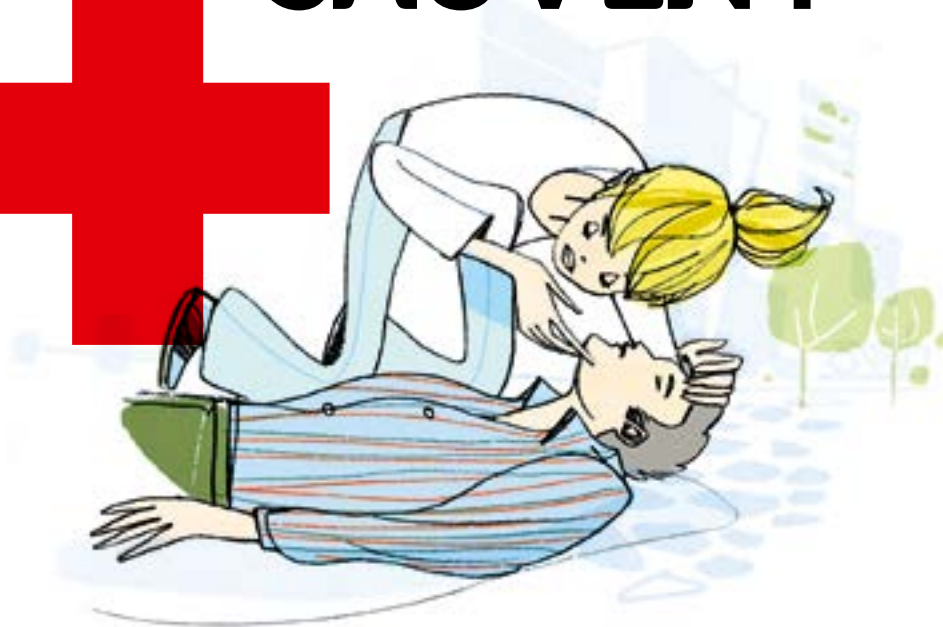


LOGO

# LES GESTES QUI SAUVENT



croix-rouge française



# ÉDITO

Chaque année, en France, une famille sur deux est touchée par un accident domestique ou de la vie courante, qui, dans plus d'un tiers des cas, nécessite un recours aux urgences. 20 000 personnes en décèdent.

Chaque année également, 53 000 personnes sont victimes d'un arrêt cardiaque, fatal dans 90 % des cas. Pourtant, ces accidents ont la plupart du temps lieu devant des témoins, et d'indis-

Ces drames ne sont pas toujours une fatalité. Certains pourraient être évités avec des mesures de prévention. Et des milliers de victimes pourraient être sauvées si des gestes simples de secours étaient pratiqués rapidement.

Or, 46 % des Français seulement ont reçu une initiation ou une formation aux premiers secours, contre 74 % des Allemands... Mais, après les attentats de 2015, ils ont été nombreux à souhaiter se former.

Dans ce guide, *Viva*, avec la Croix-Rouge française, aborde pour vous les gestes qui sauvent.

Peut-être aurez-vous envie d'aller plus loin...



IMMENSE

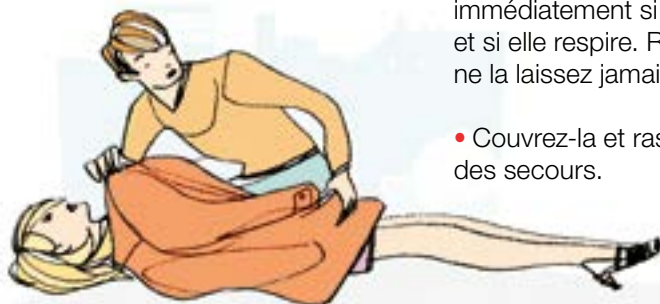


# PROTÉGER...

Avant toute chose et en toutes circonstances, il faut mettre la victime à l'abri.

## En cas de malaise sur la voie publique

- S'il existe un danger qui menace la victime, veillez à la placer dans un lieu sûr, loin de la circulation par exemple.
- Eloignez la foule, évitez tout attroupement.



- Allongez la victime et vérifiez immédiatement si elle est consciente et si elle respire. Restez près d'elle, ne la laissez jamais seule.
- Couvrez-la et rassurez-la sur l'arrivée des secours.



# ... ET ALERTE

**Il est primordial de contacter les secours le plus rapidement possible.**

- Gardez votre calme.
- Apprenez les numéros d'urgence (voir p. 8).
- Précisez votre nom, votre numéro de téléphone, soyez très précis sur l'endroit où vous vous trouvez, sur l'heure exacte de l'accident. Répondez à toutes les questions qui vous sont posées.
- Donnez les codes d'accès aux immeubles.



## En cas d'accident de la circulation



- Balisez les lieux de l'accident dans les deux directions. (Triangles de pré-signalisation placés à 30 mètres au minimum et, s'il y a lieu, avant le virage précédant l'accident. Le triangle doit être visible à 100 mètres.)
- Placez, si possible, sur chaque sens de circulation, des personnes faisant des signes pour alerter les autres usagers de la route.
- La nuit, éclairez les véhicules accidentés avec les feux de route d'une voiture garée sur l'accotement.

# BRÛLURES ET PLAIES

Les brûlures légères et les petites plaies sont des accidents courants.

## En cas de brûlure

- Arrosez la lésion avec de l'eau.
- Découpez les vêtements autour de la brûlure.
- Si la lésion est étendue, appelez le 15



## En cas de plaie

1



2



3



1 - Nettoyez la plaie avec de l'eau et du savon.

2 - Appliquez une solution antiseptique.

3 - Appliquez un pansement adhésif.



# FRACTURES

On sait qu'un membre est fracturé quand, suite à une chute ou un choc, le blessé se plaint d'une douleur très vive et se trouve dans l'impossibilité de bouger le membre atteint.

## En cas de fracture d'un membre supérieur

- Immobilisez le membre atteint à l'aide d'une écharpe ou en retournant un pull-over.



## En cas de fracture d'un membre inférieur

- Allongez la victime qui ne doit plus bouger.

## Dans tous les cas

- Appelez le 15, ne donnez ni à boire ni à manger au blessé dans l'éventualité d'une intervention chirurgicale d'urgence.



## ATTENTION

Toute fracture du fémur nécessite l'appel immédiat du Samu.

Ce type de blessure peut en effet provoquer une hémorragie interne et une détresse circulatoire grave.

# QUI PRÉVENIR ?

Enregistrez dans votre téléphone ces numéros à appeler en cas d'urgence.



**15**

**SAMU**

**17**

**POLICE  
SECOURS**

**18**

**POMPIERS**

**112**

**URGENCES  
EN EUROPE**

**3624**

**SOS  
MÉDECINS**

**114** Numéro d'urgence accessible par Sms uniquement.  
Pour toutes les personnes ayant des difficultés à entendre ou à parler.

**196** (ou par Vhf canal 16) pour les secours en mer.

**0800 85 88 58**

Croix-Rouge (écoute enfants parents) du lundi au vendredi de 10 heures à 22 heures et le week-end de 12 heures à 18 heures.

**115** Samu social pour les personnes sans domicile fixe.





# SE FORMER AVEC LA CROIX-ROUGE

La Croix-Rouge propose toute une gamme de formations aux premiers secours, des plus simples aux plus complexes. Elles sont conçues en fonction des publics auxquels elles s'adressent.

## Les formations de base

### Initiation aux premiers secours (Ips)

Cette formation dure moins d'une heure. Elle permet d'apprendre les gestes qui sauvent et l'utilisation d'un défibrillateur. Elle est accessible à tous à partir de 10 ans.

### Prévention et secours civiques de niveau 1 (Psc1)

C'est le diplôme de base en matière de premiers secours. Reposant sur des exercices pratiques, la formation dure huit heures et inclut une initiation à la réduction des risques (Irr).

## Les formations spécifiques

### Initiation aux premiers secours enfant-nourrison (Ipsen)

**Prévention dans la vie courante (Prévic)** sur les accidents domestiques.

**Le Psc1 pour les personnes atteintes d'un handicap** moteur, visuel ou auditif.

### Bien-être et autonomie

Formation de trois jours destinée aux seniors sur la prévention, les gestes de premiers secours et la santé globale.

Retrouvez toutes les formations sur le site [www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr)

# HÉMORRAGIES

Caractérisée par un écoulement abondant de sang, l'hémorragie peut être une urgence vitale.

- Comprimez immédiatement la plaie avec la paume de la main en vous protégeant si possible à l'aide d'un gant ou d'une compresse.

- Puis remplacez votre compression manuelle par un pansement réalisé avec un linge propre.



SPECIMEN



- Allongez la victime.
- Appelez le 15.
- Couvrez, surveillez et réconfortez la victime jusqu'à l'arrivée des secours.



## ATTENTION

Ne laissez la victime ni boire, ni manger, ni fumer.



# OBSTRUCTION DES VOIES AÉRIENNES

L'étouffement se produit lorsqu'un corps étranger empêche l'air de circuler dans la trachée.

## En cas d'obstruction partielle

- Encouragez la victime à tousser. Ne lui donnez pas de claques dans le dos, vous risqueriez d'aggraver les choses.

## En cas d'obstruction totale

(la victime ne peut ni parler ni tousser)

- Donnez à la victime 5 claques dans le dos, entre les omoplates.
- Si cela n'a pas d'effet, placez-vous derrière la victime et collez-vous à elle.
- Passez vos bras sous les siens. Penchez-la en avant en plaçant votre poing fermé entre son nombril et le bas de son sternum.
- Saisissez votre poing avec l'autre main, écartez les coudes et enfoncez le poing d'un coup sec vers vous et vers le haut.
- Répétez ce geste 5 fois.



# PERSONNE INCONSCIENT QUI RESPIRE

La perte de connaissance peut être due à un choc à la tête, à une prise de médicaments, une perte de sang, une crise d'épilepsie.

Mettez la victime en position latérale de sécurité jusqu'à l'arrivée des secours. Cette position lui permet de continuer à respirer et l'empêche de s'étouffer si elle vomit.

## La position latérale de sécurité

- 1 - Installez-vous d'un côté de la victime. Mettez le bras qui se trouve devant vous à angle droit.
- 2 - Placez le bras opposé de la victime en travers de sa poitrine et placez le dos de sa main contre son oreille.
- 3 - Maintenez la main de la victime pressée contre son oreille avec la vôtre, paume contre paume. Avec votre autre main, attrapez la jambe la plus éloignée de vous, juste derrière le genou, et relevez-la en gardant le pied au sol.





E

un malaise cardiaque,  
épilepsie...



## ATTENTION



**Vérifiez immédiatement la respiration de la victime et libérez ses voies aériennes par une bascule prudente de la tête en arrière et une élévation du menton.**



**4 -** Relevez son genou opposé, tirez-le vers vous en faisant basculer la victime. Une fois son genou au sol, finissez d'accompagner son buste en posant son coude au sol.



**5 -** Relevez sa jambe de manière à avoir un angle droit au niveau de sa hanche et de son genou.

**6 -** Ouvrez sa bouche et mettez une main sur son ventre pour contrôler sa respiration.

# PERSONNE INCONSCIENTE QUI NE RESPIRE PLUS

L'arrêt du cœur entraîne la mort à court terme. Il faut donc agir très vite, en alertant les secours puis en pratiquant la réanimation cardio-pulmonaire (massage cardiaque).

**Débutez immédiatement la réanimation cardio-pulmonaire.**

- 1 - Travaillez au contact direct de la peau, bras bien tendus.
- 2 - Placez vos mains l'une sur l'autre au milieu de la poitrine sur la partie inférieure du sternum.
- 3 - Réalisez 30 compressions de 5 à 6 cm de profondeur, à un rythme de 2 appuis par seconde.

**Alternez avec 2 insufflations (bouche-à-bouche).**

- 4 - Basculez la tête de la victime vers l'arrière et soulevez son menton. Placez une main sur son front et pincez ses narines. De l'autre main, ouvrez sa bouche. Avec votre propre bouche, insufflez lentement de l'air dans celle de la victime. Si vous ne vous sentez pas capable d'effectuer les insufflations, pratiquez seulement les compressions thoraciques.

**Pratiquez l'une et l'autre manœuvre jusqu'à l'arrivée des secours.**





## Le défibrillateur

- 1 - Commencez la réanimation cardio-pulmonaire.
- 2 - Positionnez les électrodes comme indiqué sur l'illustration.
- 3 - Suivez les instructions de l'appareil : s'il indique « choc conseillé », appuyez sur le bouton choc, s'il indique « choc déconseillé », reprenez le massage.
- 4 - Continuez la réanimation jusqu'à l'arrivée des secours.



## ATTENTION

Le défibrillateur est un appareil permettant de délivrer des chocs électriques lors d'une réanimation cardio-pulmonaire. Il ne remplace ni les compressions thoraciques, ni les insufflations mais vient en complément.

LOGO

pra is vissentem publiciente te nonfect atilne  
es bonficae con permissum opon tem pubit ia  
publice rratum fatuus ines retiam octus vitis.  
Les aude consum quod niriviri in diem

