



## Gestes d'urgence

*le don de sauver des vies*



# Gestes d'urgence

*le don de sauver des vies*



ALERTER



RESPIRE



ALERTER LE SAMU



ARRÊT DE  
LA RESPIRATION



PROTÉGER



ÉTOUFFEMENT



ÉCOUTER LA RADIO



FRACTURE



SIGNAL SONORE



BRÛLURE



COUPER L'ÉLECTRICITÉ



HÉMORRAGIE



FERMER  
LES OUVERTURES



PLAIE



APPUYER



NE PARLE PAS



NE PAS APPUYER  
DIRECTEMENT



NE PAS SE SERVIR  
DE SON VÉHICULE



ALLONGER



NE PAS TÉLÉPHONER

## Sommaire



### Risques majeurs

- L'alerte
- En pratique
- Le nuage toxique
- L'inondation

p. 4  
p. 5  
p. 6  
p. 7



### Premiers secours

- La protection et l'alerte
- L'inconscience
- L'arrêt cardiaque
- Les hémorragies
- Les points de compression
- L'étouffement
- Les douleurs dans la poitrine
- Les brûlures
- Les plaies
- Les fractures

p. 8  
p. 9  
p. 10  
p. 11  
p. 12  
p. 13  
p. 14  
p. 15  
p. 16  
p. 17



### Pour aller plus loin

- Les gestes qui sauvent
- Le secourisme

p. 18  
p. 19

# L'alerte



## ● Qu'est-ce qu'une alerte ?

- C'est l'annonce par la **sirène** d'un **danger immédiat**.
- Elle permet à chacun de prendre des **mesures de protection**.
- Certains risques sont annoncés par des **signaux d'alerte particuliers** : nuages toxiques ou radioactifs dus à un accident, attaque aérienne, rupture de barrage...
- L'alerte est confirmée par la radio.

## ● Les signaux d'alerte

- *Début de l'alerte*  
**Trois sons séparés par un silence :**  
le son est modulé, montant et descendant.  
Durée : 3 x 1 min
- *Fin d'alerte*  
**Il n'y a plus de danger :** la sirène émet un signal continu.  
Durée : 30 secondes

## ● Les bons réflexes

- **Confiniez-vous !** Vous devez vous enfermer dans un local, de préférence sans fenêtre, en calfeutrant, c'est-à-dire en bouchant soigneusement les ouvertures et en arrêtant ventilation, climatisation et chauffage. C'est la protection immédiate la plus efficace pour la plupart des menaces.
- **En cas de catastrophe, la radio est souvent votre unique source d'information.**  
Ecoutez immédiatement **France-Inter** (1852m G.O ou en ondes moyennes ou en modulation de fréquence) ou **France-Info**. Vous recevrez des informations sur le risque et les consignes à suivre. Une radio locale pourra alors vous être indiquée pour des informations plus complètes.

Soyez patient(e) !  
Ne sortez pas, même si l'information vous semble longue à venir.

# En pratique



## ● Alerte : les numéros à connaître

- Pompiers : **18** ou **112**
- Police et gendarmerie : **17**
- SAMU : **15**

Prévenez-les rapidement, mais uniquement pour signaler un danger immédiat.

## ● Prenez vos précautions

- Repérez, chez vous, l'emplacement du disjoncteur d'électricité et des robinets d'arrivée du gaz et de l'eau.
- Ayez chez vous, en permanence, une réserve d'eau potable et de nourriture (conserves, sucres, lait concentré, pâtes, riz...).
- Conservez dans un lieu d'accès facile une trousse de secours, un peu d'argent, un transistor à piles et des piles de rechange, des vêtements chauds, vos médicaments indispensables, vos papiers personnels et une lampe de poche puissante.

## ● En cas d'évacuation

- N'évacuez jamais un endroit sans ordre des autorités.
- Restez patient(e) et ne tenez pas compte des rumeurs.
- Ne prenez pas l'ascenseur, il pourrait rester bloqué.
- Aidez les personnes en difficulté.
- Emportez votre nécessaire de sécurité.
- Evitez les paquets encombrants.
- Empruntez les itinéraires recommandés.

## ● Après le déclenchement d'une catastrophe

- Faites attention aux câbles à terre et méfiez-vous des éboulements.
- Rappelez-vous qu'une cigarette allumée peut provoquer une explosion (gaz, carburant).
- Ne vous approchez jamais d'une zone sinistrée ou du lieu d'une catastrophe.

# Le nuage toxique



## Identifier le risque

- Un nuage toxique n'est pas toujours visible et détectable à l'odeur.
- L'alerte est généralement donnée par la sirène ou directement par les autorités.

## Se renseigner avant

Si vous habitez près d'une **zone industrielle à risques** (sites SEVESO, centrales nucléaires), **lisez attentivement les informations préventives** qui pourront vous être données.

## Les bons réflexes

*Dès que vous entendez le signal d'alerte, confinez-vous et écoutez France-Inter ou France-Info :*

- Rejoignez immédiatement un **local clos**.
- Fermez les portes et les fenêtres.
- Allumez la radio.
- Bouchez soigneusement les fentes des portes, fenêtres et bouches d'aération avec un linge mouillé ou du scotch.
- Arrêtez la ventilation, la climatisation et le chauffage.
- Eloignez-vous des vitres.
- N'ouvrez jamais une fenêtre pour savoir ce qu'il se passe à l'extérieur.
- Soyez patient(e), ne quittez pas votre abri sans autorisation des pouvoirs publics (fin de l'alerte donnée par message radio ou signal continu de la sirène).
- **Ne téléphonez pas**, pour ne pas encombrer le réseau et faciliter son usage par les secours.

## Si l'ordre d'évacuation est donné...

Munissez-vous d'un transistor, de vêtements chauds, de vos médicaments indispensables, de vos papiers personnels, d'un peu d'argent et d'une lampe de poche.

# L'inondation



## Première réaction

- Suivez les consignes des autorités ;
- Protégez-vous dès l'annonce de la montée des eaux.

## Les bons réflexes

- Placez les objets ou documents précieux dans les étages ou en hauteur, ainsi que de l'eau potable et de la nourriture.
- Mettez les produits toxiques à l'abri de la montée des eaux (pesticides, produits d'entretien, etc).
- Efforcez-vous de boucher les ouvertures basses de votre domicile (portes, soupiraux, etc).
- Mettez les animaux à l'abri, sur les hauteurs.
- Coupez l'électricité et le gaz.
- Soyez prêt(e) à évacuer votre maison si nécessaire.
- Eloignez-vous des cours d'eau lors des orages.
- Limitez vos déplacements.
- Ne traversez jamais une zone inondée à pied ou en voiture.

N'attendez pas le dernier moment pour évacuer les lieux.



# La protection et l'alerte



Face à toute situation d'accident, la priorité est de protéger la zone puis d'alerter les secours de la façon la plus précise possible.

## ● La protection du lieu d'accident

- Ne prenez surtout pas d'initiatives inutiles, afin d'éviter tout risque de sur-accident.
- Examinez la situation :
  - > s'il reste un danger, il doit être supprimé (ex. couper le courant électrique) ;
  - > si le danger ne peut être supprimé, n'approchez pas et empêchez l'accès à la zone dangereuse (ex. fuite de gaz).

## ● Transmettre l'alerte

- Analysez la situation puis envoyez un témoin transmettre le message d'alerte :
  - > pour les urgences santé et conseils médicaux, composez le 15 (Samu) ;
  - > pour les urgences secours, composez le 18 (Sapeurs pompiers) ou le 112 (numéro d'urgence européen).
- Le message à transmettre doit comporter impérativement cinq éléments :
  - > le numéro de téléphone d'où l'on appelle,
  - > la nature de l'accident et les dangers éventuels qui persistent,
  - > la localisation précise de l'accident (ville, rue, numéro, bâtiment, près de...),
  - > le nombre de personnes concernées,
  - > la description de l'état des blessés et les premiers gestes effectués.

Avant de raccrocher, le sauveteur doit attendre d'éventuelles instructions.

# L'inconscience



## ● Ce qu'il faut savoir

En attendant l'arrivée des secours, il est impératif de mettre en position latérale de sécurité toute personne inconsciente qui respire. Cela évite la chute de la langue vers l'arrière et permet d'évacuer les régurgitations, le sang et les vomissements vers l'extérieur. Cette position évite donc l'étouffement.

## ● Ce qu'il faut faire

- Appelez à l'aide si vous êtes seul.
- Dégrafez les vêtements serrés (col, foulards, ceinture, pantalon...).
- Pour vérifier si la personne respire correctement :
  - > basculez prudemment la tête de la victime en arrière en tirant le menton vers le haut et assurez-vous que rien n'obstrue les voies aériennes supérieures ;
  - > retirez d'éventuels corps étrangers visibles ;
  - > approchez la joue de la bouche et du nez de la victime et percevez ou écoutez la respiration (ici la victime respire).
- Ecartez le bras du côté du retournement, à l'angle droit de son corps et pliez le coude.
- Saisissez la jambe opposée au retournement, derrière le genou, repliez-la pied au sol.
- Faites pivoter ensuite la victime vers vous, tout en maintenant sa main contre son oreille.
- Retirez la main placée sous la tête de la victime.
- Ajustez la jambe pliée et stabilisez la victime.
- En attendant les secours, surveillez la victime, notamment sa respiration et son degré de conscience.



# L'arrêt cardiaque



## ● Ce qu'il faut savoir

Lorsqu'une personne est **inconsciente**, ne respire pas, ne bouge pas, ne touss pas et ne présente pas de signes de circulation : appelez ou faites appeler le plus vite possible le **Samu** (15).

## ● Ce qu'il faut faire \*

- Allongez la victime sur le dos sur un plan dur (pas sur un lit).
- Vérifiez que la victime ne respire pas.
- Agenouillez-vous à ses côtés, maintenez la tête basculée, une main pinçant le nez et l'autre sur le menton relevé vers le haut.
- Prenez une inspiration profonde et appliquez votre bouche largement ouverte sur la sienne. **Soufflez deux fois** dans sa bouche de telle sorte que sa poitrine se soulève.
- **Si la victime ne respire pas, ne bouge pas, ne touss pas après les deux insufflations, pratiquez immédiatement la réanimation cardio-pulmonaire :**

- placez les mains, l'une sur l'autre, sur la moitié inférieure du sternum, les doigts relevés n'appuyant pas sur les côtes ;
- **bras tendus, appuyez fortement** avec le talon de la main, en y mettant le poids de votre corps ;
- faites **15 compressions cardiaques en alternance avec 2 insufflations par le bouche-à-bouche**.

Entre chaque compression, relâchez complètement la pression sur le thorax ;

- vérifiez l'absence de signes de circulation toutes les minutes environ ;
- si la victime présente des signes de circulation, arrêtez le massage et poursuivez le bouche-à-bouche en attendant les secours.



\* Sur un adulte uniquement.

# Les hémorragies



## ● Ce qu'il faut savoir

Il existe trois types d'hémorragies.

- **Les hémorragies externes**, le plus souvent dues à un traumatisme.
- **Les hémorragies internes**, souvent très graves car le sang coule à l'intérieur du corps sans s'évacuer. Le blessé présente les signes suivants : sueurs, pâleur, pouls rapide...
- **Les hémorragies par les orifices naturels**, le sang s'évacue de l'anus, de la bouche, du vagin ou de la vessie. Si elles font suite à un traumatisme, c'est souvent un problème chirurgical. Hors traumatisme, elles sont le signal d'appel d'une maladie.

Dans tous les cas, même si la vie du blessé n'est pas en danger, la personne doit être vue par un médecin.

## ● Ce qu'il faut faire

- Dans le cas d'une hémorragie externe :
  - compressez avec la main l'endroit qui saigne ;
  - allongez ensuite la victime ;
  - si vous devez aller donner l'alerte vous-même, remplacez la compression avec la main par un pansement compressif ;
  - si le saignement persiste, en attendant les secours, faites un point de compression (voir page 3).
- Dans le cas d'une hémorragie interne : appelez immédiatement les secours (15) ;
- Dans le cas d'une hémorragie par les orifices naturels, appelez votre médecin ou, s'il est absent, le SAMU (15).

## Le saignement du nez

- **Il ne faut pas allonger la personne.**
- Comprimez la narine pendant au moins 10 minutes, la tête penchée en avant.
- Si le saignement persiste, consultez un médecin.



# Les points de compression



## ● Ce qu'il faut savoir

- Lorsqu'une hémorragie ne peut être comprimée ou lorsqu'elle continue malgré la compression manuelle, écrasez l'artère qui amène la sang à la plaie contre l'os. Ce geste spécifique est appelé « point de compression ».
- Par ailleurs, appelez immédiatement le Samu (15).

## ● Ce qu'il faut faire

Commencez par **allonger le blessé sur le dos**. Ensuite, faites un point de compression sur l'un des trois endroits suivants (selon l'emplacement de la plaie) :

- En cas d'hémorragie au niveau du bras ou de l'avant-bras : **écrasez l'artère sur la face interne du bras avec le pouce**.
- En cas d'hémorragie au niveau de la cuisse ou de la jambe :
  - > effectuez **le point de compression de l'artère dans le pli de l'aîne**, le poing fermé et le bras tendu
  - > maintenez le point de compression jusqu'à l'arrivée de secours.
- En cas d'hémorragie au niveau de la carotide : **avec le pouce, écrasez l'artère sur la face interne du cou**, sur le bord de la trachée, (cartilage au milieu du cou).

# L'étouffement



## ● Ce qu'il faut savoir

- Lorsqu'une personne a un corps étranger (aliment ou objet) bloqué dans sa gorge, elle court le risque d'étouffement.
- Signes caractéristiques : la personne se tient le cou, a la bouche ouverte, ne tousse pas ; sa respiration est totalement interrompue, aucun son n'est audible.

## ● Ce qu'il faut faire \*

- Donnez cinq claques dans le dos de la victime, entre les deux omoplates, avec le plat de la main ouverte.
- En cas d'échec des claques :
  - > placez-vous derrière la personne, son dos appliqué contre votre poitrine ;
  - > mettez vos bras sous les siens, positionnez un poing fermé, paume vers le sol un peu en dessous du creux de son estomac et englobez votre poing avec votre autre main ;
  - > exercez une pression sèche vers vous et vers le haut ;
  - > si la personne ne parvient pas à reprendre sa respiration, répétez cette manœuvre autant de fois que nécessaire jusqu'à expulsion du corps étranger ;
  - > appelez ensuite le médecin traitant de la victime pour avoir son avis sur la suite à donner à cet incident.

\* Sur un adulte seulement



# Les douleurs dans la poitrine



## ● Ce qu'il faut savoir

Les douleurs thoraciques correspondent à deux grandes catégories d'urgence.

- **Les urgences cardiaques :** la douleur d'origine cardiaque, par exemple, est décrite par le malade comme une sensation d'étau qui enserre sa poitrine. Elle peut atteindre le bras, l'épaule et parfois la mâchoire. La personne est très angoissée, pâle et peut avoir des nausées.
- **Les urgences respiratoires :** la douleur respiratoire est le plus souvent présente sur un côté de la cage thoracique. Elle peut être grave si elle est accompagnée de gêne respiratoire ou de malaise ainsi que de crachats de sang.

## ● Ce qu'il faut faire

- **Appelez le Samu (15).**
- Demandez à la victime d'arrêter toute activité, proposez-lui de s'allonger ou de se mettre dans la position où elle se sent le mieux.
- En attendant les secours, demandez à la personne depuis combien de temps elle ressent cette douleur, si c'est la première fois, si elle prend un traitement contre ce type de douleur, ou si elle a déjà été hospitalisée pour cela.
- Si elle a déjà eu une douleur d'origine cardiaque, elle doit sûrement avoir un médicament qui se met sous la langue. Donnez-le lui (cela ne vous dispense pas d'appeler les secours).
- Surveillez la victime, son rythme respiratoire et son degré de conscience.
- Si la personne fait un arrêt cardio-respiratoire en votre présence, commencez immédiatement les manœuvres de réanimation (cf. page 10).

# Les brûlures



## ● Ce qu'il faut savoir

- Les brûlures sont dites graves si elles sont étendues (cloque supérieure à la moitié de la paume de la main de la victime), si elles touchent certaines parties du corps (visage, orifices) ou si elles concernent un nourrisson. La gravité immédiate dépend des troubles circulatoires que peut provoquer une importante brûlure.

## ● Ce qu'il faut faire

- **Dans tous les cas**, prévenez votre médecin ; et si la brûlure vous paraît grave, appelez les secours : le Samu (15) ou les pompiers (18).
- **En attendant les secours** et quelle que soit la cause de la brûlure :
  - > arrosez-la abondamment à l'eau froide pendant 5 minutes ;
  - > enlevez les vêtements en laissant ceux qui collent à la peau ;
  - > allongez le brûlé, couvrez-le, surveillez son degré de conscience et sa respiration.
- **Si la brûlure a été provoquée par une substance chimique :**
  - > arrosez-la abondamment ;
  - > vérifiez impérativement que le blessé n'en a pas avalé ;
  - > en cas de doute, appelez le Samu (15).
- **Si la brûlure est simple** (sans signe de gravité) :
  - > arrosez-la pendant au moins 5 minutes à l'eau froide ;
  - > désinfectez-la avec un antiseptique (pas d'alcool) ;
  - > protégez-la par un pansement et surveillez-la comme une petite plaie.

N'oubliez pas de vérifier si la victime est bien vaccinée contre le tétanos.



# Les plaies



## ● Ce qu'il faut savoir

Une plaie unique ou multiple est grave si elle est :

- localisée à la poitrine, au ventre ou à l'œil, au visage ;
- déchiquetée (morsure) ;
- profonde (provoquée par un couteau, un cutter, un projectile...).

## ● Ce qu'il faut faire

- **Dans tous les cas**, appelez les secours : le Samu (15) ou les pompiers (18).
- **Installez la victime :**
  - > en position demi-assise, si la plaie est à **la poitrine** ;
  - > à plat dos, cuisses fléchies, jambes horizontales, si la plaie est à **l'abdomen** ;
  - > à plat dos, tête calée, si la plaie est à **l'œil** ;
  - > en position horizontale pour **toutes les autres localisations**.
- Parlez régulièrement à la victime, expliquez-lui ce qu'il se passe et réconfortez-la.
- Protégez-la contre le froid, la chaleur ou les intempéries.
- **Si la plaie est simple :**
  - > lavez-vous les mains et la plaie à l'eau et au savon ;
  - > désinfectez la plaie avec un antiseptique puis protégez-la avec un pansement.
- Surveillez la plaie : si elle devient rouge, chaude ou douloureuse, consultez votre médecin.

N'oubliez pas de vérifier si la victime est bien vaccinée contre le tétanos.



# Les fractures



## ● Ce qu'il faut savoir

- **Il y a certainement fracture si** : un craquement est entendu, il existe une douleur localisée, le membre est déformé, une impotence totale est constatée.
- **Les complications peuvent être nombreuses** : atteinte de l'articulation du membre cassé, risque infectieux pour les fractures ouvertes, lésions des nerfs, des muscles et des vaisseaux.
- **Une fracture ouverte** (on remarque une plaie au niveau du membre atteint) est une fracture grave car il risque d'y avoir une infection importante.
- **Pour les atteintes des membres supérieurs (bras et avant-bras)**, le blessé peut se rendre à l'hôpital accompagné ou attendre l'arrivée d'un médecin.
- Il est important d'**immobiliser un membre fracturé** en attendant les secours.

## ● Ce qu'il faut faire

- **De façon générale, appelez le Samu (15) en urgence quand :**
  - > les fractures sont multiples et/ou concernent le bassin, la cuisse, la colonne vertébrale ou le crâne ;
  - > la fracture est ouverte ;
  - > la victime ne se sent pas bien : malaises, sueurs...
- **Si la fracture est ouverte**, recouvrez-la de compresses stériles ou, à défaut, d'un linge propre.
- **Si la fracture affecte un membre supérieur** (avant-bras ou bras) : le bras est souvent spontanément soutenu par la victime (il est moins douloureux dans cette position). On laissera la victime dans cette position jusqu'à l'arrivée des secours.
- **Si la fracture affecte un membre inférieur** (cuisse, jambe, cheville ou pied) : on attendra, dans la majorité des cas, l'arrivée des secours, sans bouger la victime.

Evitez tout mouvement et toute manipulation du membre fracturé.

# Les gestes qui sauvent

La Croix-Rouge Française propose deux types d'enseignements ouverts au grand public.



## ● L'initiation aux premiers secours (IPS)

- Il s'agit d'une **formation courte** aux attitudes et gestes simples à connaître en cas d'accident :
  - > protection et alerte,
  - > examen d'une victime et surveillance,
  - > position latérale de sécurité,
  - > bouche-à-bouche et massage cardiaque.
- **Durée : 1 heure**
- Ces initiations sont proposées ponctuellement, lors d'opérations régulières menées par votre délégation locale Croix-Rouge la plus proche.

## ● L'attestation de formation aux premiers secours (AFPS)

- Cet enseignement approfondit l'apprentissage de l'ensemble des gestes de premiers secours.
- L'AFPS est un **diplôme reconnu par l'Etat** et permet d'accéder au **Brevet Européen des Premiers Secours de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge**.
- **Durée : de 8 à 12 heures**, découpées en demi-journées, en soirée ou en week-end selon les stages.
- **Toutes les délégations de la Croix-Rouge** proposent ce module standard de formation.

### Pour en savoir plus...

Appelez le numéro d'accueil national de la Croix-Rouge :  
**0 820 16 17 18** (0,12 euro/min)  
 ou rendez-vous sur  
**[www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr)**

# Le secourisme

- > Si vous aimez travailler en équipe.
- > Si vous cherchez, une formule de bénévolat civique, dynamique, enrichissante.
- > Si vous souhaitez acquérir de nouvelles compétences, utiles pour vous et vos proches dans la vie de tous les jours.
- > Si vous êtes prêt(e) à intervenir en situation d'urgence et à apporter votre aide aux victimes d'accidents ou de catastrophes.
- > Rejoignez le réseau des 15 000 secouristes de la Croix-Rouge Française.

## ● Conditions à remplir :

- être détenteur de l'attestation de formation aux premiers secours (AFPS) ;
- suivre une formation interne vous permettant d'accéder aux activités de premiers secours en équipe (équiper secouriste).

## ● A savoir

Selon ses centres d'intérêts, chaque secouriste peut suivre une ou plusieurs spécialisations proposées par la Croix-Rouge :

- soutien psychologique,
- soins aux sportifs,
- situations d'exceptions,
- télécommunications,
- ...





# La Croix-Rouge en chiffre

## Une institution unique

- 1 076 délégations locales
- 100 délégations départementales
- 22 délégations régionales
- 50 000 bénévoles
- 16 000 salariés

## Opérateur principal de solidarité aux personnes vulnérables

- 1 000 dispositifs d'action sociale à travers la France
- 35 000 bénévoles
- 1 million de personnes aidées chaque année

## Premier éducateur national aux premiers secours

- 15 000 secouristes bénévoles  
dont 3000 formateurs
- 800 centres de formation bénévoles
- 90 centres de formation professionnelle
- 80 personnes initiées aux gestes qui sauvent
- 100 000 personnes formées aux premiers secours (AFPS)
- 20 000 personnes formées au titre  
du sauvetage-secourisme du travail

### **Apprenez les gestes qui sauvent :**

appelez la délégation locale Croix-Rouge  
la plus proche de chez vous.

Contact : **0 820 16 17 18** (0,12 euro/min)

Site internet : **[www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr)**

CROIX-ROUGE FRANÇAISE  NE TOLÉRONS AUCUNE SOUFFRANCE.

1, place Henry-Dunant - 75384 Paris CEDEX 08

Tél. : 01 44 43 11 00 - Fax : 01 44 43 11 01 - [www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr)