

# MEMENTO DU SAUVETEUR

## Prévention et Secours Civiques niveau 1

# PSC 1



Conforme aux recommandations de la Direction Générale  
De la Sécurité Civile et de la Gestion des Crises.



Réalisation : Mr Bouquet PLP Habitat  
Source : Bruno GAILHAC, Juillet 2012



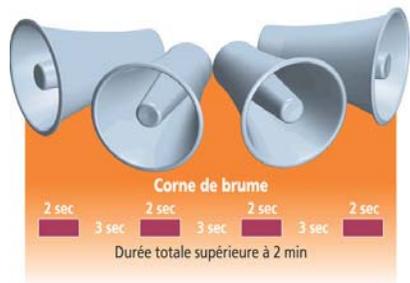
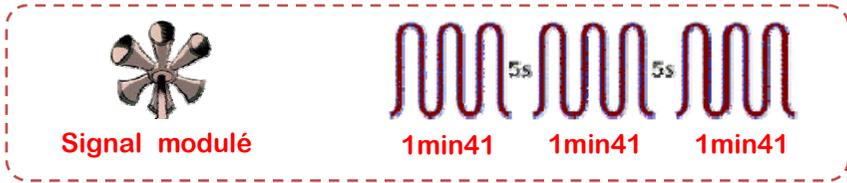
# MEMENTO DU SAUVETEUR

## SOMMAIRE

1-Alerte des populations .....	3
2-Protection.....	4
3-Alerter les secours.....	5
4-Obstruction des voies aériennes.....	6
5-Hémorragies externes.....	7
6-Perte de connaissance.....	8
7-Arrêt cardiaque.....	9
8-Défibrillateur Automatisé Externe.....	10
9-Malaises.....	11
10-Plaies.....	12
11-Brûlures.....	13
12-Traumatismes.....	14
13-BILAN INDIVIDUEL.....	15

## 2 Alerte et protection des populations

Le **signal national d'alerte** est émis par des sirènes.  
Il annonce un danger imminent (nuage toxique, tornade...)



Signal d'alerte spécifique aux ouvrages hydrauliques

## 2 Protection



Identifier les risques

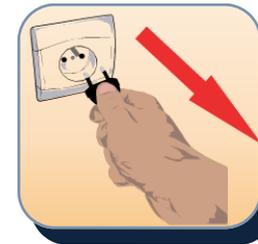
Protéger

Danger contrôlable

Danger incontrôlable

Supprimer le danger

Dégager d'urgence la victime pour l'éloigner du danger



Délimiter et empêcher l'accès à la zone dangereuse

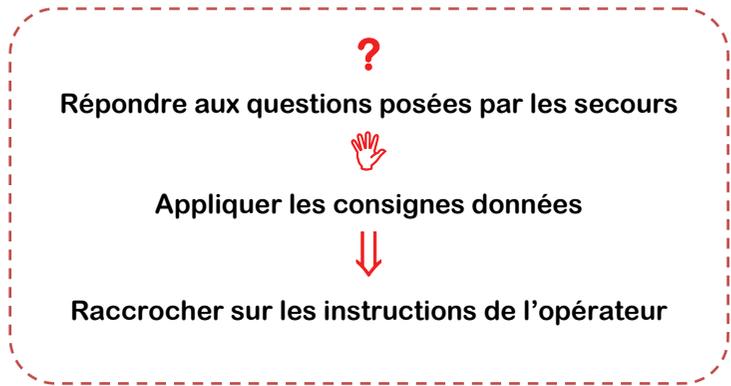
### 3 Alerter les secours

Transmettre au service de secours d'urgence adapté les informations nécessaires à son intervention après avoir observé la situation



#### INFORMATIONS A TRANSMETTRE

- ✦ Numéro de téléphone
- ✦ Nature du problème
- ✦ Risques éventuels
- ✦ Lieu de l'évènement



### 4 Obstruction des voies aériennes



**OBSTRUCTION PARTIELLE** (toux, sifflement respiratoire...)

AUCUN GESTE à pratiquer !

Installer la victime dans une position où elle se sent bien, l'encourager à tousser, Prendre un avis médical

**OBSTRUCTION TOTALE**

La victime ne parle pas, ne tousse pas, garde la bouche ouverte, s'agite, devient rapidement bleu ...

#### Adulte ou enfant



Réaliser 1 à 5  
clagues vigoureuses  
entre les omoplates  
avec le talon de main

#### Nourrisson (0 à 1 an)



Réaliser  
1 à 5 clagues dans le dos  
avec le talon de la main

SI CELA RESTE INEFFICACE ALORS :



Réaliser 1 à 5  
compressions  
abdominales



Réaliser  
1 à 5 compressions  
thoraciques avec  
2 doigts

**ARRÊTER LES GESTES DÈS L'OBTENTION DE LA DÉSOBSTRUCTION**  
(apparition d'une toux, de cris ou de pleurs, reprise de la respiration, rejet du corps étranger)



## 5 Hémorragies externes

OBSERVER  
PROTÉGER



il est préférable de prendre des précautions et de se protéger la main avec un gant ou un film plastique, pour limiter les risques de transmission de maladies infectieuses par le sang.

En cas d'absence de protection, penser à se laver et se désinfecter les mains ou toute zone souillée par le sang de la victime après l'intervention.



Appuyer sur la plaie



Allonger la victime



Si besoin de se libérer pour aller alerter :  
Réaliser un pansement compressif



Rassurer la victime, Surveiller l'arrêt du saignement, sans relâcher la pression sur la plaie. Ne pas donner à boire

### Saignements de nez :



Comprimer avec le doigt la narine qui saigne

- ⇒ Asseoir la victime, tête penchée en avant
- ⇒ Lui demander de se moucher vigoureusement
- ⇒ Lui demander d'appuyer sur ses narines pendant 10 minutes, sans relâcher

### Vomissements ou crachats de sang

Installer la victime dans la position où elle se sent le mieux

Conserver, si possible, les vomissements ou les crachats dans un récipient pour les donner aux services de secours.



## 6 Perte de connaissance

OBSERVER  
PROTÉGER



Vérifier la CONSCIENCE

« Vous m'entendez ? »

Secouer doucement les épaules de la victime ou lui prendre la main en disant « Serrez-moi la main ! », « Ouvrez les yeux ! »

> VICTIME INCONSCIENTE :

Appeler « À l'aide ! »



Allonger la victime sur le dos



Libérer les voies aériennes en basculant doucement la tête en arrière et en élevant le menton



Chez le nourrisson élever le menton pas de bascule de la tête



Vérifier la respiration pas plus de 10 secondes

Si elle respire :

Mettre la victime en PLS

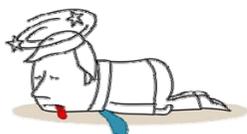


Surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours



## 7 Arrêt cardiaque

OBSERVER  
PROTÉGER



Vérifier la perte de connaissance

« Vous m'entendez ? »

Secouer doucement les épaules de la victime ou lui prendre la main en disant « Serrez-moi la main ! », « Ouvrez les yeux ! »

**LA VICTIME EST INCONSCIENTE ET NE RESPIRE PLUS :**

1. **VOUS ETES SEUL :** Appeler « À l'aide ! »



Commencer une Réanimation Cardio-Pulmonaire (RCP)



2. **VOUS N'ETES PAS SEUL :**



Réclamer un DAE (Défibrillateur automatique externe)



Pratiquer une Réanimation Cardio-Pulmonaire (RCP)



## 8 Réanimation Cardio-Pulmonaire

OBSERVER  
PROTÉGER



Avec un Défibrillateur Automatisé Externe

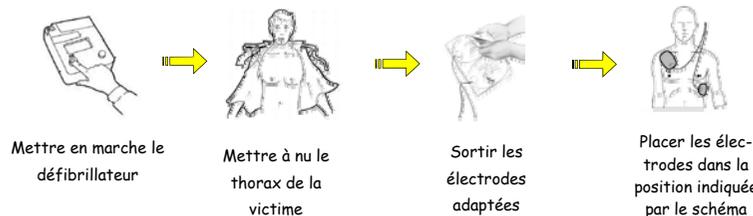
Chez l'adulte	Chez l'enfant (1 - 8 ans)	Chez le nourrisson (0 - 12 mois)

**30 compressions thoraciques  
+ 2 insufflations**

Poursuivre la RCP jusqu'à :

- ⇒ la mise en place du DAE
- ⇒ la prise de relais des secours
- ⇒ la reprise d'une respiration normale de la victime

Mise en place d'un Défibrillateur Automatisé Externe



Suivre les instructions sonores et/ou visuelles du DAE

La mise en œuvre, par les premiers témoins, d'une RCP précoce dès la constatation de l'arrêt cardiaque, avant l'arrivée des secours et dans l'attente d'un «défibrillateur», double les chances de survie.

Si l'arrêt cardiaque est lié à une anomalie du fonctionnement électrique du cœur, l'application d'un choc électrique au travers de la poitrine peut être capable de restaurer une activité cardiaque normale et d'éviter ainsi la mort de la victime.

## 9 Malaises

OBSERVER  
PROTÉGER



Identifier les signes qui imposent un avis médical (Samu) face à une victime qui présente un malaise



Mettre au repos, dans une position de confort

> Desserrer les vêtements en cas de gêne

> Rassurer la victime



### Interroger ?

- « Depuis combien de temps dure ce malaise ? »
- « Avez-vous déjà présenté ce type de malaise ? »
- « Prenez-vous des médicaments ? »
- « Avez-vous été hospitalisé récemment ? »
- « Quel âge avez-vous ? »

À la demande de la victime, lui donner :

- \* son traitement éventuel
- \* du sucre (en morceaux)



## 10 Plaies



OBSERVER  
PROTÉGER



La gravité d'une plaie dépend :

- > de sa localisation (cou, œil, visage, thorax, abdomen)
- > de son aspect (qui saigne, déchiquetée, étendue, multiple)
- > de sa cause (projectile, outil, morsure, objet tranchant)

Installer la victime dans une position d'attente



position demi assise  
(Plaie au thorax)



allongé sur le dos, cuisses et  
genoux fléchis  
(Plaie à l'abdomen)



allongé sur le dos,  
yeux fermés, sans  
bouger la tête  
(Plaie à l'œil)



Surveiller et rassurer la victime jusqu'à l'arrivée des secours



Si un corps étranger est présent dans la plaie, ne pas le retirer

## 10 LA PLAIE SIMPLE

Se laver les mains



Nettoyer la plaie

Désinfecter avec un antiseptique



Appliquer un pansement adhésif

Consulter un médecin

>> si la plaie devient chaude, rouge, gonflée ou douloureuse.

>>..si le rappel anti-tétanique de la victime date de plus de 5 ans

## 11 Brûlures :

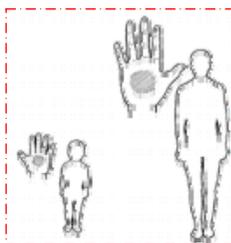
OBSERVER  
PROTÉGER



Arroser la brûlure à l'eau  
froide (15°C à 25°C)  
jusqu'à l'arrêt de la douleur

### Évaluation de la taille des cloques :

Si la ou les cloques sont d'une surface supérieure à celle de la moitié de la paume de la main de la victime, il s'agit d'une **brûlure grave**



### Brûlure grave :

- cloque unique ou multiple de grande taille ;
- destruction plus profonde de la peau
- rougeur de la peau étendue chez l'enfant ;
- localisation : visage, mains, proche des articulations ou orifices naturels.



Poursuivre l'arrosage, selon les consignes données

Installer la victime dans une position adaptée

Surveiller la victime jusqu'à l'arrivée des secours



### Brûlure simple :

- rougeur de la peau chez l'adulte
- cloque(s) de petite taille

Protéger la brûlure avec  
un pansement stérile  
sans percer la cloque

## 12 Traumatismes :

OBSERVER  
PROTÉGER



Conseiller fermement de  
**NE PAS BOUGER**  
la partie atteinte

\* Signes observables :

- douleur vive ;
- difficulté ou impossibilité de bouger ;
- éventuellement gonflement de la zone atteinte.



Suivre les conseils donnés

Protéger la victime du froid ou de la chaleur

Surveiller et rassurer la victime jusqu'à  
l'arrivée des secours





**PSC1**  
Prévention et  
Secours Civiques

NOM :

PRENOM :

Année scolaire :

## BILAN INDIVIDUEL :

Séance :	Présence	Absence	Validation
1-Alerte des populations			
2-Protection			
3-Alerter les secours			
4-Obstruction voies aériennes			
5-Hémorragies externes			
6-Perte de connaissance			
7-Arrêt cardiaque / 8-D.A.E.*			
9-Malaises			
10-Plaies			
11-Brûlures			
12-Traumatismes			
<b>BILAN :</b>			

\*D.A.E. : Défibrillateur Automatisé Externe