

# EN PRATIQUE COMMENT FAIRE ?



## La victime présente une hémorragie :

Comprimer sur le saignement avec des gants jetables, un sac plastique ou un tissu propre.

Allonger la victime.

Si la compression est impossible appeler le 15 et suivre les consignes en attendant l'arrivée des secours.

## La victime est inconsciente :

Dégrafer col, cravate, ceinture.

Basculer prudemment la tête en arrière en élevant le menton pour libérer les voies aériennes supérieures et vérifier la respiration.

### ☑ Si elle respire :

Mettre la victime sur le côté (en position latérale de sécurité) en lui laissant la bouche ouverte.  
Surveiller la respiration et la conscience.



### ☑ Si elle ne respire pas :

Alterner des cycles de 30 massages cardiaques et 2 insufflations en utilisant si possible un masque jetable ou un embout buccal. Si les insufflations ne sont pas possibles, continuer uniquement les compressions thoraciques (si possible aller faire chercher un défibrillateur et suivre ses consignes de mise en place).

« Des défibrillateurs sont maintenant à disposition dans certains lieux publics ou recevant du public »



## La victime s'étouffe ( elle ne parle ni ne tousse)

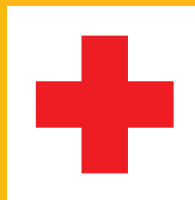
Pencher la victime en avant en lui soutenant le thorax

Donner jusqu'à 5 tapes vigoureuses entre les omoplates avec le plat de la main ouverte. La désobstruction est obtenue (lorsque la victime tousse et peut à nouveau parler).

Si elle tousse ou parle, alerter et surveiller.

« Quelques heures suffisent pour se former aux gestes de premiers secours. Pensez à vous inscrire à une formation (PSC1) »

# PRÉVENTION SANTÉ



# PRÉVENTION SANTÉ

Pour me former,  
pour en parler,  
demander de l'aide :

[www.smeba.fr](http://www.smeba.fr)

En cas d'urgence,  
appeler le SAMU  
en composant le 15  
(ou le 112 de votre portable)

Fédération des Secouristes  
Français Croix Blanche :  
[www.croixblanche.org](http://www.croixblanche.org)



Croix rouge Française :  
[www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr)

Fédération Nationale de la  
Protection Civile :  
[www.protection-civile.org](http://www.protection-civile.org)



# 1er Secours Recours

# Les bons gestes



Ma mutuelle,  
mon partenaire  
bien-être.

Ma mutuelle,  
mon partenaire  
bien-être.

**SMEBA**



# INFOS PRATIQUES

# VRAI FAUX ?



Dans la rue, à la fac, dans les transports en commun, nous pouvons tous être témoin d'un accident.

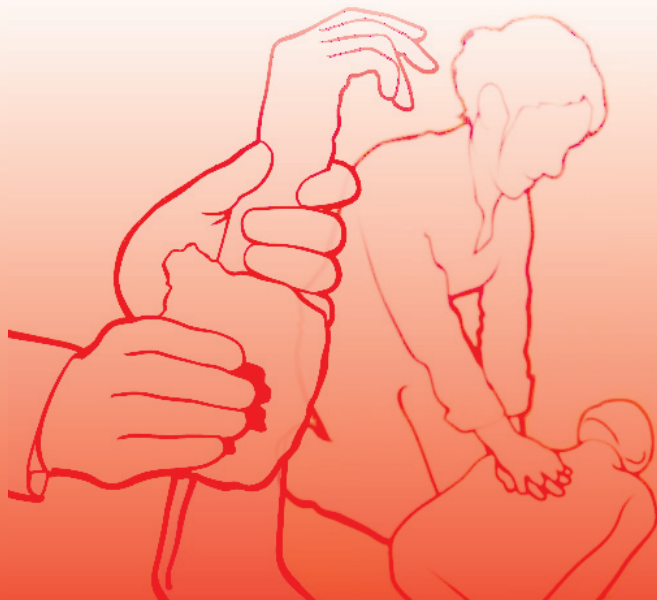
**Se préparer aux gestes de premiers secours est un acte de civisme et un gage d'efficacité.**

Actuellement moins de 30% des français sont formés à ces gestes.

Ce document n'a évidemment pas la prétention de remplacer une formation pratique.

**Les gestes de premiers secours sont des gestes techniques qui pour être efficaces doivent être faits au bon moment et de la bonne manière.**

Nous espérons donc qu'il vous donnera la motivation de vous former à ces gestes qui sauvent.



## 4 GRANDES ETAPES

Sécuriser pour éviter le suraccident :

- ✓ **Se protéger** : garer le véhicule sur la bande d'arrêt d'urgence, garder son calme, enlever tout objet autour de la victime, ne pas surestimer ses capacités.
- ✓ **Protéger les passagers** : les mettre à l'abri derrière les glissières de sécurité.
- ✓ **Baliser le lieu de l'accident** : triangle, feu de détresse.
- ✓ **Couper le contact** et le courant
- ✓ **Dégager la victime** uniquement en cas de danger immédiat et inévitable.

Examiner : 4 points à évaluer :

- ✓ La victime saigne-t-elle ?
- ✓ Respire-t-elle ?
- ✓ Est-elle consciente ?
- ✓ Existe-t-il des signes vitaux (toux, mouvements, respiration) ?

Alerter : De façon efficace pour ne pas perdre du temps :

- ✓ SAMU - 15 : pour tout problème médical.
- ✓ Pompiers - 18 : pour les incendies et les accidents sur la voie publique.
- ✓ Police - 17 : pour les troubles à l'ordre public.
- ✓ A partir d'un portable - 112 : numéro d'urgence Européen.

Vous devez fournir aux services d'urgences :

- Le numéro de téléphone ou la borne d'où vous appelez.
- La nature du problème (maladie ou accident).
- Les risques éventuels (incendie, effondrement...).
- La localisation précise de l'événement.
- Le nombre de personnes concernées.
- L'état de chaque victime et les premières mesures prises.

• **«Quand une personne s'étouffe je lui tape dans le dos...»**

FAUX.  
 VRAI.

• **VRAI** : Donnez un maximum de 5 claques dans le dos de la victime. Après chaque claque, vérifiez si tout rentre dans l'ordre.

• **«Quand une personne saigne on ne doit rien faire...»**

FAUX.  
 VRAI.

• **FAUX** : Lorsque le sang coule, une pression doit être exercée directement sur la plaie afin d'arrêter le saignement. Si possible demandez à la personne d'exercer elle-même la pression avec la main.

• **«Pour le bouche à bouche on doit faire 30 compressions et 2 insufflations...»**

FAUX.  
 VRAI.

• **VRAI** : Attention vous devez être formé pour faire les compressions correctement.

• **«En cas d'ingestion de produits caustiques, je dois faire vomir la personne...»**

FAUX.  
 VRAI.

• **FAUX** : Ne pas faire vomir et alerter les secours en précisant le produit en cause et la quantité ingérée.

