

# Le Petit Guide

des Gestes qui Sauvent



# Comment réviser ?

## Les grands principes du secourisme

Vous avez été formé en secourisme par NEOFIS ou par un autre organisme. Quelle que soit votre motivation à rester secouriste, vous trouverez dans ce guide les principaux gestes à mettre en application.

Ceux-ci ont été résumés et vulgarisés afin d'être accessibles par chacun. Pour plus de détails, nous vous invitons à consulter le livret de secourisme complet.

Une question vous a été posée et vous ne savez pas y répondre ?

Vous avez réalisé un geste et vous ne savez pas si vous avez bien fait ?

Vous n'êtes pas intervenu et auriez souhaité savoir quoi faire ?

Ne restez pas sans réponse !

Un bouton **ESPACE STAGIAIRES** est disponible sur [www.neofis.fr](http://www.neofis.fr)

Posez librement vos questions et ayez accès à des ressources documentaires pour vous aider chaque jour dans votre mission de secouriste.

### ESPACE STAGIAIRES

SECOURISME, INCENDIE

VOS QUESTIONS  
TROUVENT UNE RÉPONSE

ENTRE 1H ET 4H MAX



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

 N°Azur 0 810 810 230

Prix d'un appel local.

# Mon rôle de Secouriste

## au travail et à l'extérieur

### 1/ Je préviens les AT / MP

---

**Je suis altruiste et à l'écoute des autres.  
J'informe d'une éventuelle situation dangereuse.  
Je suis connu comme secouriste de mes collègues de travail.**



### 2/ Je connais le matériel sur site

---

**Je connais les procédures internes et sais les appliquer.  
Je sais où est placé le matériel sur site et comment y avoir accès.**



### 3/ Je connais mes gestes de premiers secours

---

**Je mets en application les gestes enseignés.  
J'ai le droit d'intervenir au travail et en dehors sans responsabilité pénale. (Art. 122-7 du code pénal)**



### 4/ Je sais alerter les secours

---

**Dans le respect de l'organisation interne si définie.**



### 3/ Je préserve l'intégrité physique et morale

---

**Je prends soin de la victime, la protège de son environnement.**



# Plan d'intervention SST

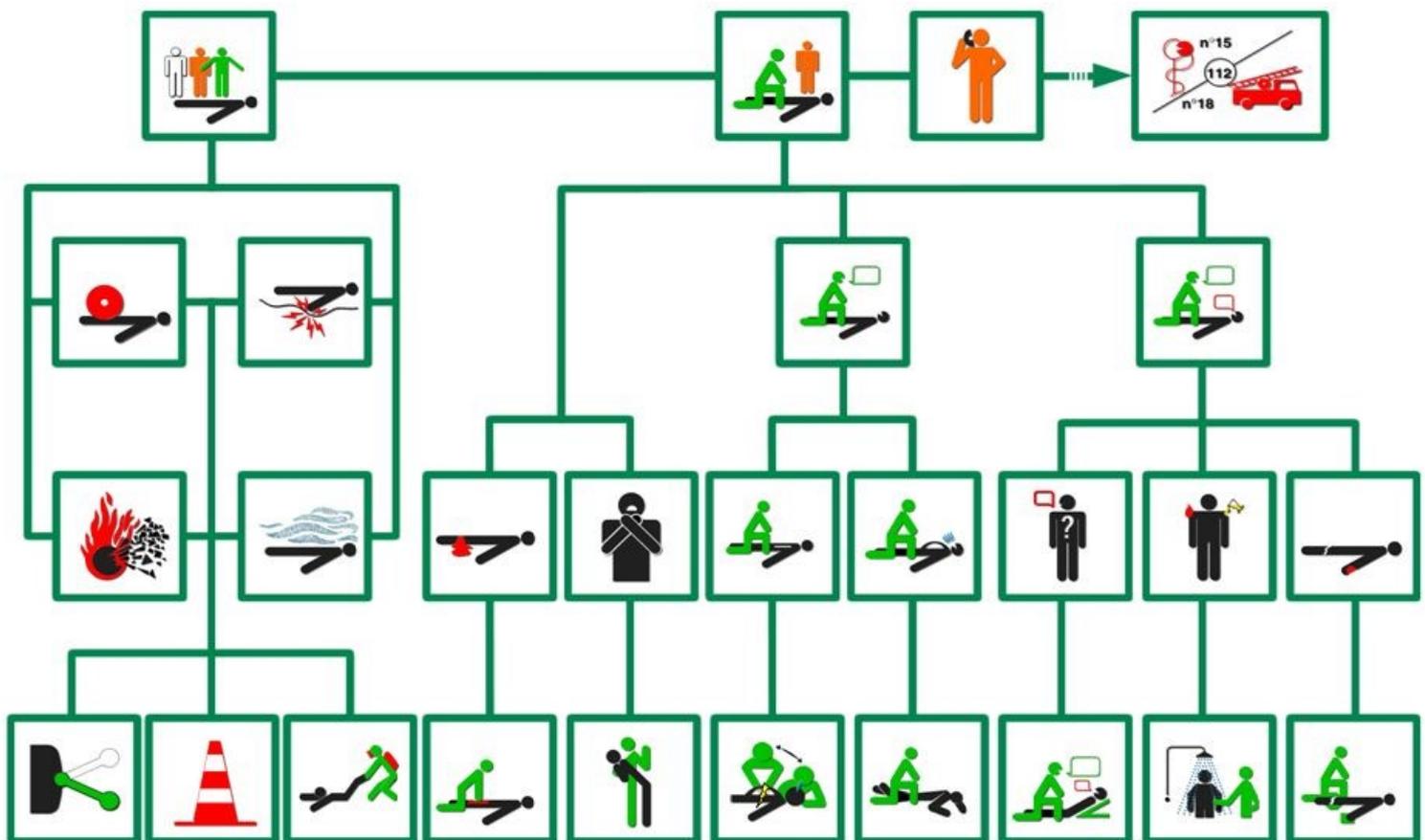
## Chronologie de mes actions



Le plan d'intervention SST donne une chronologie aux gestes à effectuer.

N'oubliez pas que la protection est prioritaire ! **Ne vous mettez jamais en danger**, et assurez une protection avant de prendre soin de la victime.

### PLAN D'INTERVENTION SST



**MOINS DE 3 MINUTES POUR AGIR**



# Mémo Hémorragies Etouffements

## ▶ En cas de saignement abondant



**1** Compression manuelle



**2** Pansement compressif



Si impossibilité, réalisation du garrot. **à noter!**

## ▶ En cas d'obstruction des voies aériennes

« Est-ce que tu t'étouffes ? »



Obstruction **TOTALE**  
Adulte / Enfant



**1** Jusqu'à 5



**2** Jusqu'à 5

Obstruction **TOTALE**  
Nourrisson



Obstruction **PARTIELLE**

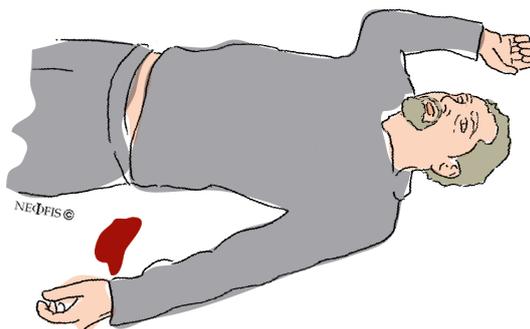


# Mémo examen



## ▶ La victime a l'air d'être inanimée

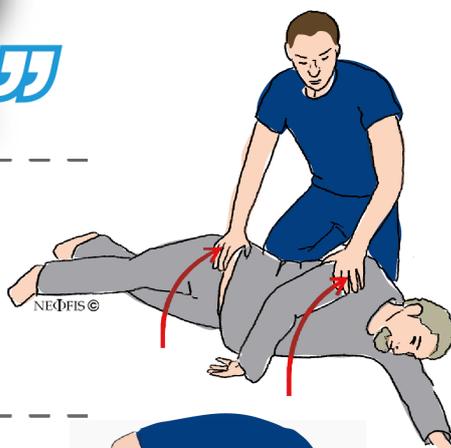
1 Vérifier d'éventuels saignements



2

**Vous m'entendez ?**

*Si vous m'entendez :  
Serrez-moi les mains !  
Ouvrez les yeux !  
Secouez doucement  
une épaule.*



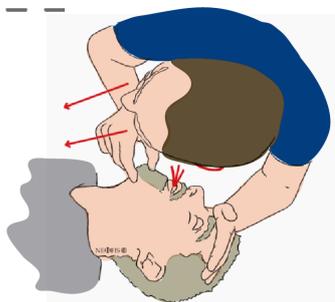
3

Si elle ne répond pas,  
Mettre la victime sur le dos



4

Vérifier la respiration



Elle respire

PLS

Elle ne respire pas

**MASSAGE  
CARDIAQUE**



# Mémo Massage Cardiaque



▶ La victime ne respire plus

**1** APPELER

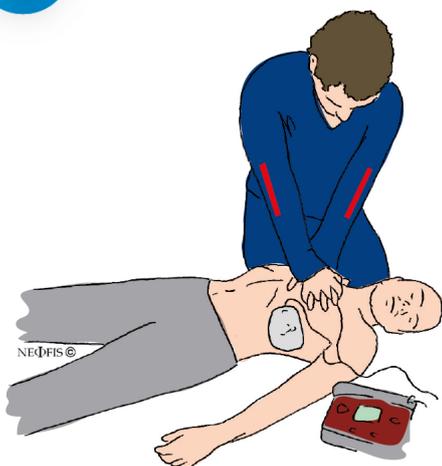


**2** MASSER



▶ Au plus tôt et sans s'arrêter

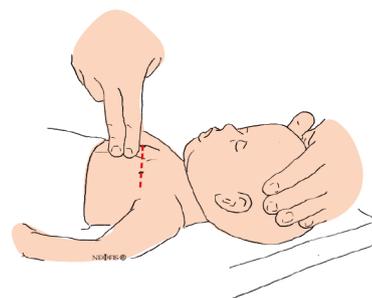
▶ 30 compressions, 2 insufflations



+ de 8 ans

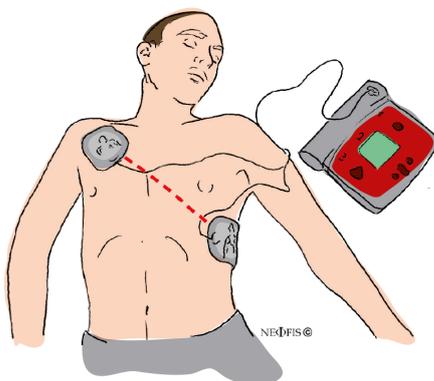


De 1 an à 8 ans



de 0 à 1 an

**3** DÉFIBRILLER



STAYING ALIVE  
Disponible sur  
App Store



# Mémo Malaises



## ► Malaises, cadre général

**1** PROTÉGER, ISOLER, METTRE AU REPOS



**2** QUESTIONNER



Avez-vous mal quelque part ?

Comment ressentez-vous cette douleur ?



Est-ce la première fois ?

Depuis combien de temps ?



Prenez-vous un traitement ?

Avez-vous récemment été hospitalisé ou gravement malade ?

**3** OBSERVER des signes particuliers, puis **ALERTER**

## ► Malaises, cas particuliers



### ACCIDENT CARDIAQUE

- Douleurs dans la poitrine
- Irradiation dans le dos, les bras, le dos ou l'estomac
- Pâleur, sueurs



### AVC

- Hémiplégie
- Déformation de la face
- Troubles du langage
- Perte de la vision, d'équilibre
- Maux de tête inhabituels



### CONVULSIONS

Retenir la chute, protéger. **à noter!**  
Laisser convulser, ne rien mettre dans la bouche ni tirer sa langue.  
Après convulsions, examiner (voir page 6).



# Fiche Réflexe Malaises

## FICHE REFLEXE MALAISE

**METTRE AU REPOS, RECHAUFFER, RECONFORTER,  
RESPECTER SON INTIMITE, SURVEILLER**

### SIGNES A RECHERCHER

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pâleur                | <input type="checkbox"/> Picotements - fourmis     |
| <input type="checkbox"/> Sueurs                | <input type="checkbox"/> Difficultés Respiratoires |
| <input type="checkbox"/> Paralysie d'un côté   | <input type="checkbox"/> Faiblesse - Hypotonie     |
| <input type="checkbox"/> Agitation, délire     | <input type="checkbox"/> Sensation de froid        |
| <input type="checkbox"/> Convulsions           | <input type="checkbox"/> Bouffée de Chaleur        |
| <input type="checkbox"/> Tremblements          | <input type="checkbox"/> Maux de tête              |
| <input type="checkbox"/> Anomalie de la parole | <input type="checkbox"/> Nausées, Vomissements     |

### QUESTIONS A POSER

Quel âge avez-vous ?	
Avez-vous mal quelque part ? Comment ressentez-vous la douleur ?	
Est-ce la première fois ?	
Depuis combien de temps vous sentez-vous mal ?	
Prenez-vous des médicaments ?	
Avez-vous déjà été hospitalisé ?	
Avez-vous mangé ce matin ?	

**APPELER LE 15**

et / ou

**NUMERO INTERNE**

# Mémo Brûlures Douleurs et plaies



## ► Douleurs empêchant certains mouvements

**NE PAS MOBILISER**

Immobiliser si douleurs tête, cou ou dos



## ► Les brûlures



**THERMIQUES**



**CHIMIQUES**



**INHALATION**



**INGESTION**



**ELECTRIQUES**



## ► Les plaies qui ne saignent pas abondamment

**OEIL**



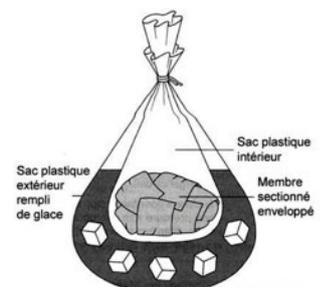
**THORAX**



**ABDOMEN**



**MEMBRE  
SECTIONNÉ**





# Questions, Réponses !

## ► Objectif 10/10 ! Les réponses en dessous

---

- 1/ Une victime est déjà en PLS. Dois-je quand même faire l'examen ?
- 2/ Une victime ne me répond pas, elle est sur le ventre. Dois-je la retourner ?
- 3/ Une victime assise présente une obstruction totale des voies aériennes. Dois-je la lever ?
- 4/ Une victime ne respire pas. Dois-je attendre les secours ou commencer le massage cardiaque ?
- 5/ Si les gestes de mon massage cardiaque sont approximatifs, est-ce que je risque quelque chose ?
- 6/ Une victime saigne abondamment, elle a l'air inanimée. Dois-je d'abord vérifier la respiration ?
- 7/ Une victime présente une section de membre hémorragique. Dois-je m'occuper du membre sectionné avant de m'occuper de la victime ?
- 8/ Un motard a chuté violemment. Dois-je quand même le mettre en PLS s'il ne répond pas mais qu'il respire ?
- 9/ Je suis seul pour traiter de nombreuses hémorragies. Puis-je mettre en place des garrots ?
- 10/ Y a-t-il un danger à utiliser un défibrillateur automatisé externe ?



- à noter !**
- 1/ Bien sûr, il est essentiel de réaliser un examen complet, quelle que soit la position de la victime.
  - 2/ Il est essentiel de retourner une victime inconsciente afin de vérifier sa respiration.
  - 3/ Non, je pratique les gestes de désobstruction sans changer la position de la victime.
  - 4/ Débuter la réanimation au plus vite. 1 minute de passée = 10% de chance de survie en moins.
  - 5/ Je suis protégé par l'article 122-7 du code pénal. De plus, il n'existe aucun geste dangereux.
  - 6/ Il est nécessaire de traiter le saignement avant de continuer l'examen de la victime.
  - 7/ Non, priorité à la victime. Le membre sera conditionné ensuite ou en parallèle.
  - 8/ L'inconscience prime sur tout ! Une victime inconsciente qui respire est toujours mise en PLS !
  - 9/ Oui, lorsque j'ai l'impossibilité de réaliser la compression manuelle directe ou le pansement compressif, je peux utiliser la technique du garrot tourniquet.
  - 10/ Non, le défibrillateur ne délivrera un choc que si le cœur est en fibrillation.

# ▶ Les numéros d'urgence



Secours à personnes, avis médical.



Incendie, fuite de gaz, animaux dangereux, secours routier, ouvertures de portes avec notion de danger.



Par SMS, personnes ayant des difficultés à entendre ou à parler : agressions, attentat, AVC, femmes battues, etc.



Numéro européen des secours.



Troubles de l'ordre public.

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

 N°Azur 0 810 810 230

Prix d'un appel local.