



présente

# Guide des premiers secours

Livret d'accompagnement aux gestes de premiers secours



Guide rédigé par Patrice Jupille  
Illustré par Elodie Zamprogno

Ce guide de premiers secours est extrait de celui contenu dans SECOURISTE le jeu de société. Il est conforme aux recommandations techniques nationales en vigueur à la date de sa parution.

Outil de révision pour les uns ou de découverte pour les autres ce guide apporte une réponse rapide et adaptée à toutes les situations que vous pourrez rencontrer dans la vie courante.

Jusqu'à ce que la victime soit entre les mains de professionnels, **VOUS** pouvez appliquer les mesures immédiates pour sauver la vie.



*Patrice Jupille, sapeur pompier en Haute-Savoie depuis plus de 20 ans et auteur de SECOURSITE le jeu de société des gestes qui sauvent*

Ma conviction :

*« Les personnes qui sauvent des vies sont celles qui interviennent pendant les 10 à 15 minutes qui séparent l'accident de l'arrivée des secours »*

# → SOMMAIRE

- 1 La protection**  
« Supprimer - Isoler - Soustraire »
- 2 L'alerte**  
« 15 - 18 - 112 »
- 3 La victime s'étouffe**  
« J'observe - J'écoute - J'agis »
- 4 La victime saigne abondamment**  
« Je regarde - J'appuie - J'allonge »
- 5 La victime ne répond pas, elle ne respire pas**  
« Alerter - Masser - Défibriller »
- 6 La victime est inconsciente**  
« J'écoute - Je regarde - Je sens »
- 7 La victime se plaint après un traumatisme**  
« J'écoute - Je recherche - J'immobilise »
- 8 La victime se plaint d'un malaise**  
« J'observe - J'écoute - Je questionne »
- 9 La victime présente une plaie**  
« Je lave - Je désinfecte - Je surveille »
- 10 La victime se plaint après une brûlure**  
« J'observe - Je refroidis - Je couvre »
- 11 Annexe : Trousse de premiers secours**

## LA PROTECTION

Avant d'accéder à la victime, le secouriste doit en effectuant une approche prudente de la zone d'intervention se poser les questions suivantes :

**Que s'est-il passé ?**

Existe-t-il un danger pour...

**Le secouriste ?**

*oui*

**Danger contrôlable ?**

*oui*

**Supprimer le danger pour le sauveteur**

*non*

**Baliser la zone, isoler, faire alerter**



*non*

**La victime ?**

*oui*

**Danger contrôlable ?**  
(réel, vital, imminent)

*oui*

**Supprimer le danger pour la victime**

*non*

**Dégagement d'urgence possible ?**  
(victime visible)

*oui*

**Réaliser le dégagement d'urgence**

*non*

**Baliser la zone, isoler, faire alerter**



*non*

**Les témoins ?**

*oui*

**Danger contrôlable ?**

*oui*

**Supprimer le danger pour les témoins**

*non*

**Baliser la zone, isoler, faire alerter, surveiller, éloigner les témoins**



*non*

**S'approcher et parler à la victime**

## L'ALERTE

L'alerte est l'action qui consiste à informer un service d'urgence de la présence d'une ou plusieurs victimes affectées par une ou plusieurs détresses ainsi que de la nature de l'assistance qui leur est apportée.



## ALERTE ET PROTECTION DES POPULATIONS



# LA VICTIME S'ÉTOUFFE

L'étouffement ou une obstruction des voies aériennes, est la gêne ou l'empêchement brutal des mouvements de l'air entre l'extérieur et les poumons. Cette obstruction est qualifiée de partielle (la victime parle, crie, tousse, respire) ou de totale (la victime ne peut plus parler ou émettre aucun son).

Urgence  
Vitale  
Évidente



## CAS PARTICULIERS



Nourrisson

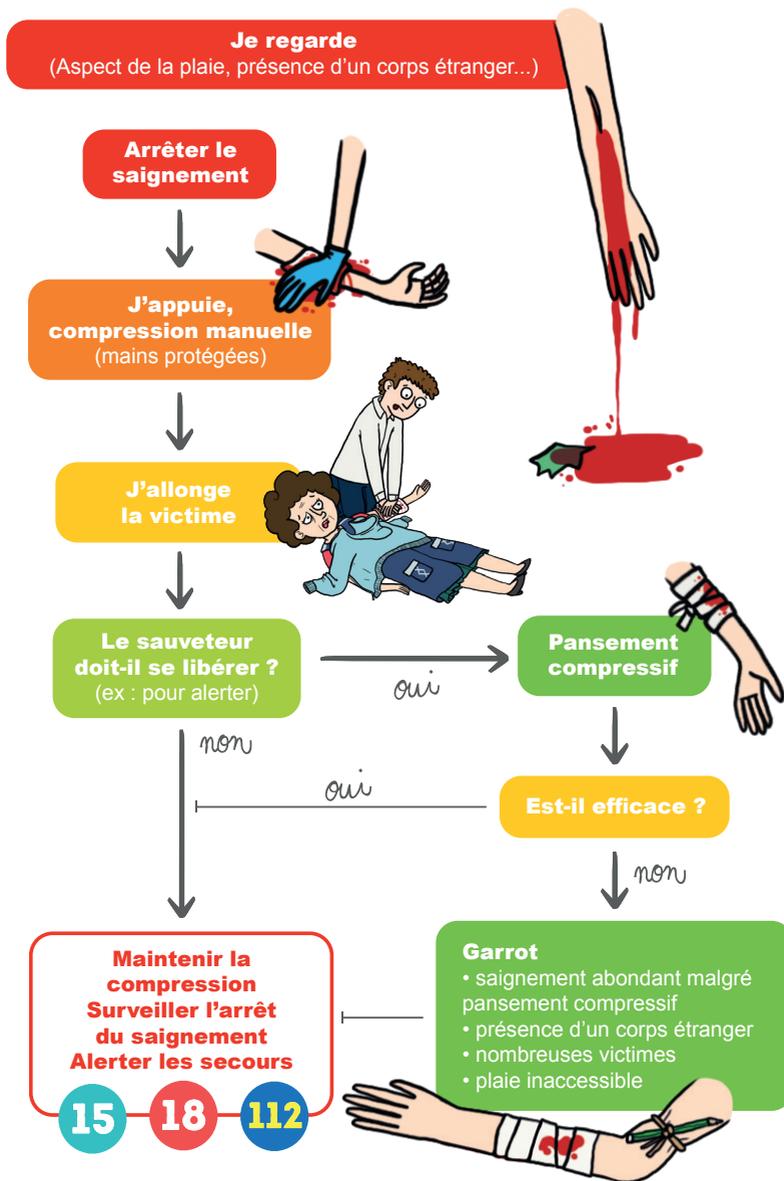


Femme enceinte et personne obèse  
(compression thoracique)

## LA VICTIME SAIGNE ABONDAMMENT

Une hémorragie est une perte de sang prolongée qui provient d'une plaie ou d'un orifice naturel et qui ne s'arrête pas spontanément. Elle imbibes un mouchoir de tissu ou de papier en quelques secondes.

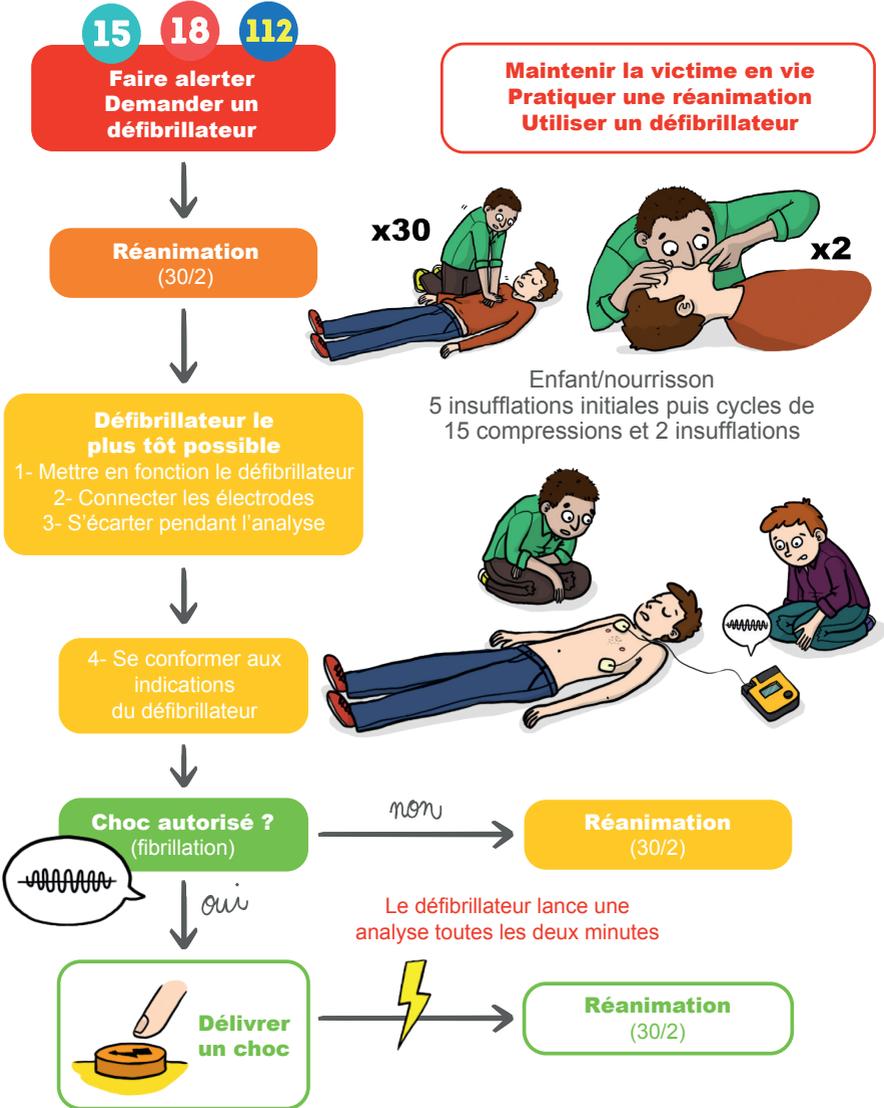
Urgence  
Vitale  
Évidente



Commencer par demander à la victime de comprimer l'endroit qui saigne ou à défaut le faire à sa place pour arrêter l'hémorragie externe.

## LA VICTIME NE RÉPOND PAS, ELLE NE RESPIRE PAS

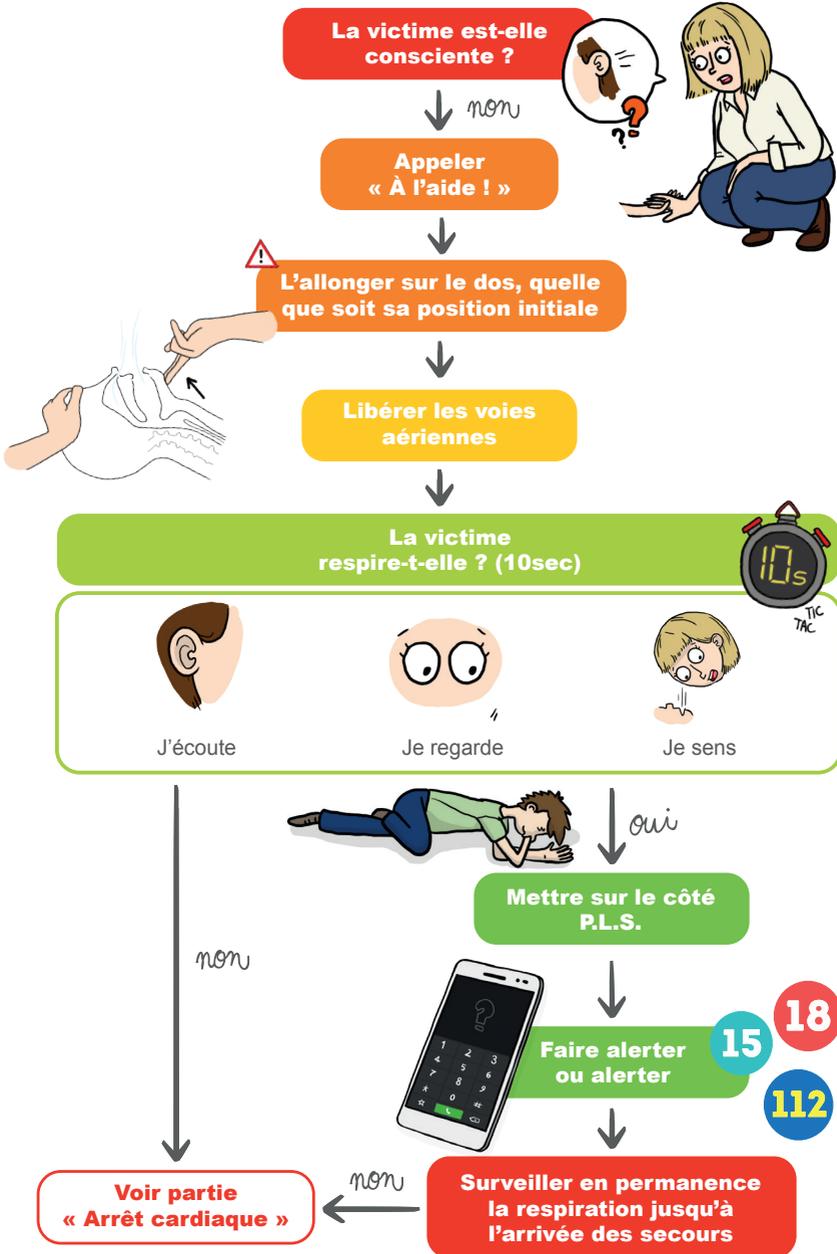
Une personne est en arrêt cardiaque lorsque son cœur ne fonctionne plus ou fonctionne d'une façon anarchique, ne permettant plus d'assurer l'oxygénation du cerveau.



Continuer jusqu'à l'arrivée des secours ou reprise de signe de vie.

# LA VICTIME EST INCONSCIENTE

Une personne a perdu connaissance lorsqu'elle ne répond et ne réagit à aucune sollicitation verbale ou physique et respire.



En présence d'une victime qui ne répond pas, ne réagit pas et respire à la suite d'un traumatisme ou évènement dont on ne connaît pas l'origine : **LAISSEZ LA VICTIME SUR LE DOS, ALERTEZ LES SECOURS ET RESPECTEZ LES CONSIGNES.**

# LA VICTIME SE PLAINT APRÈS UN TRAUMATISME

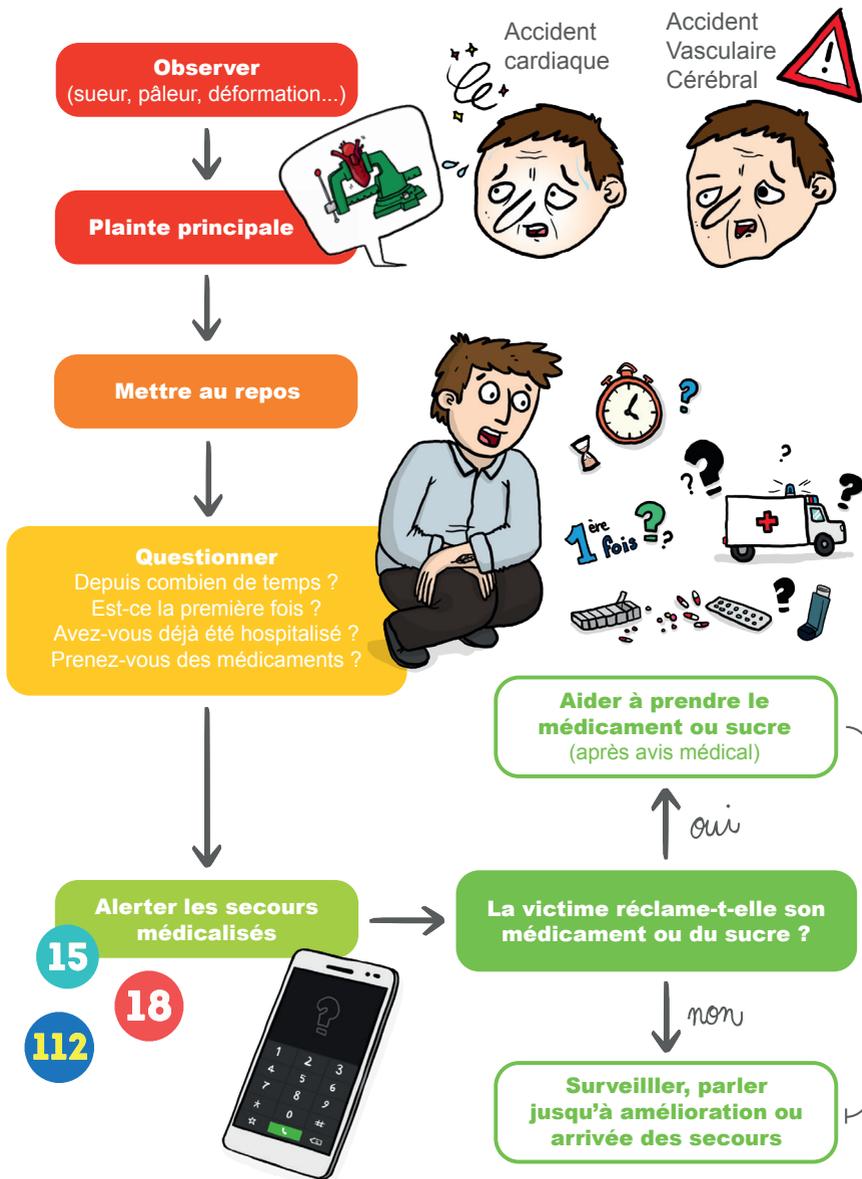
Les atteintes traumatiques sont des lésions des os (fractures), des articulations (entorses ou luxations), des organes ou de la peau. Elles peuvent provoquer immédiatement une douleur vive, une difficulté ou une impossibilité de bouger, éventuellement accompagnées d'un gonflement ou d'une déformation de la zone atteinte.



Si la victime présente une fracture de membre déplacée :  
**NE PAS TENTER DE LA RÉALIGNER.**

# LA VICTIME SE PLAINT D'UN MALAISE

Le malaise est une sensation pénible traduisant un trouble de fonctionnement de l'organisme, sans pouvoir identifier obligatoirement l'origine. Cette sensation, parfois répétitive, peut être fugace ou durable, de survenue brutale ou progressive.



# LA VICTIME PRÉSENTE UNE PLAIE

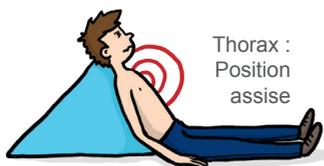
La plaie est une lésion de la peau, revêtement protecteur du corps, avec une atteinte possible des tissus situés dessous. Elle est qualifiée de plaie simple ou de plaie grave.



## POSITION D'ATTENTE



Abdomen : Allongé jambes relevées



Autre localisation : Allongé



Ne jamais retirer le corps étranger (couteau, morceau de verre, etc.)

# LA VICTIME SE PLAINT APRÈS UNE BRÛLURE

La brûlure est une lésion de la peau, des voies aériennes ou digestives. Elle est qualifiée de brûlure simple ou de brûlure grave.



- S'ils n'adhèrent pas à la peau, retirer les vêtements et les bijoux sur ou près de la peau brûlée.
- Débuter l'arrosage après 30 minutes n'a pas d'intérêt.



POUR APPRENDRE OU REVOIR LES GESTES QUI SAUVENT EN JOUANT :  
- QUIZ & ÉNIGMES SUR LE SITE  
- JEU SECOURISTE



iNC

Coup de ♥ du Comité  
Paritaire d'Évaluation (CPE)

*Excellent jeu de société, Ludo éducatif qui permet d'apprendre concrètement, de revivre les situations déjà vécues et de découvrir les gestes qui sauvent au quotidien.*

*Les différents messages sont clairs, compréhensibles, et s'inscrivent dans une progression formative. Les textes et la police d'écriture sont bien choisis ce qui facilite la mémorisation des gestes de sécurité qui sauvent pour la cible.*

*Les images pertinentes, les illustrations et les mécanismes ludiques, dédramatisent des situations et facilitent l'appropriation des bons gestes par l'enfant.*

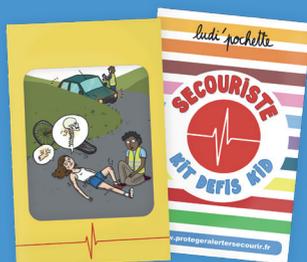
*Il est vivement conseillé, il est instructif, pratique et adaptable pour tous ceux qui au quotidien veulent porter secours.*

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





SECOURISTE le jeu



KIT DÉFIS KID

RETROUVEZ TOUS LES  
PRODUITS PROTÉGER  
ALERTER SECOURIR SUR LE  
SITE INTERNET ET BIEN PLUS  
ENCORE...



OUTIL PÉDAGOGIQUE SECOURISTE



Animations pédagogiques



POUR DÉCOUVRIR  
NOS JEUX SUIVEZ MOI !



Valable uniquement sur le site officiel  
[www.protegeraltersecourir.fr](http://www.protegeraltersecourir.fr)



# Guide des premiers secours

« Un accident arrive si vite...et pas seulement chez votre voisin. Le secouriste est le premier maillon de la chaîne de secours. Stopper une hémorragie, panser une plaie, arroser une brûlure, entamer un massage cardiaque... autant d'actions pour sauver des vies. Il va falloir faire des choix, ne pas céder à la panique pour sauver un maximum de victimes. »

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

Bouton cliquable



LES PARTENAIRES DE SECOURISTE LE JEU DES GESTES QUI SAUVENT

