

le mini  
**Guide**  
des premiers secours



**CROIX-ROUGE  
FRANÇAISE**

# sommaire

1	La protection et l'alerte en cas d'accident	page 3
2	L'étouffement	page 4
3	Les saignements	page 6
4	La perte de connaissance	page 8
5	L'arrêt cardiaque	page 11
6	Les malaises	page 15
7	Piqûres	page 16
8	Noyade	page 17
9	Coup de chaleur	page 18

## 1



### La protection et l'alerte en cas d'accident

Face à toute situation d'accident, la priorité est de protéger la zone, d'examiner la victime afin d'apprécier la gravité de son état et d'alerter les secours.

#### La protection du lieu d'accident

Ne prenez surtout pas d'initiatives inutiles, afin d'éviter tout risque de sur-accident.

#### Examinez la situation :

- s'il reste un danger, il doit être supprimé (ex. : coupez le courant électrique) ;
- si le danger ne peut être supprimé, n'approchez pas et empêchez l'accès à la zone dangereuse (ex. : fuite de gaz).

#### Examiner la victime

En vous approchant de la victime, observez-la attentivement afin de repérer les signes nécessitant la mise en œuvre d'un geste de secours immédiat (étouffement, hémorragie, etc.). Parlez à la victime afin de juger de son état de conscience et posez-lui des questions. Ces informations seront précieuses pour les services de secours. N'oubliez pas de réconforter la victime.



#### Transmettre l'alerte

Analysez la situation puis envoyez un témoin

#### transmettre le message d'alerte :

- pour les urgences santé et conseils médicaux, composez le 15 (Samu) ;
- pour les urgences secours, composez le 18 (Sapeurs pompiers) ou le 112 (numéro d'urgence européen) ;
- pour les urgences secours, il existe également un numéro spécial pour les personnes sourdes et malentendantes : le 114.

#### Le message à transmettre doit comporter

#### impérativement trois éléments :

- le numéro de téléphone d'où l'on appelle ;
- la nature de l'accident et les dangers éventuels qui persistent ;
- la localisation précise de l'accident (ville, rue, numéro, bâtiment, près de...).

**!** Avant de raccrocher, le sauveteur doit attendre d'éventuelles instructions.

# 2



## L'étouffement



### Ce qu'il faut savoir

Lorsqu'une personne a un corps étranger (aliment ou objet) bloqué dans sa gorge, elle court un risque d'étouffement.



Signes caractéristiques : la personne se tient le cou, a la bouche ouverte, ne parle pas, ne crie pas (aucun son n'est audible), s'agite, ne tousse pas ; sa respiration est totalement arrêtée.



### Ce qu'il faut faire

(Sur un adulte ou un enfant de plus de 1 an seulement)

Lui demander si elle s'étouffe (ici, elle ne parle pas et/ou fait un signe "oui" de la tête).



En penchant la victime vers l'avant, donnez lui cinq claques dans le dos, entre les deux omoplates, avec le talon de la main ouverte.



### En cas d'échec des claques :



placez-vous derrière la personne, son dos appliqué contre votre poitrine ;



mettez vos bras sous les siens, 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 cinq fois au maximum ;

appelez ensuite le médecin traitant de la victime pour avoir son avis sur la suite à donner à cet incident.



# 3



## Les saignements



### Ce qu'il faut savoir

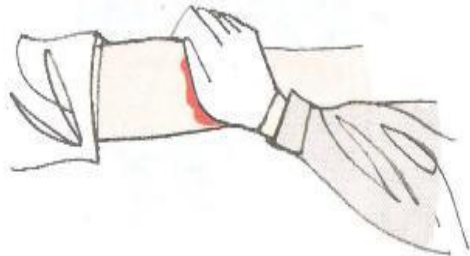
Les hémorragies externes sont le plus souvent dues à un traumatisme.



### Ce qu'il faut faire

Dans le cas d'une hémorragie externe :

- compressez avec la main l'endroit qui saigne ;
- allongez ensuite la victime ;
- si vous devez aller donner l'alerte vous-même, remplacez la compression avec la main par un pansement compressif ;
- si le saignement persiste, en attendant les secours, reprendre la compression manuelle par-dessus l'éventuel pansement compressif.



### ! Cas particuliers

#### La plaie saigne avec un corps étranger

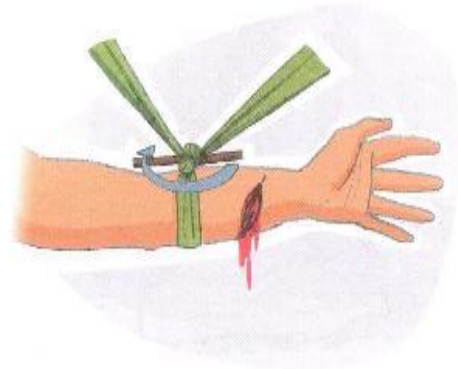
- Il ne faut en aucun cas enlever le corps étranger car il diminue le saignement et son retrait pourrait aggraver la lésion.
- Demandez un avis médical
- En l'absence de saignement, traiter le corps étranger comme une plaie.

#### Le saignement du nez

- Il ne faut pas allonger la personne.
- Demandez à la victime de se moucher vigoureusement.
- Comprimez les narines entre le pouce et l'index pendant au moins 10 minutes, la tête penchée en avant.
- Si le saignement persiste ou se reproduit, consultez un médecin.
- Si le saignement survient après une chute ou un coup sur la tête, alertez le 15 et surveillez l'état de conscience de la personne.

#### En cas de situation exceptionnelle, si vous ne pouvez pas arrêter un saignement abondant au niveau d'un membre il faut réaliser un garrot.

- Entourez le membre au-dessus de la plaie avec un lien large, faites 2 tours puis un nœud solide.
- Glissez une barre solide (en bois ou en métal) dans le nœud sous le premier tour.
- Tournez la barre pour serrer le garrot jusqu'à l'arrêt du saignement même si la douleur provoquée est intense.
- Maintenez la barre de serrage en faisant un deuxième nœud





# 4



## La perte de connaissance



### Ce qu'il faut savoir

En attendant l'arrivée des secours, il est impératif de mettre en position latérale de sécurité toute personne qui a perdu connaissance et qui respire. Cela évite la chute de la langue au fond de la gorge et permet d'évacuer les régurgitations, le sang et les vomissements vers l'extérieur. Cette position évite donc l'étouffement.



### Ce qu'il faut faire

- Vérifiez l'état de conscience de la victime. Secouez doucement l'épaule de la victime ou prenez-lui la main en lui demandant de répondre à une question. Si elle ne répond pas et n'a pas de réaction, elle a perdu connaissance.
- Appelez à l'aide si vous êtes seul.



A. Vérifier l'état de conscience de la victime.



### Pour vérifier si la personne respire correctement :

- basculez prudemment la tête de la victime en arrière en tirant le menton vers le haut ;
- approchez l'oreille et la joue de la bouche et du nez de la victime et percevez ou écoutez la respiration (ici la victime respire).



- Ecartez le bras du côté du retournement, à l'angle droit de son corps et pliez le coude.



- Saisissez le bras opposé de la victime, placez le dos de sa main contre son oreille côté sauveteur.



- Saisissez la jambe opposée au retournement, derrière le genou, repliez-la pied au sol.



- Faites pivoter ensuite la victime vers vous, tout en maintenant sa main contre son oreille.

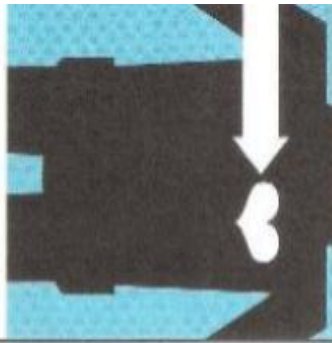


- Retirez votre main placée sous la tête de la victime.
- Ajustez la jambe pliée et stabilisez la position de la victime.
- Ouvrez la bouche de la victime d'une main, avec le pouce et l'index, sans mobiliser la tête.



- En attendant les secours, couvrez et surveillez la victime, notamment sa respiration et son état de conscience.

# 5



## L'arrêt cardiaque



### Ce qu'il faut savoir

Lorsqu'une personne est inconsciente, ne bouge pas, ne respire pas, ne toussse pas, appelez ou faites appeler le plus vite possible le Samu (15) et réclamez un défibrillateur automatisé externe (DAE) ou munissez-vous du DAE s'il est immédiatement disponible.

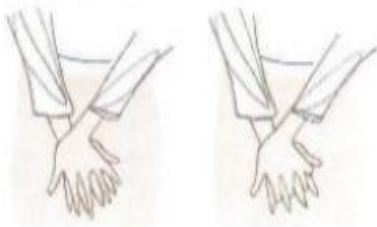


### Ce qu'il faut faire

- Allongez la victime sur le dos de préférence sur une surface rigide.
- Vérifiez que la victime ne respire pas normalement. Agenouillez-vous à ses côtés, pratiquez immédiatement la réanimation cardio-pulmonaire en attendant la mise en place d'un défibrillateur.



- Placez les mains, l'une sur l'autre, au milieu de la poitrine, les doigts relevés n'appuyant ni sur les côtés, ni sur la partie inférieure du sternum.



11



- Bras tendus, appuyez fortement avec le talon de la main, en y mettant le poids de votre corps.
- Faites ainsi des compressions sur la poitrine.



- Si le sauveteur ne sait pas réaliser le bouche-à-bouche ou s'il ne se sent pas capable de le faire, il poursuit uniquement les compressions thoraciques à un rythme de 100 à 120 par minute, soit environ deux compressions par seconde.



- Poursuivez jusqu'à : la mise en œuvre du DAE, en suivant ses indications, jusqu'au relais des services de secours ou de la reprise de la respiration.

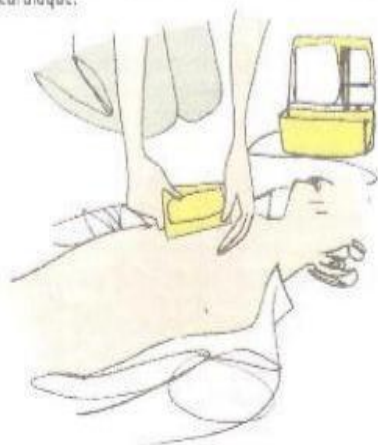
12





## Dès qu'un défibrillateur automatisé externe (DAE) est disponible

- Dès que le DAE est à proximité de la victime, demandez à un témoin de mettre en marche le DAE. Afin d'interrompre le moins possible le massage cardiaque, poursuivez les compressions thoraciques pendant la mise en place du défibrillateur.
- Appuyez sur le bouton marche/arrêt du DAE.
- Suivez impérativement les indications vocales et/ou visuelles données par l'appareil, elles permettent de réaliser les différentes opérations plus rapidement et en toute sécurité.
- Le DAE demande de connecter les électrodes et de les placer sur la poitrine de la victime.
- La position des électrodes doit être conforme au schéma visible sur les électrodes ou sur leur emballage.
- Une fois connecté, le DAE effectue une analyse du rythme cardiaque.



13



### Si le choc est nécessaire



- Le DAE annonce qu'un choc est indiqué et demande de se tenir à distance de la victime.
- Assurez-vous que personne ne touche la victime ; pour cela, annoncez à haute voix : « Écartez-vous ! »
- Laissez le DAE déclencher le choc électrique ou appuyez sur le bouton « choc » quand l'appareil le demande.
- Débutez ou reprenez sans délai les manœuvres de réanimation cardio-pulmonaire en commençant par les compressions sur la poitrine. Ne retirez pas les électrodes de défibrillation.
- Continuez à suivre les recommandations de l'appareil jusqu'à l'arrivée des secours.



### Si le choc n'est pas nécessaire

- Le DAE propose de réaliser les manœuvres de réanimation cardio-pulmonaire en commençant par les compressions sur la poitrine, ne retirez pas les électrodes de défibrillation.
- Continuez à suivre les recommandations du DAE jusqu'à l'arrivée des secours.



14

14



# 6



## Les malaises

### Les urgences cardiaques et respiratoires

#### Ce qu'il faut savoir

Les douleurs dans la poitrine correspondent à deux grandes catégories d'urgence.

**Les urgences cardiaques :** la douleur d'origine cardiaque, par exemple, est décrite par le malade comme une sensation d'étau qui serre sa poitrine.

Elle peut atteindre le bras, l'épaule et parfois la mâchoire. La personne est très angoissée, pâle et peut avoir des nausées.

**Les urgences respiratoires :** la douleur respiratoire est le plus souvent présente sur un côté de la poitrine.

Elle peut être grave si elle est accompagnée de gêne respiratoire ou de malaise ainsi que de crachats de sang.

### Les urgences neurologiques

#### Ce qu'il faut savoir

Les troubles neurologiques (paralysie, trouble de la parole, maux de tête brutaux...) représentent une urgence.

#### Comment les reconnaître ?

La victime ressent brutalement l'un des signes suivants : faiblesse ou paralysie du visage, d'un bras ou d'une jambe, perte partielle de la vision, difficultés de langage, mal de tête sévère, perte de l'équilibre.

#### Ce qu'il faut faire

##### ■ Appelez le Samu (15).

- Demandez à la victime d'arrêter toute activité, proposez-lui de s'allonger ou de se mettre dans la position où elle se sent le mieux.
- En attendant les secours, demandez à la personne ou aux personnes qui l'entourent depuis combien de temps elle ressent cette douleur ou ces signes neurologiques, si c'est la première fois, si elle prend un traitement contre ce type de douleur ou si elle a déjà été hospitalisée pour cela.
- Si elle a déjà eu une douleur d'origine cardiaque, elle doit sûrement avoir un médicament qui se met sous la langue. Donnez-le lui (cela ne vous dispense pas d'appeler les secours).

■ Surveillez la victime, son rythme respiratoire et son degré de conscience, couvrez-la.

■ Si la personne fait un arrêt cardiaque en votre présence, commencez immédiatement les manœuvres de réanimation cardio-pulmonaire (cf. page 11).

7



8



## Piqûre

Les piqûres d'insectes, piqûres d'animaux marins ou morsures. Découvrez comment vous protéger pour cet été.



### Piqûres d'insectes

#### Ce qu'il faut faire

Vous pouvez appliquer une crème contre les démangeaisons. Si l'insecte vous a laissé son dard (seules les abeilles perdent leur aiguillon), retirez-le délicatement (pour éviter de le casser) avec une pince à épiler, préalablement désinfectée avec de l'alcool à 70°. **Si la piqûre est localisée dans la bouche ou l'arrière-gorge, s'il y a risque d'étouffement, si la personne présente des signes allergiques (gonflement, douleurs intenses) appelez immédiatement le 15.**

#### comment se protéger ?

- En évitant les conduites à risques comme :
- Marcher pieds nus sur l'herbe
- Laisser traîner des boissons et aliments sucrés
- Porter des couleurs vives et du parfum
- Faire des mouvements brusques pour chasser l'insecte



### Piqûres d'animaux marins

#### Les méduses

Leur contact entraîne des lésions urticantes douloureuses mais rarement graves sauf chez les personnes allergiques.

Il ne faut surtout pas se gratter mais rincer la plaie à l'eau de mer sans frotter, la recouvrir de sable, puis laisser sécher. Retirez ensuite le sable à l'aide d'un carton rigide pour enlever les cellules urticantes encore présentes sur la peau. Rincez à nouveau avant d'appliquer un antiseptique.

Ne touchez jamais les méduses échouées sur la plage. Même mortes elles conservent leur pouvoir urticant.

#### comment se protéger ?

Sur les rochers et dans les zones à risques, portez des sandalettes en plastique et évitez de vous baigner si la mer est infestée de méduses.

## Noyade

Première cause de mortalité par accident chez les enfants, la noyade engendre la mort d'une centaine d'enfants chaque année.

**Première cause de mortalité par accident chez les enfants**, la noyade engendre la mort d'une centaine d'enfants chaque année. Pour éviter le drame, la prévention est indispensable. L'accès aux piscines et autres points d'eau doit être protégé.

**En aucun cas, l'enfant ne doit rester seul près d'un point d'eau quel qu'il soit.** Equipez-le de brassards ou de maillot flotteur et ne laissez pas de jouets flottants dans l'eau pour limiter la tentation.

#### En cas d'accident, comment réagir ?

- Si la victime ne respire plus ?  
l'arrêt cardiaque - les gestes de secours pages 11
- Si la victime respire ?  
l'inconscience - pages 8

9



 CROIX-ROUGE  
FRANÇAISE

Illustration : Philippe Desmoulin - Folio - Juin 2014 - 2019

## Coup de chaleur

Résultant d'une exposition prolongée à la chaleur, il provoque une surchauffe du corps, qui se traduit par une fièvre élevée, une rougeur du visage, des maux de tête, une forte sensation de soif voire des vomissements et des troubles de la conscience. Il menace principalement les enfants, moins résistants face à une forte chaleur, mais il peut toucher aussi les adultes.

### Le coup de chaleur classique

La survenue du coup de chaleur chez les adultes, est plus fréquente chez les seniors.

La réduction de certains traitements est recommandée pendant les vagues de chaleur. Demandez conseil à votre médecin. De même l'utilisation de ventilateurs et de climatiseurs doit être favorisée. Il est nécessaire de boire régulièrement.

Chez les enfants et particulièrement les nourrissons, il faut éviter les expositions prolongées au soleil ou en endroits clos (voitures, cabanes à toit en toile...).

En cas d'incident, une consultation médicale doit être effectuée le plus précocement possible.

Par ailleurs, il est indispensable de faire boire régulièrement tout enfant exposé à la chaleur.

Enfin le port de casquette ou l'utilisation de parasol doivent être favorisés durant les journées ensoleillées.

### La victime est un nourrisson

Suite à un coup de chaleur, un bébé ou un jeune enfant peut souffrir de déshydratation et en mourir. Appelez immédiatement le 15 s'il présente l'un ou plusieurs des symptômes suivants : pleurs, fatigue et abattements (yeux cernés), troubles de conscience, sécheresse des muqueuses (dessèchement de la langue et des lèvres).

Parce que sauver une vie ça s'apprend, formez-vous  
aux gestes qui sauvent en passant votre PSC1  
(Prévention et secours civiques de niveau 1)  
ou votre SST (Sauveteur-secouriste du travail).

Pour connaître les lieux de formation,  
rendez-vous sur [www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr)

