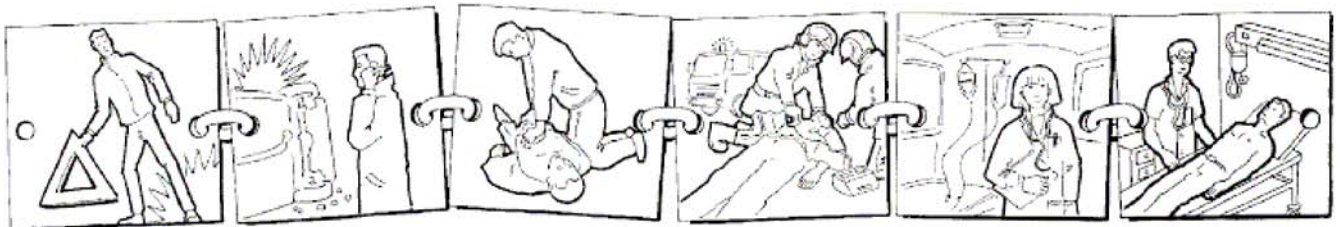
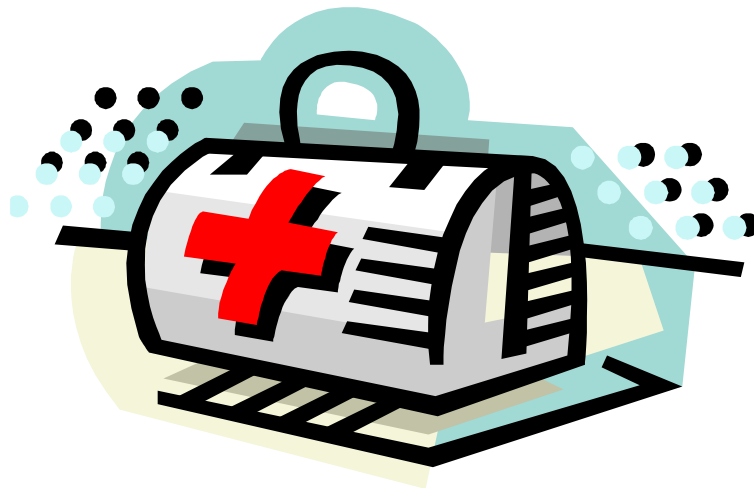


# Mémento

## GESTES DE PREMIERS SECOURS

(Formation Prévention et Secours Civiques de niveau 1)

Document réalisé à partir du  
Référentiel National de compétences de Sécurité Civile  
défini par l'arrêté du Ministère de l'intérieur,  
de l'outre-mer et des collectivités territoriales du 24 juillet 2007,  
publié au Journal Officiel du 2 août 2007  
modifié en juillet 2009



Décembre 2009

Bruno GAILHAC, CPC Vitry 1  
Membre du CD Usep 94

inspection académique  
Val-de-Marne

# PROTÉGER

Supprimer ou écarter le danger pour assurer la protection du sauveteur, de la (des) victime(s), du (des) témoin(s)

Observer



Repérer  
le(s) danger(s)

Identifier  
la(les) personne(s)  
exposée(s)

Protéger

Danger contrôlable

Supprimer le danger

Danger incontrôlable

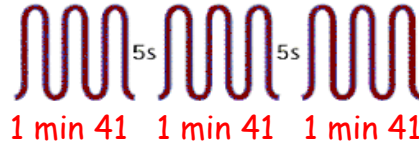
Dégager d'urgence  
la victime



Délimiter la zone de danger  
Empêcher l'accès à la zone dangereuse

# SE PROTÉGER EN CAS D'ALERTE

Le signal national d'alerte est émis par des sirènes.  
Il annonce un danger imminent (nuage toxique, tornade...).



**Signal modulé**

## Se mettre à l'abri



dans un local calfeutré (portes et fenêtres fermées).

## Écouter la radio



réseau France Bleu ou à défaut,  
une autre station de Radio France  
(France Info, France Inter,...)

ou

**Regarder la télévision (France 3)**



ne pas aller  
chercher  
ses enfants  
à l'école



éviter  
toute flamme  
ne pas  
fumer



ne pas  
téléphoner

## Attendre le signal de fin d'alerte



**Signal continu de 30 secondes**

# ALERTER

Transmettre au service de secours d'urgence  
les informations nécessaires à son intervention

**Observer, protéger**



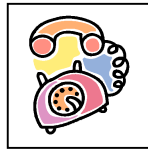
**Alerter le bon service**

17

18

112

15



115

**Décrire la situation**

nature du problème (ce qu'il s'est passé)

risques éventuels

adresse précise

numéro de téléphone

nombre de victimes

gravité des blessures

gestes effectués (ce que j'ai fait)

**Répondre aux questions**

**Attendre les  
instructions avant de  
raccrocher**

**Suivre les conseils  
donnés par les secours**

# LA VICTIME S'ÉTOUFFE

Réaliser l'enchaînement des techniques de désobstruction  
des voies aériennes

**Observer, protéger**



**Constater l'obstruction totale\***

« *Est-ce que tu t'étouffes ?* »

ne parle pas, ne tousse pas,

porte ses mains à sa gorge,  
garde la bouche ouverte,...

**Adulte ou enfant**

**Réaliser**  
**5 claques vigoureuses**  
**dans le dos**



**Réaliser**  
**5 compressions abdominales**

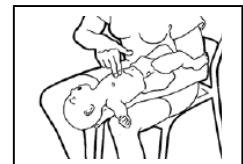


**Nourrisson (0 à 1 an)**

**Réaliser**  
**5 claques dans le dos**



**Réaliser**  
**5 compressions thoraciques**



**ARRÊTER LES GESTES DÈS L'OBTENTION  
DE LA DÉSOBSTRUCTION**

**Alerter**  
**le 15**



\* en cas d'obstruction partielle  
(toux, sifflement respiratoire, sons...)  
AUCUN GESTE à pratiquer.

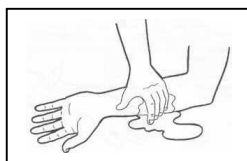
# LA VICTIME SAIGNE ABONDAMMENT

Réaliser une compression locale de l'endroit qui saigne pour  
**ARRÊTER LE SAIGNEMENT**

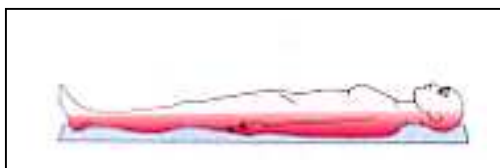
**Observer, protéger**



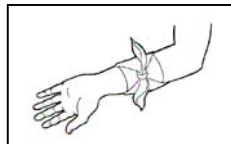
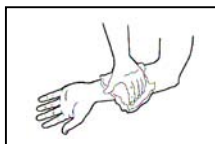
**Appuyer sur la plaie**



**Allonger la victime**



**Réaliser  
un tampon relais**



**Alerter le 15**



**Surveiller l'arrêt du saignement  
Ne pas donner à boire**

\* il est préférable de prendre des précautions et de se protéger si possible, la main avec un gant ou un film plastique, pour limiter la transmission de maladies infectieuses par le sang. En cas d'absence de protection, penser à se laver et se désinfecter les mains après l'intervention.

Si un corps étranger est présent dans la plaie, ne pas le retirer,  
ne pas appuyer dessus mais  
**ALLONGER la victime, ALERTE LE 15**  
et suivre les conseils du SAMU.

# LA VICTIME EST INCONSCIENTE ET RESPIRE

Maintenir libres les voies aériennes en attendant les secours

**Observer, protéger**



**Vérifier l'état de conscience**

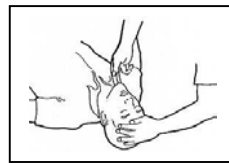
« Vous m'entendez ? »  
« Serrez moi la main ! »  
« Ouvrez les yeux ! »



**Appeler « À l'aide ! »**



**Libérer les voies aériennes**

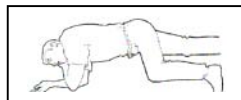


**Vérifier la respiration**



pas plus  
de 10 secondes

**Mettre la victime en PLS**



**Alerter le 15**



**Surveiller la victime  
jusqu'à l'arrivée des secours**



# LA VICTIME NE RESPIRE PAS

Maintenir les fonctions vitales en mettant en œuvre  
une Réanimation Cardio-Pulmonaire avec un Défibrillateur Automatisé Externe

**Observer, protéger**



**Vérifier l'état de conscience**

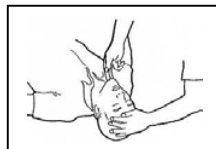
« Vous m'entendez ? »  
« Serrez moi la main ! »  
« Ouvrez les yeux ! »



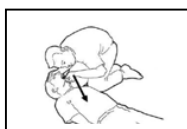
**Appeler « À l'aide ! »**



**Libérer les voies aériennes**



**Vérifier la respiration**



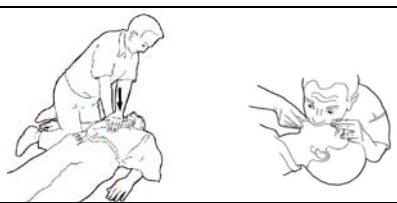


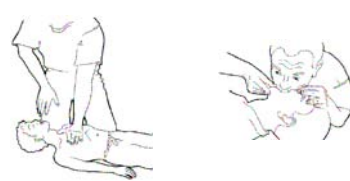

pas plus  
de 10 secondes

**Faire alerter le 15  
Réclamer un DAE**

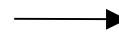
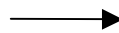


**Pratiquer une  
Réanimation  
Cardio-Pulmonaire (RCP)**

## Réanimation Cardio-Pulmonaire avec un Défibrillateur Automatisé Externe

Chez l'adulte	Chez l'enfant ( 1 - 8 ans)	Chez le nourrisson (0 - 12 mois)
		
<b>30 compressions thoraciques + 2 insufflations</b>	<b>Commencer par 5 insufflations initiales</b>	<b>Commencer par 5 insufflations initiales</b>
<p><b>poursuivre la RCP jusqu'à</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la mise en place du DAE</li> <li>• la prise de relais des secours</li> <li>• la reprise d'une respiration normale de la victime</li> </ul>		
	<b>30 compressions thoraciques + 2 insufflations</b>	<b>30 compressions thoraciques + 2 insufflations</b>
	<p><b>Poursuivre la RCP jusqu'à</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la mise en place du DAE, après 5 cycles (30 + 2)</li> <li>• la prise de relais des secours</li> <li>• la reprise d'une respiration normale par la victime</li> </ul>	<p><b>Poursuivre la RCP jusqu'à</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la prise de relais des secours</li> <li>• la reprise d'une respiration normale par la victime</li> </ul> <p><b>ATTENTION ! pas de DAE</b></p>

### Mettre en place le Défibrillateur Automatisé Externe



**Mettre en marche  
le défibrillateur**

**Mettre à nu  
le thorax de la victime**

**Sortir  
les électrodes adaptées**

**Placer  
les électrodes**

**Suivre les instructions sonores  
et/ou visuelles du DAE**

# LA VICTIME SE PLAINT D'UN MALAISE

Informer le service médical d'urgence  
et éviter l'aggravation de l'état de la victime

**Observer\*, protéger**



**Mettre au repos,**  
dans une position de confort



**Interroger**

« Depuis combien de temps  
dure ce malaise ? »

« Avez-vous déjà présenté ce  
type de malaise ? »

« Prenez-vous des médicaments ? »

« Avez-vous été hospitalisé récemment ? »

« Quel âge avez-vous ? »



**Alerter le 15**



**Surveiller la victime**  
jusqu'à l'arrivée des secours



\* Les signes observables peuvent être de différentes natures :

- pâleur intense ;
- sueurs abondantes ;
- douleur serrant la poitrine ;
- difficulté respiratoire ;
- impossibilité de parler ;
- difficulté de langage ou de compréhension ;
- faiblesse ou paralysie soudaine uni- ou bilatérale de la face, du bras ou de la jambe
- diminution ou perte de vision ;
- perte d'équilibre ;
- violents maux de tête ;
- sensation de froid ;

# LA VICTIME PRÉSENTE UNE PLAIE GRAVE\*

Éviter une aggravation de l'état de la victime

Observer, protéger



Installer la victime dans une position d'attente

Plaie au thorax	Plaie à l'abdomen	Plaie à l'œil
 position demi assise	 sur le dos, cuisses et genoux fléchis	 sur le dos, yeux fermés, tête maintenue

Alerter le 15



Surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours



# LA VICTIME PRÉSENTE UNE PLAIE SIMPLE

Éviter une aggravation de l'état de la victime

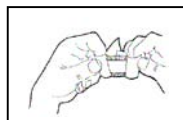
Nettoyer la plaie



+



Appliquer un pansement adhésif



Consulter un médecin

- si la plaie devient chaude, rouge, gonflée ou douloureuse ;
- si le rappel anti-tétanique de la victime date de plus de 5 ans.

\* La gravité d'une plaie dépend :

- de sa localisation (cou, œil, visage, thorax, abdomen)
- de son aspect (qui saigne, déchiquetée, étendue, multiple)
- de sa cause (projectile, outil, morsure, objet tranchant)

Si un corps étranger est présent dans la plaie, NE PAS CHERCHER À LE RETIRER

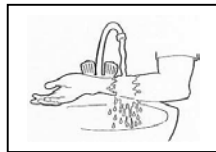
# LA VICTIME PRÉSENTE UNE BRÛLURE

Éviter une aggravation de l'état de la victime



**Observer, protéger**



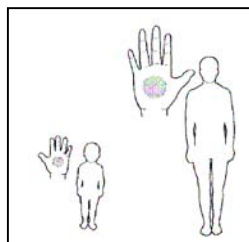
**Arroser la brûlure  
à l'eau froide**



**jusqu'à  
l'arrêt de la douleur**

Brûlure simple	Brûlure grave
<ul style="list-style-type: none"><li>- rougeur de la peau chez l'adulte ;</li><li>- cloque(s) de petite taille*.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- cloque unique ou multiple de grande taille* ;</li><li>- destruction plus profonde de la peau (aspect noirâtre) associée à des cloques ;</li><li>- rougeur de la peau étendue chez l'enfant ;</li><li>- localisation : visage, mains, proche des articulations ou orifices naturels.</li></ul>
<p><b>Protéger la brûlure</b></p>  <p><b>sans percer la cloque et surveiller comme une plaie simple</b></p>	<p><b>Allonger la victime</b></p> <p><b>Alerter le 15</b></p>  <p><b>Surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours</b></p>

\* Évaluation de la taille des cloques :  
*Si la ou les cloques sont d'une surface supérieure à celle de la moitié de la paume de la main de la victime, il s'agit d'une Brûlure grave*





# LA VICTIME SE PLAINT D'UNE DOULEUR AUX OS OU AUX ARTICULATIONS

Éviter une aggravation de l'état de la victime

**Observer, protéger**



**Ne pas mobiliser  
la victime**

<b>douleur au dos, au cou, après une chute</b>	<b>traumatisme d'un membre</b>
<b>Maintenir la tête</b> 	<b>Interdire toute mobilisation</b>
<b>Alerter le 15</b> 	
<b>Suivre les conseils donnés par le service médical</b>	