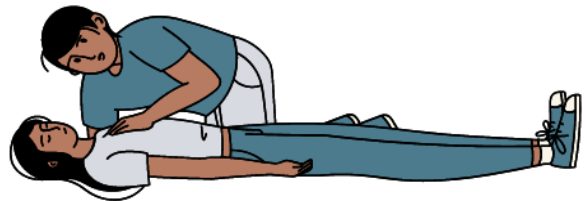




Guide des premiers secours



Sécuriser



Regarder l'état de la personne



Appeler le 112



Faire les premiers secours



Sommaire

Règle de base : PROTÉGER - ALERTE – SECOURIR.....page 3

Les situations où je dois intervenirpage 4 à 16

- La personne ne me répond pas mais elle respirepage 4
- La personne est inconsciente :page 5
elle ne me répond pas et ne respire pas.
- La personne a des signes d'un arrêt cardiaquepage 6
- La personne a des signes d'un AVCpage 7
- La personne se plaint d'un malaisepage 8
- La personne s'étouffepage 9 à 11
- La personne a une petite plaiepage 12
- La personne a une plaie grave : c'est une hémorragiepage 13
- La personne saigne du nez.page 14
- La personne s'est brûlée.page 15
- La personne se plaint de douleur après un choc ou une chutepage 16

Les gestes techniquespage 17 à 21

- La Position Latérale de Sécurité (PLS)page 17
- Le massage cardiaquepage 18 et 19
- L'utilisation d'un défibrillateurpage 20
- La méthode de compression abdominale.....page 21
- Le pansement compressif et le garrotpage 22

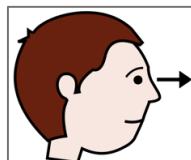
La trousse de secours à la maison..... page 23 et 24

Règle de base : Protéger - Alerter - Secourir

**Je vois une personne blessée
ou une personne qui ne va pas bien**



1. Je regarde pour comprendre ce qui se passe.



2. Je me protège.

Je protège la personne et l'entourage.

Je supprime le danger.



3. J'appelle pour demander de l'aide



4. Je fais le bilan de la personne :

- Je lui pose des questions et je vois si elle me répond.
- Je lui demande si elle a mal quelque part.
- Je lui prends la main et je lui demande de serrer ma main.
- Je regarde si la personne respire. Pour cela je colle mon oreille sur sa bouche et je vois si je ressens de l'air. Je regarde si son ventre se soulève.



5. J'appelle le 112 :

- Je dis où je suis et ce que je vois.
- Je fais ce que me dit le médecin ou le pompier.
- Je raccroche quand le médecin ou le pompier me l'autorise.

Ou j'appelle le 114 et j'écris un sms :

- Si je suis sourd ou malentendant, ou si je ne peux pas parler à voix haute. Par exemple lors d'un cambriolage.



6. Je surveille la personne.

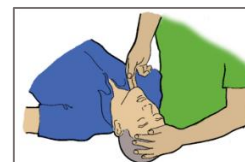
Situations où je dois intervenir

**La personne ne me répond pas
mais elle respire.**



1. Je libère les voies aériennes :

- Je penche la tête de la personne en arrière pour que l'air passe bien.



2. Je vérifie si elle respire :

- J'écoute sa respiration.
- Je regarde si son ventre se gonfle.



3. La personne respire :

- Je mets la personne en **Position Latérale de Sécurité (PLS)**.
- Sauf si la personne a eu un choc.
Par exemple un accident violent, une chute d'un arbre.



4. J'appelle le 112.



5. Je surveille la personne.



Situations où je dois intervenir

**La personne est inconsciente.
Elle ne me répond pas
et elle ne respire pas.**



1. J'appelle pour demander de l'aide.



**2. J'appelle le 112
ou je demande à quelqu'un d'appeler.**



**3. Je fais le massage cardiaque
pour faire circuler son sang.**



**4. Je demande à quelqu'un
de trouver un défibrillateur.**



**5. J'utilise le défibrillateur.
Je ne m'arrête pas.
Je continue jusqu'à l'arrivée des secours.**



Situations où je dois intervenir

**La personne a des signes
d'un arrêt cardiaque**



Le signe d'un malaise cardiaque :

- La personne se plaint d'une douleur dans la poitrine.



1. **J'allonge la personne
ou je mets la personne dans une position
où elle se sent le mieux.
Je rassure la personne.**



2. **VITE j'appelle le 112.**



3. **Si la personne ne respire plus :
Je fais le massage cardiaque**



Situations où je dois intervenir

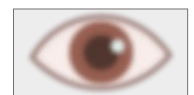
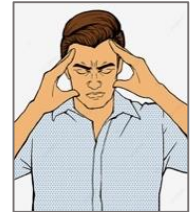
La personne a des signes d'un AVC (Accident Vasculaire Cérébral)



Les signes d'un AVC : **un seul signe suffit**



- La personne se plaint d'avoir mal à la tête.
- La personne a des difficultés pour parler :
elle ne sait plus parler
ou elle dit des mots qu'on ne comprend pas.
 - Je demande à la personne de répéter une phrase simple.
- La personne a la bouche qui tombe,
le visage qui se paralyse.
 - Je demande à la personne de sourire.
- La personne ne peut plus se servir de sa main,
de son bras .
 - Je demande à la personne de lever les bras.
- La personne a des troubles de l'équilibre
- La personne a des troubles de la vue



1. **VITE j'appelle le 112**



2. J'allonge la personne. Je rassure la personne.



Situations où je dois intervenir

La personne se plaint d'un malaise.



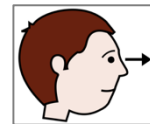
1. Je demande à la personne :

- Comment vous vous sentez ?
- Est-ce que vous avez mal quelque part ?



2. J'observe la personne :

Je vois si la personne a des signes d'un malaise cardiaque ou d'un AVC.



3. J'installe la personne dans la position où elle se sent le mieux.

La position couchée est conseillée.

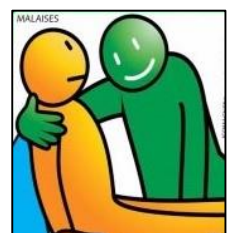


4. J'appelle le 112



5. Je vérifie régulièrement que la personne parle et respire.

Je rassure la personne.



Situations où je dois intervenir

La personne s'étouffe



C'est un adulte qui s'étouffe :

 Si la personne ne peut pas parler et ne peut pas respirer :

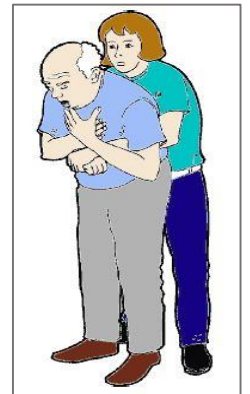
1. Je tape dans le dos de la personne 1 à 5 fois :

Je tape avec le talon de la main ouverte au milieu du dos.
Je place l'autre main devant, sur la poitrine au-dessus de la poitrine.



2. Si la personne s'étouffe toujours, je fais la méthode de compression abdominale :

- je me place derrière la personne
- J'appuie très fort avec mon poing, au niveau du ventre, au-dessus du nombril.
- j'enfonce le poing vers le haut.



3. Si la personne s'étouffe toujours : je recommence à lui taper dans le dos 1 à 5 fois.



4. J'appelle le 112



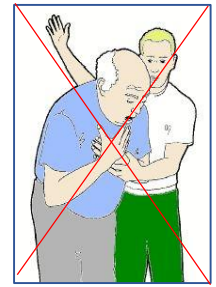
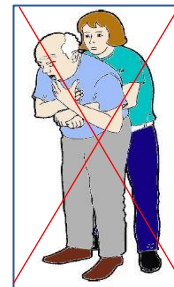
Situations où je dois intervenir

Si la personne peut respirer ou tousser

1. J'encourage la personne à tousser.



Je ne tape pas dans son dos.
Je ne fais pas la méthode
de compression abdominale
car je risque d'aggraver la situation.



2. J'installe la personne dans la position où elle se sent le mieux.

La position assise est conseillée.
Je reste à côté de la personne.



3. Je calme la personne et je la rassure.

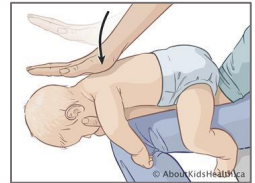


4. J'appelle le 112



C'est un bébé qui s'étouffe

1. Je mets le bébé sur mon bras contre ma cuisse.
Je fais 5 tapes dans le dos.



2. Si le bébé s'étouffe toujours,
Je fais la compression thoracique :

- Je retourne le bébé en tenant bien sa tête.
- J'appuie avec mes 2 doigts au milieu de la poitrine.



3. Si le bébé s'étouffe toujours :
je recommence les 2 étapes.



4. J'appelle le 112



C'est un jeune enfant qui s'étouffe

1. Je mets l'enfant sur mon bras contre ma cuisse.
Je fais 5 tapes dans le dos.



2. Si l'enfant s'étouffe toujours,
Je fais la méthode de compression abdominale :

- Je mets l'enfant contre moi.
- Je place le poing au-dessus du nombril.
- J'enfonce mon poing vers le haut.



3. J'appelle le 112

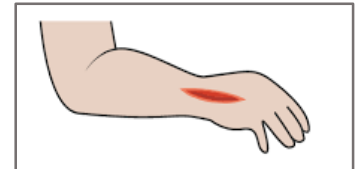
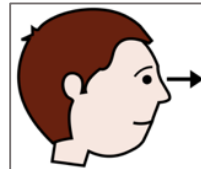


Situations où je dois intervenir

La personne a une petite plaie,
par exemple une petite coupure.



1. Je regarde la plaie.
Je vérifie que la plaie n'est pas profonde
et qu'elle ne saigne pas beaucoup.



2. Je me lave les mains.



3. Je nettoie la plaie sous l'eau.
Je peux mettre du savon.



4. Je désinfecte la plaie avec un désinfectant
et une compresse.



5. Je mets un pansement.



6. Je conseille à la personne de prendre rendez-vous
avec son médecin traitant
si je vois des signes d'infection :

- la plaie est rouge
- la plaie est chaude
- la plaie est gonflée
- la personne se plaint de douleur



Situations où je dois intervenir

La personne a une plaie grave
et saigne beaucoup : c'est une hémorragie



Règle des 3A : j'Appuie – j'Allonge – j'Alerte

1. J'appuie

Je demande à la personne d'appuyer
sur sa plaie avec sa main.

Si la personne ne peut pas, j'appuie sur sa plaie.

Je peux mettre un tissu propre sur la plaie
et j'appuie avec ma main.



Je n'appuie pas s'il y a un objet dans la plaie.

Je n'enlève pas l'objet.

2. J'allonge la personne.



3. J'alerte : j'appelle le 112



4. Je continue à appuyer.



5. Je fais un garrot :

- si je n'arrive pas à arrêter le saignement
- si la plaie est trop grande ou trop profonde
- si il y a un objet dans la plaie
- si il y a une fracture ouverte : je vois l'os.



Situations où je dois intervenir

La personne saigne du nez



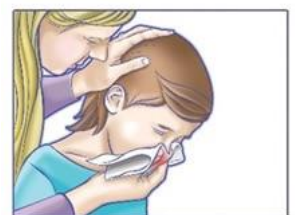
Si c'est un adulte qui saigne du nez :

1. Je demande à la personne de se moucher.
2. Je demande à la personne de pencher sa tête en avant.
3. Je demande à la personne de pincer ses 2 narines pendant 10 minutes.



Si c'est un enfant qui saigne du nez :

1. Je mouche l'enfant.
2. Je prends l'enfant sur mes genoux.
3. Je penche l'enfant en avant.
Je pince ses 2 narines pendant 10 minutes.



Situations où je dois intervenir

La personne s'est brûlée



1. Je protège, je sécurise.
J'enlève le danger.



2. Je refroidis tout de suite avec de l'eau tiède.
Je fais couler l'eau sur la brûlure
pendant au moins 10 minutes.



3. J'appelle le 112



4. Je mets la personne dans une
position confortable.



Situations où je dois intervenir

La personne se plaint de douleur après un choc ou une chute



1. Je regarde ce qui se passe.
J'enlève le danger.



Je ne bouge pas et je ne touche pas quelqu'un qui est blessé : je risque d'aggraver la blessure.



2. Je couvre la personne



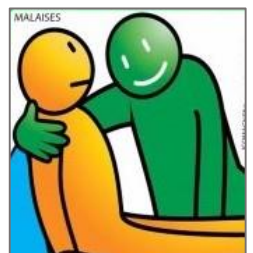
3. Si la personne se plaint du dos ou du cou, je maintiens sa tête avec mes mains.



4. J'appelle le 112



5. Je rassure la personne et je lui parle



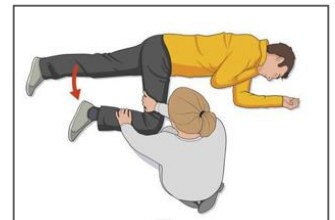
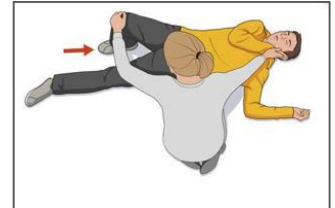
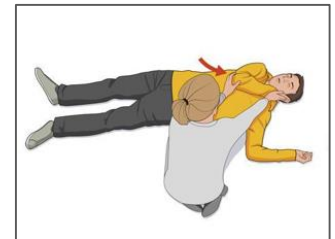
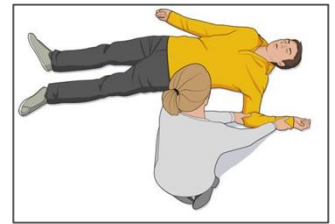
Les gestes techniques

La Position Latérale de Sécurité : PLS



La personne est inconsciente et respire :
je mets la personne en PLS.

1. Je m'assois à côté de la personne.
Je mets son bras le plus près de moi à angle droit.
2. Je prends son autre main, paume contre paume.
Je ramène le dos de sa main contre sa joue.
3. J'attrape le genou de la personne.
Je plie son genou.
4. J'appuie sur son genou pour basculer la personne.
5. Je remonte le genou à angle droit
pour que la personne soit bien stable.
6. J'appuie sur son menton
pour ouvrir délicatement sa bouche.

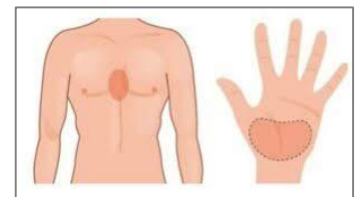
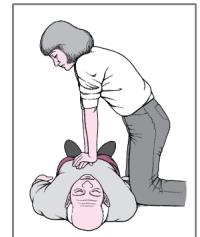


Le massage cardiaque



**La personne est inconsciente et ne respire pas :
Je fais le massage cardiaque.**

- 1. Je place la personne sur un sol dur.
(pas dans un lit mais plutôt par terre)**
- 2. Je me mets à genoux à côté de la personne.**
- 3. Je déshabille la personne
pour que la personne soit torse nu.**
- 4. J'appuie avec le talon de la main
au milieu de la poitrine.**
- 5. Je place mes mains l'une sur l'autre.**
- 6. Mes bras sont tendus.
J'appuie bien au-dessus de la personne.**
- 7. J'appuie fort et je relâche sans m'arrêter.**
- 8. Je continue le massage cardiaque
jusqu'à l'arrivée des secours.**
- 9. Je demande à quelqu'un d'aller chercher
un défibrillateur.**



Les gestes techniques

Si un bébé ou un enfant est inconscient et ne respire pas :

1. Je fais 5 insufflations.

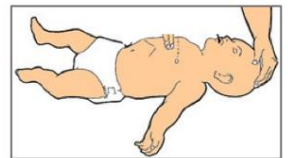
Une insufflation c'est le bouche à bouche.



Si le bébé ou l'enfant ne respire toujours pas :

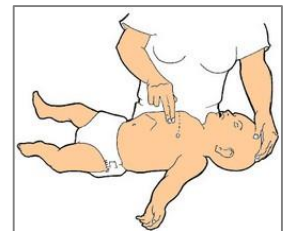
2. Je déshabille le bébé ou l'enfant pour qu'il soit torse nu.

Je maintiens sa tête avec une main.



3. Je fais le massage cardiaque.

Pour le bébé : J'appuie avec mes 2 doigts au milieu de la poitrine.



Pour l'enfant : j'appuie avec le talon de la main au milieu de la poitrine.

J'utilise une seule main.



4. Je peux poser un défibrillateur



5. Je continue le massage cardiaque jusqu'à l'arrivée des secours.



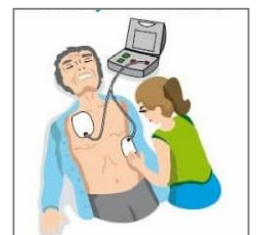
L'utilisation d'un défibrillateur



Un défibrillateur c'est un appareil qui ressemble à un ordinateur.
C'est un appareil qui vous parle.
Il est très simple à utiliser.
Il y en a un peu partout en ville.



**1. Je mets le défibrillateur en route.
Je fais ce qu'il me dit de faire.**



**2. Je pose les électrodes
et je continue le massage cardiaque.**



**3. Toutes les 2 minutes, le défibrillateur vous demande
d'arrêter le massage cardiaque.
Le défibrillateur analyse la situation.**

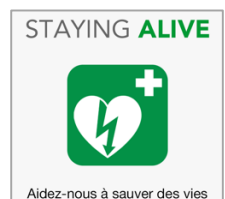


Il peut décider de faire un choc électrique.
Il faut s'éloigner de la personne.
Et suivre à nouveau les consignes du défibrillateur.

4. Je continue jusqu'à l'arrivée des secours.



**Il existe une application pour savoir
où sont les défibrillateurs autour de nous.**



Les gestes techniques

La méthode de compression abdominale



Si une personne s'étouffe :

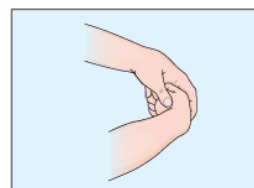
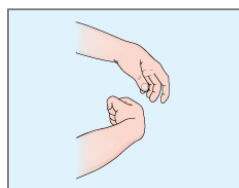
1. Je me mets derrière la personne.

Je penche un peu la personne en avant.



2. Je forme un poing avec une main.

Je pose l'autre main sur le poing.



3. Je place le poing au-dessus du nombril.

J'appuie fort.

J'enfonce mon poing vers le haut.

Je fais comme si je voulais soulever la personne.



Le pansement compressif et le garrot



La personne saigne beaucoup et la plaie est profonde.



1. Je fais un pansement compressif :

Je pose un tissu sur la plaie.

J'appuie fort sur la plaie.

Je fais un pansement avec une bande.



2. Si l'hémorragie continue : je fais un garrot

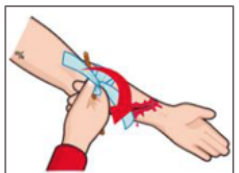
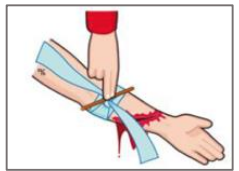
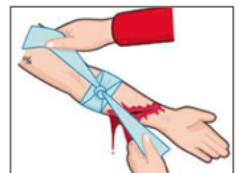
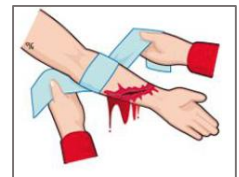
Je fais un tour avec un bout de tissu ou un lacet, autour du bras, juste au-dessus de la plaie.

Je fais un nœud sans serrer.

Je place un petit bâton au niveau du nœud.

Je fais un nœud sur le bâton.

Je tourne le bâton jusqu'à ce que ça ne saigne plus.



Je note l'heure du garrot.



La trousse de secours à la maison

Je prends une pochette pour faire ma trousse de secours.

Dans ma trousse de secours, je dois avoir :



- Sparadrap



- Compresse



- Pansements



- Antiseptique pour désinfecter les plaies



- Bande extensible



- Crème pour les coups



- Pochettes froides instantanées



- Sérum physiologique



- Gants



- Ciseaux



- Pince à épiler



- Thermomètre



Je vérifie souvent que la trousse de secours est complète.

Je remets le matériel quand je l'ai utilisé.

Je vérifie que le matériel n'est pas périmé.

Livret conçu pour permettre aux personnes
qui ont suivi la formation PSC1
d'avoir un document récapitulatif en FALC.

Ce document a été réalisé par l'AAPEI EPANOU et l'UDAPEI 74,
et relu et validé par Sébastien Gasnier et Christophe Boudin,
moniteurs de secourisme.



Document validé en Facile à lire et à comprendre via l'ESAT du Parmelan,
par les experts FALC Laëtitia J, Murielle F, Catherine R, Steven P,
Clément S, Stéphane M, Aviva H, Sébastien C, David C.G, Sarah Z,
Hugo C, Corentin B, Nagy K, Yoan F, Matthias M.M, Marcelle L.
©European Easy-to-Read Logo : Inclusion Europe