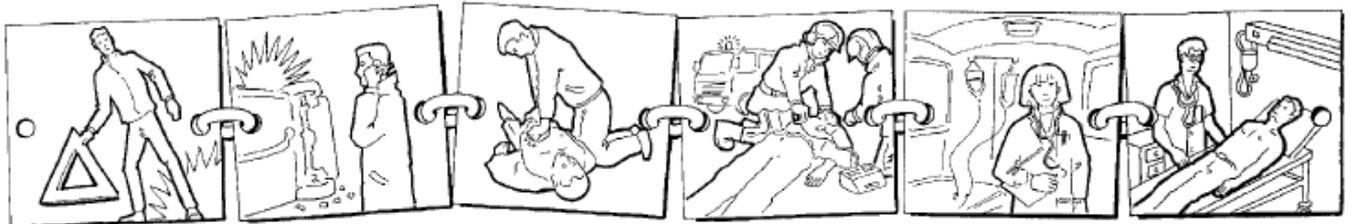


# Mémento

## GESTES DE PREMIERS SECOURS

### (Formation Prévention et Secours Civiques de niveau 1)

Document réalisé à partir des recommandations  
de la Direction Générale de la Sécurité Civile et de la Gestion des Crises  
publiées dans l'arrêté du 16 novembre 2011 modifiant l'arrêté du 24 juillet 2007 modifié  
et tenant compte de l'actualisation des recommandations de janvier 2017



Décembre 2017

Bruno GAILHAC, Moniteur National de Premiers Secours

# LA PROTECTION

Supprimer ou écarter le danger pour assurer sa protection,  
celle de la victime et des autres personnes

Observer pour repérer les dangers



Identifier les risques

Protéger

Danger contrôlable

Supprimer le danger

Danger incontrôlable

Dégager d'urgence  
la victime pour  
l'éloigner du danger

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

Devant une attaque terroriste ou une situation de violence,  
**APPLIQUER LES CONSIGNES NATIONALES**  
S'échapper – Se cacher – Alerter  
Obéir aux forces de l'ordre

# CONSIGNES NATIONALES DEVANT UNE ATTAQUE TERRORISTE

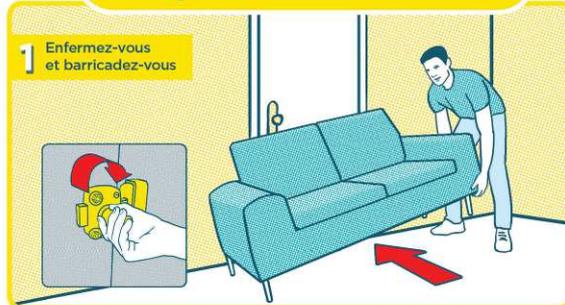
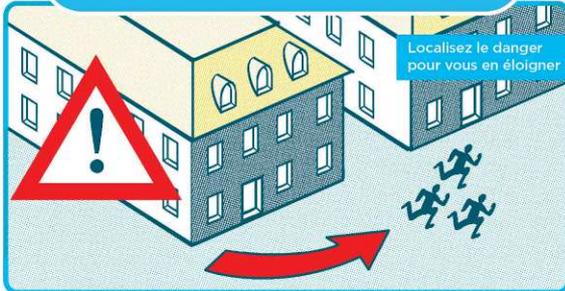
## RÉAGIR EN CAS D'ATTAQUE TERRORISTE

AVANT L'ARRIVÉE DES FORCES DE L'ORDRE, CES COMPORTEMENTS PEUVENT VOUS SAUVER

### 1/ S'ÉCHAPPER

si c'est impossible

### 2/ SE CACHER



### 3/ ALERTE

ET OBÉIR AUX FORCES DE L'ORDRE



#### VIGILANCE

- Témoin d'une situation ou d'un **comportement suspect**, vous devez contacter les forces de l'ordre (17 ou 112)
  - Quand vous entrez dans un lieu, repérez les **sorties de secours**
- Ne diffusez aucune information sur l'intervention des forces de l'ordre
- Ne diffusez pas de rumeurs ou d'**informations non vérifiées** sur Internet et les réseaux sociaux
  - Sur les réseaux sociaux, **suivez les comptes @Place\_Beauvau et @gouvernementfr**



Pour en savoir plus :  
[www.gouvernement.fr/reagir-attaque-terroriste](http://www.gouvernement.fr/reagir-attaque-terroriste)



# L'ALERTE ET LA PROTECTION DES POPULATIONS

## L'alerte est diffusée par le SAIP

(Système d'Alerte et d'Information des Populations)

Le **Signal National d'Alerte** est émis par des sirènes.  
Il annonce un danger imminent (nuage toxique, tornade...).



1 min 41 1 min 41 1 min 41

**signal modulé**

## Se mettre à l'abri



dans un local calfeutré (portes et fenêtres fermées).

## S'informer sur la situation

grâce à la radio, en écoutant  
une des stations de Radio France  
(France Bleu, France Info, France Inter,...)



ou

grâce à la télévision  
(France Télévisions)

ou

grâce à l'application mobile SAIP

Téléchargez l'application SAIP  
sur votre smartphone afin d'être avisé  
en cas d'alerte

SAIP



**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

# L'ALERTE

Transmettre au service de secours d'urgence adapté  
les informations nécessaires à son intervention après avoir observé la situation

## Observer, protéger



## Alerter le bon service

le SAMU  
**15**



Les POMPIERS  
**18**

N° unique d'appel  
dans  
l'Union Européenne  
**112**

## Décrire la situation

Numéro de téléphone  
Nature du problème  
*maladie, accident...*  
*risques éventuels*  
Adresse précise

**Répondre aux questions**

**Attendre les instructions  
avant de raccrocher**

**Suivre les conseils  
donnés par les secours**

# L'OBSTRUCTION AIGÛE DES VOIES AÉRIENNES PAR UN CORPS ÉTRANGER

Identifier l'obstruction des voies aériennes totales ou partielles  
Réaliser l'enchaînement des techniques de désobstruction des voies aériennes

## Observer, protéger



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

Installer la victime dans une position où elle se sent bien, l'encourager à tousser  
**Prendre un avis médical**

## Constater l'obstruction totale\*

La victime ne parle pas, ne tousse pas,  
garde la bouche ouverte, s'agite,  
devient rapidement bleu et perd connaissance

adulte ou grand enfant	victime qui tient sur la cuisse du sauveteur	victime qui tient sur l'avant-bras du sauveteur
<ul style="list-style-type: none"> <li>victime debout ou assise</li> <li>se placer sur le côté et légèrement en arrière de la victime</li> <li>soutenir le thorax avec une main</li> <li>pencher la victime vers l'avant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>s'asseoir</li> <li>basculer la victime sur sa cuisse, la face vers le bas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>coucher la victime à califourchon sur l'avant-bras, la face vers le sol</li> <li>maintenir sa tête avec les doigts, de part et d'autre, au niveau de l'angle de la mâchoire inférieure, sans appuyer sur la gorge</li> <li>incliner la victime afin que la tête soit plus basse que le thorax</li> </ul>
 <p><b>Réaliser 1 à 5 claques vigoureuses entre les omoplates avec le talon de main</b></p>	 <p><b>Réaliser 1 à 5 claques dans le dos avec le talon de la main</b></p>	
<p>se placer debout ou à genoux (enfant) derrière la victime, contre son dos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>placer l'avant-bras contre le dos du nourrisson, en soutenant sa tête</li> <li>le tourner pour que sa face soit côté ciel</li> <li>placer l'avant-bras, sur la cuisse</li> </ul>	
<p><b>Réaliser 1 à 5 compressions abdominales**</b></p>   	<p><b>Réaliser 1 à 5 compressions thoraciques avec 2 doigts</b></p>  	

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

\*\* SI IMPOSSIBILITÉ D'ENCERCLER L'ABDOMEN :

Réaliser des compressions thoraciques  
(poing au niveau du sternum)

**Alerter le 15 pour avis médical**

# LES HÉMORRAGIES EXTERNES

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

## Observer, protéger



il est préférable de prendre des précautions

et de se protéger la main avec un gant ou un film plastique, pour limiter les risques de transmission de maladies infectieuses par le sang.

En cas d'absence de protection, penser à se laver et se désinfecter les mains ou toute zone souillée par le sang de la victime après l'intervention.

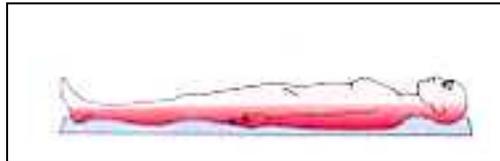
\* La compression locale doit être :

- suffisante pour arrêter le saignement
- permanente

## Demander à la victime d'appuyer sur l'endroit qui saigne ou Appuyer sur la plaie\*

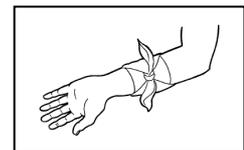


## Allonger la victime



Si besoin de se libérer pour aller alerter

## Réaliser un pansement compressif



## Alerter



**Rassurer la victime**  
**Protéger la victime contre la chaleur, le froid ou les intempéries**  
**Surveiller l'apparition de signes d'aggravation**



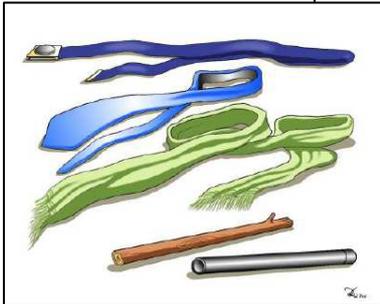


**Si la compression manuelle est inefficace  
ou impossible**

(nombreuses victimes, nombreuses lésions, plaie inaccessible, corps étranger)

**et que le saignement est au niveau d'un membre**

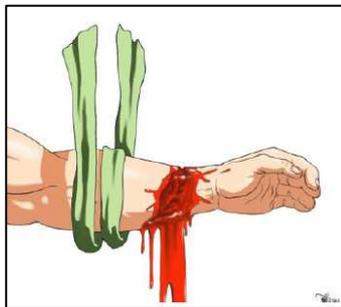
**Mettre en place  
un garrot  
au-dessus de la plaie**



**Rassembler le matériel  
nécessaire**

- lien solide, non élastique (cravate, écharpe, ceinture, chemise)  
de 3 à 5 cm de large et 150 cm de long

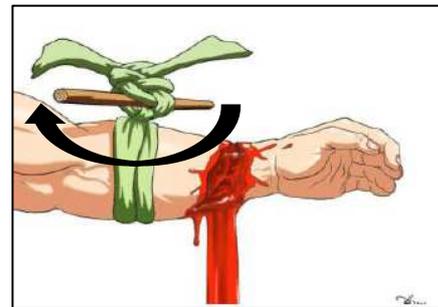
- barre rigide (en bois, métal, PVC)  
longue de 10 à 20 cm



**Faire 2 tours  
autour du membre  
avec le lien large**

**Faire 1 nœud**

**Placer le bâton  
au-dessus du nœud**



**Faire 2 nœuds  
au-dessus du bâton**

**Tourner le bâton  
pour serrer le garrot  
jusqu'à arrêt du saignement**

**Entourer le membre  
et le bâton  
avec les extrémités du lien**

**Après la mise en place du garrot :**

- **Le laisser toujours visible** (ne pas le recouvrir)
- **Ne pas le desserrer** car il pourrait aggraver l'état de la victime.

## Le saignement de nez

Asseoir la victime,  
tête penchée en avant

Lui demander  
de se moucher vigoureusement

Lui demander  
d'appuyer sur ses narines  
pendant 10 minutes,  
sans relâcher



Demander un avis médical si :

- le saignement **ne s'arrête pas** ;
- le saignement survient **après une chute ou un coup** ;
- la victime prend **des médicaments qui augmentent les saignements.**

## Vomissements ou crachats de sang

Installer la victime dans la position  
où elle se sent le mieux

alerter



Surveiller la victime  
jusqu'à l'arrivée des secours



## Autres hémorragies

Perte de sang inhabituelle par un orifice naturel (sauf le nez)

**ALLONGER** la victime,  
**ALERTER LE 15** et **suivre les conseils du SAMU.**

# LA PERTE DE CONNAISSANCE

Identifier une personne qui a perdu connaissance  
Maintenir libres les voies aériennes en attendant les secours

## Observer, protéger



## Vérifier la perte de connaissance

« Vous m'entendez ? »

Secouer doucement les épaules de la victime ou lui prendre la main en disant « Serrez-moi la main ! »

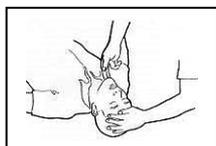
« Ouvrez les yeux ! »

## Appeler « À l'aide ! »



## Allonger la victime sur le dos

### Libérer les voies aériennes



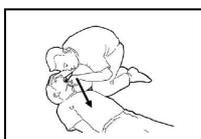
en basculant doucement la tête en arrière et en élevant le menton



Chez le nourrisson

élever le menton  
pas de bascule de la tête

## Vérifier la respiration

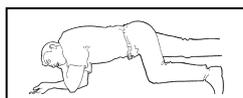


pas plus de 10 secondes

### \* La mise en position latérale doit :

- limiter au maximum les mouvements de la colonne vertébrale
- aboutir à une position stable, la plus latérale possible
- permettre de contrôler la respiration
- permettre l'écoulement des liquides vers l'extérieur (bouche ouverte).

## Mettre la victime en PLS\*



## Alerter



**Contrôler la respiration**  
en permanence  
jusqu'à l'arrivée des secours



# L'ARRÊT CARDIAQUE

Identifier une personne en arrêt cardiaque  
Mettre en œuvre une Réanimation Cardio-Pulmonaire  
et réaliser une défibrillation automatisée externe en toute sécurité

## Observer, protéger



## Vérifier l'état de conscience

« Vous m'entendez ? »

Secouer doucement les épaules de la victime ou lui  
prendre la main en disant « Serrez-moi la main ! »

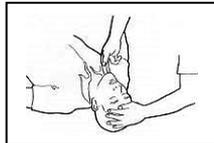
« Ouvrez les yeux ! »

## Appeler « À l'aide ! »



## Allonger la victime sur le dos

### Libérer les voies aériennes



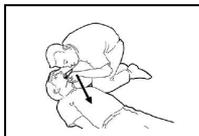
en basculant  
doucement la tête en  
arrière et en élevant le  
menton



Chez le  
nourrisson

élever le menton  
pas de bascule  
de la tête

### Vérifier la respiration



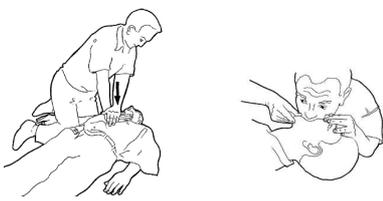
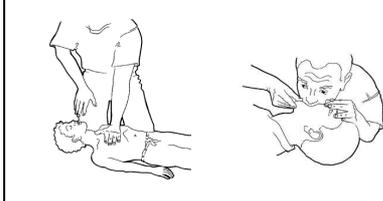
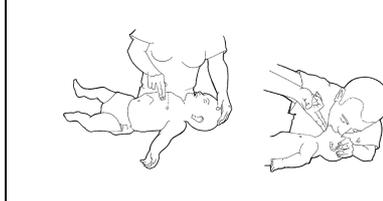
pas plus  
de 10 secondes

Faire alerter  
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*</b> + <b>2 insufflations lentes et progressives en 5 secondes max.</b>		
<b>poursuivre la RCP jusqu'à</b> <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>		

**\* Les compressions thoraciques doivent :**

- comprimer fortement le sternum
- avoir une fréquence comprise entre 100 et 120 par minute



Si les insufflations ne peuvent pas être effectuées ou si le sauveteur ne se sent pas capable, il doit réaliser uniquement les compressions thoraciques en continu.

## Mettre en place le Défibrillateur Automatisé Externe



Mettre en marche  
le défibrillateur



Mettre à nu  
le thorax de la victime  
Sécher le thorax  
s'il est humide



Sortir  
les électrodes



Placer  
les électrodes  
dans la position  
indiquée par le schéma

Suivre les instructions sonores  
et/ou visuelles du DAE

**La mise en œuvre du défibrillateur doit :**

- être la plus précoce possible
- interrompre le moins possible la pratique des compressions thoraciques

La mise en œuvre, par les premiers témoins, d'une RCP précoce dès la constatation de l'arrêt cardiaque, avant l'arrivée des secours et dans l'attente d'un «défibrillateur», **double les chances de survie.**

Si l'arrêt cardiaque est lié à une anomalie du fonctionnement électrique du cœur, **l'application d'un choc électrique au travers de la poitrine peut être capable de restaurer une activité cardiaque normale efficace** et d'éviter ainsi la mort de la victime.

# LE MALAISE

Identifier les signes qui imposent un avis médical (Samu)  
face à une victime qui présente un malaise

**Observer\*, écouter, protéger**



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



**Desserrer les vêtements en cas de gêne**

**Rassurer la victime**

**Interroger la victime sur**

- son âge
- la durée du malaise
- son état de santé actuel  
(maladies, hospitalisations ou traumatisme récents)
- les traitements médicamenteux qu'elle prend ;
- la survenue d'un malaise identique par le passé.



**À la demande de la victime, lui donner :**

- son traitement éventuel
- du sucre (en morceaux)

**Alerter le 15 et appliquer les consignes**



**\*OBSERVER LES SIGNES QUI PEUVENT ORIENTER LE MEDECIN VERS :**



**Prise en charge urgente**

- un **accident cardiaque** : douleur dans la poitrine ;
- un **accident vasculaire cérébral (AVC)** :
  - faiblesse ou paralysie d'un bras ;
  - déformation de la face ;
  - perte de la vision d'un œil ou des deux ;
  - difficulté de langage (incohérence de la parole) ou de compréhension ;
  - mal de tête sévère, inhabituel ;
  - perte d'équilibre, instabilité de la marche ou chute inexplicée.
- un **autre type de malaise, la victime se plaint** :
  - d'une douleur abdominale intense ;
  - d'une difficulté à respirer ou à parler ;
  - d'une sensation de froid et présente des sueurs abondantes ou une pâleur intense.

## LA PLAIE GRAVE\*

Évaluer la gravité de la plaie et éviter une aggravation de l'état de la victime

**Observer, protéger**



\* 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)

**Installer la victime dans une position d'attente**

Plaie au thorax	Plaie à l'abdomen	Plaie à l'œil
 position assise	 allongé sur le dos, cuisses et genoux fléchis	 allongé sur le dos, yeux fermés, sans bouger la tête

**Alerter**



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



Si un corps étranger est présent dans la plaie, ne pas le retirer,  
ne pas appuyer dessus mais

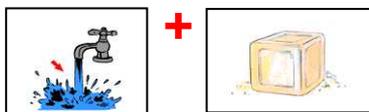
**ALLONGER la victime, ALERTE LE 15**  
et suivre les conseils du SAMU.



## LA PLAIE SIMPLE

Évaluer la gravité de la plaie et éviter une aggravation de l'état de la victime

**Se laver les mains**  
**Nettoyer la plaie**



**Désinfecter**  
**avec un antiseptique**  
(si possible)

**Appliquer**  
**un pansement**  
**adhésif**

**Consulter un médecin**

- en cas d'apparition dans les jours qui suivent de fièvre, d'une zone chaude, rouge, gonflée ou douloureuse ;
- pour vérifier la validité de la vaccination antitétanique.

# LES BRÛLURES

Évaluer la gravité de la brûlure et éviter une aggravation de l'état de la victime

**Observer, protéger**



**Arroser la brûlure avec de l'eau tempérée**

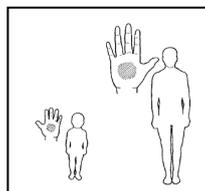


**Évaluer la gravité de la brûlure**

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> <li>- origine électrique ou radiologique</li> </ul>
<p><b>Poursuivre l'arrosage, jusqu'à l'arrêt de la douleur</b></p> <p><b>Protéger la brûlure avec un pansement stérile</b></p>  <p><b>sans percer la cloque</b></p> <p><b>Surveiller comme une plaie simple**</b></p>	<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> <p><b>Alerter pour avis médical</b></p> </div> <p><b>Poursuivre l'arrosage, selon les consignes données</b></p> <p><b>Installer la victime dans une position adaptée</b></p> <p><b>Surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours</b></p>  

**\*\* Consulter un médecin**

- en cas d'apparition dans les jours qui suivent de fièvre, d'une zone chaude, rouge, gonflée ou douloureuse ;
- pour vérifier la validité de la vaccination antitétanique.



**\* 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*

# LE TRAUMATISME

Éviter une aggravation de l'état de la victime

**Observer\***, protéger



**Conseiller fermement  
de  
NE PAS BOUGER  
la partie atteinte**

**EN CAS DE DOULEUR AU COU SUITE AU TRAUMATISME, OU DE PLAIE À L'ŒIL  
EFFECTUER UN MAINTIEN DE TÊTE,  
en laissant la tête dans la position où elle se trouve.**



**Alerter**



**Suivre les conseils donnés**

**Protéger la victime du froid  
ou de la chaleur**

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



**\* Signes observables :**

- douleur vive ;
- difficulté ou impossibilité de bouger ;
- éventuellement gonflement ou déformation de la zone atteinte.