

aide-mémoire

# LES GESTES QUI SAUVENT

## DANS LA VIE QUOTIDIENNE



Citoyens acteurs  
de la sécurité civile



SAPEURS-POMPIERS  
du BAS-RHIN

# PROTÉGER



Repérer  
la présence de  
danger



Supprimer ou écarter le danger  
de façon permanente. Si nécessaire,  
baliser la zone de danger



Impossibilité de supprimer le danger et victime incapable de s'y soustraire elle-même. Réaliser un **dégagement d'urgence** si possible, sinon alerter

## En cas d'attaque terroriste :

### 1. S'échapper

Localiser  
le danger  
pour s'en  
échapper



Si possible,  
aider  
les autres  
à s'échapper

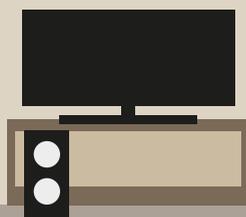
Ne pas s'exposer



Alerter les personnes autour de la zone de danger et les dissuader d'y pénétrer

## 2. Se cacher

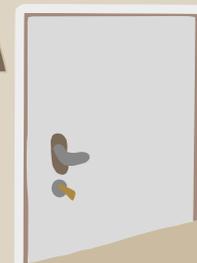
Couper le son des appareils, y compris sonnerie et vibreur du téléphone



Éteindre les lumières



S'enfermer et se barricader



S'éloigner des ouvertures, se coucher au sol



Ou s'abriter derrière un obstacle



## 3. Alerter les forces de l'ordre et respecter leurs consignes

Appeler le 17 ou le 112 ou le 114\*



Ne pas courir  
Pas de gestes brusques



Garder les mains en l'air et ouvertes

\* (114) urgences pour les sourds et malentendants

 d'infos sur

[www.encasdattaque.gouv.fr](http://www.encasdattaque.gouv.fr)

## ALERTER

SAMU

15

18

SAPEURS-POMPIERS

112

URGENCES  
(UNION EUROPÉENNE)

114

URGENCES  
pour sourds  
et malentendants

- Se présenter et décrire la situation à l'opérateur
- Donner le numéro d'appel, la nature du problème, la localisation précise
- Répondre aux questions posées et appliquer les consignes données et ne pas raccrocher en premier



## SECURIR

**Arrêter une hémorragie externe** (se protéger les mains si possible)

- **Comprimer immédiatement et fortement l'endroit qui saigne**, jusqu'à l'arrivée des secours
- **Allonger** la victime en position horizontale
- **Relayer** la compression par la main de la victime ou par un pansement compressif, jusqu'à l'arrivée des secours si le sauveteur doit se libérer
- **Alerter** ou faire alerter les secours
- **Parler** régulièrement à la victime
- **Protéger** la victime du froid et des intempéries
- **Surveiller** la victime et l'arrêt du saignement

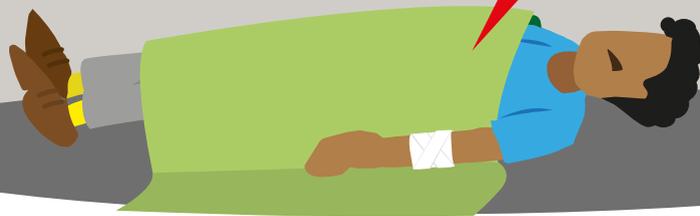
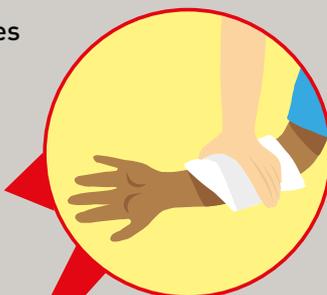


15

18

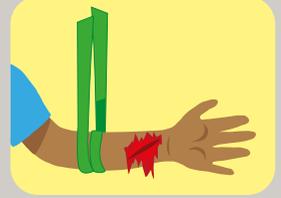
112

114



En l'absence d'un garrot de fabrication industrielle, réaliser un **garrot** improvisé au niveau d'un membre, **uniquement** si la compression manuelle est impossible ou inefficace :

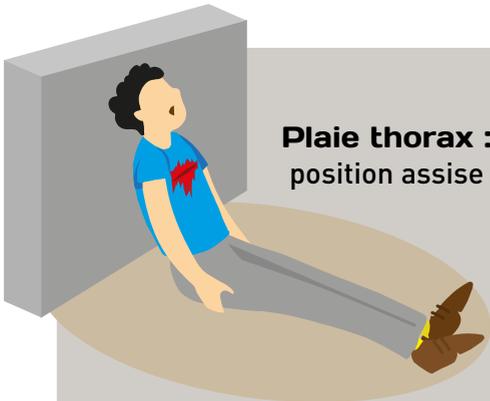
- Faire deux tours autour du membre avec un lien large (entre la plaie qui saigne et la racine du membre à quelques centimètres de la plaie, jamais sur une articulation)
- Faire un nœud, placer au-dessus du nœud le bâton et faire deux nœuds au-dessus du bâton pour le maintenir
- Tourner le bâton de façon à serrer le garrot, jusqu'à l'obtention de l'arrêt du saignement
- Entourer avec le lien large restant le membre en englobant le bâton de façon à ce qu'il soit fixé et que le garrot ne se desserre pas. Réaliser un dernier nœud de maintien
- En l'absence de bâton, réaliser le garrot uniquement avec le lien large



- **Laisser le garrot visible**
- **Ne jamais le desserrer**

## SECOURIR

**Secourir - Position d'attente de la victime** (plaies graves)



**Plaie thorax :**  
position assise



**Plaie abdomen :**  
position allongée, jambes fléchies



**Autres plaies graves :**  
position allongée sur le dos  
de façon strictement horizontale

# SECOURIR

## Victime qui a perdu connaissance et qui respire



- Si suspicion de traumatisme, laisser la victime sur le dos et alerter les secours
- En période d'épidémie (ex : Covid19), adapter la conduite à tenir

• La victime **ne répond pas, ne réagit pas**

• Elle **respire normalement**

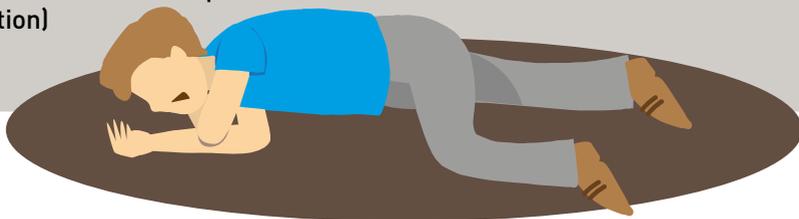
(après avoir basculé doucement la tête de la victime en arrière et élevé le menton)

- sa poitrine et son ventre se soulèvent visiblement
- son souffle est perçu

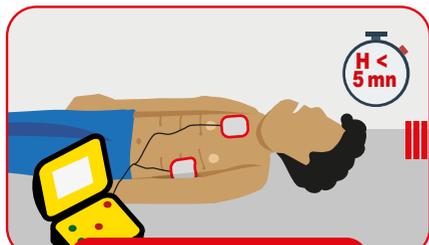


• Mettre la victime de côté en position latérale de sécurité (PLS)

• Protéger du froid des intempéries et **surveiller la victime** (vérifier constamment la respiration)



## La chaîne de survie



# SECOURIR

## Victime qui a perdu connaissance et qui ne respire pas

- **Allonger la victime sur le dos**
- **La victime ne répond pas, ne réagit pas, ET :**
  - **ne respire pas** : aucun mouvement de la poitrine n'est visible et aucun bruit ou aucun souffle n'est perçu
  - **ou présente une respiration anormale** avec des mouvements respiratoires inefficaces, lents, irréguliers, bruyants et éventuellement de courtes périodes de mouvements saccadés de la victime
- **Alerter les secours immédiatement**

**Alerter**



**15**

**18**

**112**

**114\***

\* (114) urgences pour les sourds et malentendants

- **Dénuder la poitrine de la victime**
- **Réaliser des compressions thoraciques**
  - placer le talon d'une main au centre de la poitrine, sur la moitié inférieure du sternum. Placer l'autre main au-dessus de la première, en entrecroisant les doigts des deux mains
  - comprimer le sternum de minimum 5 cm, sans dépasser 6 cm de profondeur
  - à une fréquence de 100 à 120 compressions par minute
  - relâcher complètement le thorax entre les compressions

**Masser**



## Mettre en fonction le défibrillateur dès son arrivée

- Appliquer les électrodes sur la poitrine nue comme indiqué sur le schéma figurant sur l'emballage et les connecter à l'appareil
  - les compressions thoraciques doivent être interrompues le moins possible
  - écouter et appliquer les consignes données par l'appareil
  - reprendre immédiatement les compressions thoraciques en l'absence de choc indiqué ou immédiatement après la délivrance du choc

## Continuer jusqu'au relais par les secours spécialisés

**Défibriller**



**Si tu as aimé cette première expérience, tu peux continuer à te former et t'engager auprès des sapeurs-pompiers**

Tu as entre 12 et 16 ans ? Tu as envie de découvrir le monde des sapeurs-pompiers, en apprendre plus sur le secours à personne ?

Tu veux t'initier à la lutte contre l'incendie et à d'autres types d'intervention ?

**Tu peux devenir jeune sapeur-pompier.**

C'est une expérience unique qui te permettra d'approfondir ce que tu as appris en participant à des actions associatives au contact des sapeurs-pompiers opérationnels.

Plus d'infos sur  [ADJSP67](#)

A partir de 16 ans, tu peux devenir sapeur-pompier volontaire. Il faut être en bonne condition physique, être disponible et, surtout aimer l'action et travailler en équipe. **Parles-en autour de toi !**

En intégrant un service de secours d'urgence comme celui des sapeurs-pompiers, tu bénéficieras d'une véritable formation pour accomplir des missions opérationnelles avec des engins de dernière génération et des technologies de pointe.

Plus d'infos sur [www.sis67.alsace](http://www.sis67.alsace)



**Sensibilisation aux gestes qui sauvent : une formation soutenue par les Assurances du Crédit Mutuel**

**Assurances  
Crédit Mutuel**

Assureur de proximité, les Assurances du Crédit Mutuel participent à la vie locale en soutenant différentes initiatives et associations, en particulier celles qui agissent en faveur de la prévention, de l'éducation et de la formation des jeunes.



Si tu as envie de te perfectionner aux gestes de secourisme, tu peux suivre la formation Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1) qui est plus approfondie.

Il faut prendre contact avec une association de secouristes agréée de sécurité civile

à retrouver sur [www.bas-rhin.gouv.fr](http://www.bas-rhin.gouv.fr) et [www.sis67.alsace](http://www.sis67.alsace)

