymos (ça brûle !)

CAR 38

COLLECTIF
ANTI-RÉPRESSION
GRENOBLE

Collectif anti-répression 38 (CAR38) :

car38@riseup.net 07 74 24 57 57

Facebook : @car38antirep

Écrivez-nous : recueil de preuves et d'images, aide à porter plainte, aide juridique en cas de poursuites, signalement de violences policières...

Les lacrymos

Il existe deux types de lacrymogènes souvent utilisés par les flics :

1) Les grenades lacrymos, qui font des nuages de gaz.

Elles provoquent, (principalement par la respiration,) des larmes, irritations, nausées et parfois des vomissements.

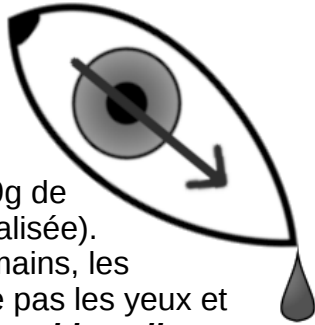
Respirer calmement, par la bouche, à travers un linge humide en limite fortement les effets.

Pour limiter les brûlures tu peux rincer tes yeux de l'intérieur, vers l'extérieur en inclinant la tête sur le coté avec du **sérum**

physiologique en dosette ou fait maison (dissoudre 9g de sel dans 1L d'eau déminéralisée). Le gaz se dépose sur les mains, les vêtements, etc. Ne te frotte pas les yeux et **évite de te recontaminer accidentellement**.

Ne pas porter de lentilles ou de maquillage.
Ne pas verser du citron dans les yeux ou utiliser de crème grasse.

2) Les sprays lacrymos qui projettent un jet de gel qui, en cas de contact uniquement, irrite fortement la peau et les yeux. Porte des vêtements couvrants et des lunettes.



Coups et Blessures

Les forces de la répression utilisent régulièrement des **armes pouvant causer des blessures graves** (bâtons, tonfas, voitures bélier, LBD, grenades diverses et variées, etc.), mais les charges et les mouvements de panique qu'elles causent peuvent aussi blesser (chute, piétinement, étouffement, collision avec un véhicule, ...).

Pour éviter un maximum d'incidents fâcheux, pense à surveiller les mouvements de la police, porte des vêtements couvrants (même l'été), un chapeau (coups sur la tête et insolation), ne cours qu'en cas de charge, **prend soin des personnes les plus vulnérables**, attache tes cheveux, enlève les bijoux susceptibles de te blesser, et viens reposé, nourri/hydraté et sobre.

En cas de blessure, isole la personne de l'action et **crie « Médic ! »** pour appeler un manifestant spécialisé avec du matos de soin.

En cas de besoin, appelle les pompiers (n° de tel' 18). Ne tente pas de « soigner » quelqu'un.e sans compétences adéquate.

Attention, toutes les blessures ne sont pas visibles, notamment les hémorragies internes et les traumatismes crâniens.

Les lacrymos

Il existe deux types de lacrymogènes souvent utilisés par les flics :

1) Les grenades lacrymos, qui font des nuages de gaz.

Elles provoquent, (principalement par la respiration,) des larmes, irritations, nausées et parfois des vomissements.

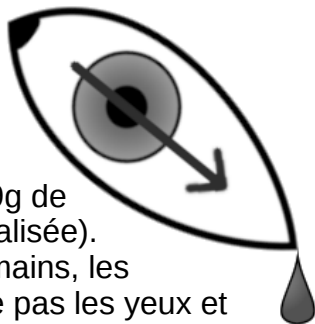
Respirer calmement, par la bouche, à travers un linge humide en limite fortement les effets.

Pour limiter les brûlures tu peux rincer tes yeux de l'intérieur, vers l'extérieur en inclinant la tête sur le coté avec du **sérum**

physiologique en dosette ou fait maison (dissoudre 9g de sel dans 1L d'eau déminéralisée). Le gaz se dépose sur les mains, les vêtements, etc. Ne te frotte pas les yeux et **évite de te recontaminer accidentellement**.

Ne pas porter de lentilles ou de maquillage.
Ne pas verser du citron dans les yeux ou utiliser de crème grasse.

2) Les sprays lacrymos qui projettent un jet de gel qui, en cas de contact uniquement, irrite fortement la peau et les yeux. Porte des vêtements couvrants et des lunettes.



Coups et Blessures

Les forces de la répression utilisent régulièrement des **armes pouvant causer des blessures graves** (bâtons, tonfas, voitures bélier, LBD, grenades diverses et variées, etc.), mais les charges et les mouvements de panique qu'elles causent peuvent aussi blesser (chute, piétinement, étouffement, collision avec un véhicule, ...).

Pour éviter un maximum d'incidents fâcheux, pense à surveiller les mouvements de la police, porte des vêtements couvrants (même l'été), un chapeau (coups sur la tête et insolation), ne cours qu'en cas de charge, **prend soin des personnes les plus vulnérables**, attache tes cheveux, enlève les bijoux susceptibles de te blesser, et viens reposé, nourri/hydraté et sobre.

En cas de blessure, isole la personne de l'action et **crie « Médic ! »** pour appeler un manifestant spécialisé avec du matos de soin.

En cas de besoin, appelle les pompiers (n° de tel' 18). Ne tente pas de « soigner » quelqu'un.e sans compétences adéquate.

Attention, toutes les blessures ne sont pas visibles, notamment les hémorragies internes et les traumatismes crâniens.