

## Les 4 étapes pour porter secours



Quelle que soit  
la situation d'urgence,  
il importe d'apprécier correctement la situation  
et de réaliser les gestes  
de premiers secours  
de manière appropriée.

### 1. Sécurisez le lieu de l'accident et les personnes impliquées



Évaluez les conditions de sécurité et vérifiez qu'il n'existe aucun danger supplémentaire (circulation, incendie, électricité...).

N'approchez le lieu de l'accident que si cela ne présente aucun risque pour vous. Dans la mesure du possible, assurez la sécurité des victimes et des autres personnes présentes.

Si la situation est dangereuse et si vous ne pouvez agir sans prendre de risque, alertez les services d'urgence. Établissez un périmètre de sécurité autour du lieu de l'accident en attendant l'arrivée des secours.

### 2. Appréciez l'état de la victime



Présentez-vous et expliquez à la victime ce que vous allez faire afin de la rassurer. Vérifiez qu'elle est consciente et respire normalement (cf. partie sur [l'inconscience](#)). Le pronostic vital est souvent en jeu en cas d'altération de la conscience ou de la respiration.

### 3. Demandez de l'aide



Si vous avez besoin d'aide, alertez les services d'urgence :

**Le 18** : les sapeurs-pompiers pour tout problème de secours, notamment accident, incendie.

**Le 15** : le Samu pour tout problème urgent de santé, c'est un secours médicalisé.

**Le 17** : la police ou la gendarmerie pour tout problème de sécurité ou d'ordre public.

**Le 112** : numéro d'appel unique des urgences sur le territoire européen, recommandé aux étrangers circulant en France et aux Français circulant à l'étranger.

**Le 115** : le Samu social pour toute personne qui présente une détresse sociale comme les personnes sans domicile ou sans abri et exposées aux intempéries.

#### *Vous devez pouvoir fournir aux services d'urgence*

- le numéro de téléphone ou de la borne d'où vous appelez,
- si nécessaire, votre nom,
- la nature du problème (maladie ou accident),
- les risques éventuels (incendie, explosion, effondrement...),
- la localisation précise de l'événement,
- le nombre de personnes concernées,
- l'état de chaque victime,
- les premières mesures prises,

Vous devez également répondre aux questions qui vous seront posées par les secours ou par le médecin.

### 4. Effectuez les gestes de premiers secours



Dispensez les gestes de premiers secours de façon calme et non précipitée.

*Ces contenus sont extraits du guide des gestes qui sauvent de la Croix-Rouge française, remis à chaque participant à une formation PSC 1. Textes : Dr Pascal Cassan, Dr Daniel Meyran, Dr Vincent Hubert - Photo : Valérie Archeno - Illustrations : Philippe Diemunch - Pictogrammes : Yann Brien.*

# Le saignement



Une personne saigne abondamment...

Que faites-vous ?

Lorsque le sang gicle ou coule de façon continue de la plaie, une pression doit être exercée directement sur celle-ci afin d'arrêter le saignement.

## Les étapes de l'intervention



Evitez, si possible, tout contact avec le sang de la victime ; demandez-lui de comprimer elle-même sa blessure.



Sinon, exercez une pression directement sur la plaie avec vos mains protégées (gants jetables, sac plastique ou linge).



Allongez la victime en position horizontale.



Demandez à une personne présente d'alerter les secours ou faites-le vous-même si vous êtes seul.



Si la plaie continue de saigner, compressez-la encore plus fermement.



Poursuivez la compression sur la plaie jusqu'à l'arrivée des secours.



Si vous devez vous libérer (par exemple pour aller donner l'alerte), appliquez un tampon relais pour remplacer votre compression manuelle.



Lavez-vous les mains après avoir effectué ces premiers secours.

## Technique : la mise en place d'un tampon relais



- Le tissu mis à la place de la main doit être propre et recouvrir complètement la plaie qui saigne.
- La substitution de la compression manuelle par le tampon relais doit être effectuée le plus rapidement possible.
- Le lien appliqué sur le tampon doit être assez large pour le recouvrir entièrement et assez long pour faire au moins 2 fois le tour du membre blessé.



- Le lien doit être suffisamment serré pour presser sur l'endroit qui saigne et éviter que le saignement ne reprenne.
- Si le tampon relais n'arrête pas totalement l'hémorragie, posez un second tampon, posé sur le premier pour augmenter la compression.
- En cas d'échec, reprenez la compression manuelle.

# L'étouffement



Une personne s'étouffe  
et ne répond pas...

Que faites-vous ?

Chez les adultes, l'étouffement survient généralement au cours d'un repas, en présence d'autres personnes.  
Dans tous les cas, il faut agir vite !

## Les étapes de l'intervention



La victime ne peut pas répondre (elle secoue éventuellement la tête), mais est consciente.



La victime ne peut ni parler, ni respirer, ni tousser. Elle peut émettre des sifflements ou tenter de tousser sans émettre de bruit.



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



Si les claques dans le dos n'ont pas d'effet, effectuez un maximum de 5 compressions abdominales.



Si le problème n'est toujours pas résolu, alternez 5 claques dans le dos et 5 compressions abdominales.



Si la victime perd connaissance, posez-la délicatement au sol et alertez immédiatement les secours, puis entreprenez une réanimation cardio-pulmonaire en commençant par effectuer 30 compressions thoraciques



Poursuivez la réanimation jusqu'à ce que les secours arrivent ou que la victime reprenne une respiration normale.

## **Technique : les claques dans le dos (adulte et enfant de plus d'un an)**



Tenez-vous sur le côté et un peu en arrière de la victime.

Penchez-la vers l'avant en soutenant sa poitrine d'une main, ce qui permettra à l'objet obstruant les voies aériennes de ne pas s'enfoncer davantage dans la trachée.

Administrez un maximum de 5 claques entre les omoplates. Chaque claque a pour but de provoquer un mouvement de toux permettant de déloger l'objet.

Après chaque claque, observez si le corps étranger a été rejeté ou non. Dans l'affirmative, la victime reprend sa respiration et tousse, et il est inutile de lui donner d'autres claques dans le dos.

## **Technique : les compressions abdominales (adulte et enfant de plus d'un an)**



Tenez-vous derrière la victime et placez vos bras autour de la partie supérieure de son abdomen.

Penchez la victime vers l'avant.

Placez un de vos poings fermés entre le nombril et l'extrémité inférieure du sternum.

Maintenez votre poing en place à l'aide de votre autre main. Enfoncez fortement votre poing vers vous et vers le haut. Recommencez ce geste 5 fois au maximum.

*Ces contenus sont extraits du guide des gestes qui sauvent de la Croix-Rouge française, remis à chaque participant à une formation PSC 1. Textes : Dr Pascal Cassan, Dr Daniel Meyran, Dr Vincent Hubert - Photo : Valérie Archeno - Illustrations : Philippe Diemunch - Pictogrammes : Yann Brien.*

# Les brûlures.

## Ce qu'il faut savoir

Les brûlures sont dites graves si elles sont étendues (cloque supérieure à la moitié de la paume de la main de la victime), si elles touchent certaines parties du corps (visage, orifices) ou si elles concernent un nourrisson.

La gravité immédiate dépend des troubles circulatoires que peut provoquer une importante brûlure.

## Ce qu'il faut faire

**Dans tous les cas**, prévenez votre médecin ; et si la brûlure vous paraît grave, appelez les secours : le SAMU (15), les pompiers (18) ou le 112.

**En attendant les secours** et quelle que soit la cause de la brûlure :

- > arrosez-la abondamment à l'eau froide pendant 5 minutes ;
- > enlevez les vêtements en laissant ceux qui collent à la peau ;
- > allongez le brûlé, couvrez-le, surveillez son état de conscience et sa respiration.

**Si la brûlure a été provoquée par une substance chimique** :

- > arrosez-la abondamment ;
- > vérifiez impérativement que le blessé n'en a pas avalé ;
- > en cas de doute, appelez le Samu (15).

**Si la brûlure est simple (sans signe de gravité)** :

- > arrosez-la à l'eau froide, jusqu'à disparition de la douleur ;
- > désinfectez-la avec un antiseptique (pas d'alcool) ;
- > protégez-la par un pansement et surveillez-la comme une petite plaie.

N'oubliez pas de vérifier si la victime est bien vaccinée contre le tétanos.

## A - Que faire ?

- **Refroidir la brûlure** en l'arrosant immédiatement pendant 5 minutes à l'[eau](#) froide, sans pression sur la brûlure.
- **Retirer les vêtements** pendant l'arrosage, à l'exception de ceux qui adhèrent à la peau.



© Croix-Rouge Française - G.Pascaud

- **Si la brûlure est très étendue**, ou que les cloques sont de grandes tailles (plus de la moitié de la paume de la main de la victime), la brûlure est dite grave. Il faut allonger la victime sur la région non brûlée. L'installer en position demi-assise si elle présente des difficultés respiratoires. Alerter au plus vite les secours.

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

- **Si la brûlure est simple**

, l'arrosage peut être poursuivi plus 5 minutes pour limiter la douleur., protéger la brûlure, ne pas percer la cloque. Surveiller la brûlure, si elle devient chaude, gonfle ou si elle continue à faire mal dans les 24 heures, consulter un médecin



## B - Pourquoi arroser une brûlure ?

En arrosant une brûlure avec de l'eau froide, vous permettez :

- Un **refroidissement** immédiat de la zone brûlée.
- Une diminution immédiate de la **douleur**.
- Un **arrêt de l'extension** en taille et en profondeur de la brûlure, en particulier en cas de brûlure par produits chimiques.
- **En cas de brûlure grave**, l'arrosage de plus de cinq minutes entraîne le refroidissement de la victime.

## C - Cas particulier : La victime a avalé un produit chimique

**Que faire ?** Allonger la victime et alerter les secours (SAMU : 15).

**Vous ne devez jamais :**

- Faire boire quoi que ce soit à la victime. En effet, dans ce cas, vous augmentez le risque de vomissements du produit chimique.
- Faire vomir la victime. En effet, dans ce cas, le nouveau passage du produit chimique dans les voies digestives aggraverait les lésions déjà instaurées