

Vous venez d'être initié

à des gestes de premiers secours.

Parce que sauver une vie ça s'apprend,
formez-vous aux gestes qui sauvent
en passant votre PSC1 (Prévention
et Secours Civiques de niveau 1)
ou votre SST (Sauveteur-secouriste du travail).

**Pour connaître les lieux de formation,
rendez-vous sur www.croix-rouge.fr**

.....

Nous vous invitons à découvrir nos modules
de formations disponibles gratuitement
depuis notre application mobile
Premiers Secours en scannant
le QR code ci-dessous.



Croix-Rouge française
98, rue Didot
75694 Paris Cedex 14
Tél.: 01 44 43 11 00
Fax: 01 44 43 11 01
www.croix-rouge.fr



croix-rouge française



**CROIX-ROUGE
FRANÇAISE**

Le mini Guide des gestes qui sauvent

SOMMAIRE

1	L'alerte aux populations en cas de risque majeur	4	10	La perte de connaissance	13
2	L'attaque terroriste	6	11	L'arrêt cardiaque	15
3	L'inondation	7	12	Les malaises	17
4	Le tremblement de terre	8	13	Les plaies	18
5	Le cyclone	8	14	Les brûlures	19
6	Le nuage toxique	9	15	Les traumatismes	20
7	La protection et l'alerte en cas d'accident	10	16	L'écoute, l'autre geste qui sauve	21
8	L'étouffement	11	17	Pour aller plus loin	22
9	Les hémorragies	12	?	Qui sommes-nous ?	24

Secrétariat de rédaction : Léa Linise
Conception graphique : Agence Panteo.fr
Illustrations : Manon Lécart

L'alerte aux populations en cas de risque majeur

QU'EST-CE QU'UN RISQUE MAJEUR ?

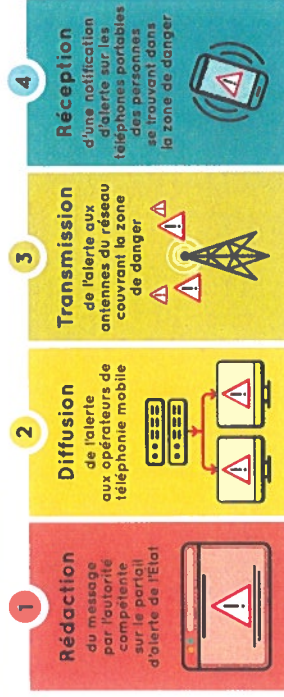
Un risque majeur est une catastrophe d'origine naturelle (tremblement de terre, cyclone, inondation...), bactériologique (épidémie, pandémie, terrorisme...) ou technologique (nuage toxique, terrorisme...).

QU'EST-CE QU'UNE ALERTE ?

- ➔ C'est le signal d'un danger immédiat : la sirène.
- ➔ Elle permet à chacun de prendre des mesures de protection.
- ➔ Certains risques (rupture de barrage, tempête...) sont annoncés par des signaux d'alerte particuliers.
- ➔ L'alerte est confirmée à la radio ou à la télévision.

Dispositif **FR-Alert**

Alerte et protéger



LES BONS RÉFLEXES

CONFINEZ-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 contre la plupart des menaces.

- ➔ **En cas de catastrophe**, écoutez la radio ou regardez immédiatement la TV, qui seront vos sources d'informations privilégiées.

- ➔ **En métropole**, écoutez France-Inter, France Info, ou regardez France 3.
- ➔ **En Outre-Mer**, écoutez ou regardez Outre-mer La Première.



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

Si vous êtes le premier témoin de la catastrophe, appelez le 18 ou le 112.

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, sucre, lait concentré, pâtes, riz...).
- ➔ **Conservez**, dans un lieu d'accès facile, une trousse de secours, un peu d'argent, une radio à piles avec 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 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.
- ➔ Évitez les paquets encombrants.
- ➔ Empruntez les itinéraires recommandés.

APRÈS LE DÉCLENCHEMENT D'UNE CATASTROPHE

- ➔ Faites attention aux câbles électriques à terre et aux 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.

L'attaque terroriste

SI VOUS ÊTES SUR LES LIEUX

D'UNE ATTAQUE TERRORISTE

- ➔ Essayez de vous échapper, éloignez-vous du danger sans vous exposer, penchez-vous ou courbez-vous pour vous abriter.
- ➔ Si possible, aidez les autres personnes à s'échapper et dissuadez-les de pénétrer dans la zone de danger.
- ➔ Si vous ne pouvez pas vous échapper, cachez-vous.
- ➔ Enfermez-vous et barriquez-vous, éteignez toutes les lumières et le son des appareils. Coupez la sonnerie et le vibreur de votre téléphone.
- ➔ Éloignez-vous des ouvertures et allongez-vous au sol sinon abritez-vous derrière un obstacle solide, un mur, un pilier, une voiture.

DÈS QUE VOUS ÊTES EN SÉCURITÉ

- ➔ Alertez les forces de l'ordre (17, 112, 114) et obéissez-leur. Indiquez leur le lieu exact, le nombre et la description des assaillants, le type d'arme utilisé, le nombre estimé de victimes. Ces renseignements peuvent sauver de nombreuses vies.
- ➔ Si possible, aidez les blessés.
- ➔ Une fois les forces de l'ordre arrivées, rapprochez-vous de celles-ci sans courir, les mains levées, ouvertes et bien visibles sans faire de mouvements brusques.



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 à évacuer votre maison si nécessaire.
- ➔ Éloignez-vous des cours d'eau lors des orages.
- ➔ Limitez vos déplacements.
- ➔ Ne traversez jamais une zone inondée à pied ou en voiture.



Il faut surtout respecter les recommandations d'évacuation des pouvoirs publics.

Le tremblement de terre

LES BONS RÉFLEXES

- ➔ Si vous êtes dehors, éloignez-vous des constructions ou à défaut, abritez-vous sous un porche.
- ➔ Si vous êtes dans un véhicule, restez-y.
- ➔ Si vous êtes chez vous, abritez-vous sous une table solide ou à défaut restez dans l'angle d'un mur.



Ne fuyez pas pendant les secousses mais évacuez le bâtiment après, en tenant compte des risques de chutes d'objets (tuiles, cheminées...)

Écoutez la radio (France-Inter, France-Info, Outre-mer La Première) ou regardez la télévision (France 3, Outre-mer La Première).

Le cyclone, les tornades

LES BONS RÉFLEXES

- ➔ Consolidez les portes et fenêtres, attachez les objets légers et les auvents.
- ➔ Protégez les baies vitrées (contre-plaqué, bandes de papier collant).
- ➔ Enlevez autour de la maison tous les objets susceptibles d'être emportés par le vent.
- ➔ Démontez les antennes de télévision et de radio.
- ➔ Faites le plein de carburant mais évitez les longs déplacements.
- ➔ Débranchez les systèmes de remplissage des citernes d'eau pluviale. Mettez les documents personnels, les aliments et les médicaments à l'abri, hors d'atteinte de l'eau.
- ➔ Mettez les animaux à l'abri.



Écoutez la radio (France-Inter, France-Info, Outre-mer La Première).

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 la radio ou regardez la TV :

- ➔ Rejoignez immédiatement un local clos.
- ➔ Fermez les portes et les fenêtres.
- ➔ Allumez la radio (France-Inter, France-Info, Outre-mer La Première) ou la TV (France 3, Outre-mer La Première). Bouchez soigneusement les fentes des portes, fenêtres et bouches d'aération avec un linge mouillé ou des bandes adhésives.



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'une radio, de vêtements chauds, de vos médicaments indispensables, de vos papiers personnels, d'un peu d'argent, d'une lampe de poche ou, si vous l'avez confectionné, de votre « Cata-Kit ».



La protection et l'alerte en cas d'accident

Face à toute situation d'accident, la priorité est de protéger la zone, d'examiner la victime afin d'apprécier la gravité de son état et d'alerter les secours.

LA PROTECTION DU LIEU D'ACCIDENT

- ➔ Évitez tout risque de sur-accident

Examinez la situation :

- ➔ S'il reste un danger, il doit être supprimé (ex. : coupez 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).

EXAMINER LA VICTIME

- ➔ En vous approchant de la victime, observez-la attentivement afin de repérer les signes nécessitant la mise en œuvre d'un geste de secours immédiat (étouffement, hémorragie, etc.).
- ➔ Parlez à la victime afin de juger de son état de conscience et posez-lui des questions. Ces informations seront précieuses pour les services de secours. N'oubliez pas de réconforter la victime.

TRANSMETTRE L'ALERTE

Analysez la situation puis alertez ou faites alerter par un témoin :

- ➔ 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) ;

- ➔ Un numéro d'appel d'urgence, le 114 est utilisable pour les personnes avec des difficultés à entendre ou à parler. Numéro unique, national, accessible par SMS, fax, visio et tchat.

Le message à transmettre doit comporter impérativement trois 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...).



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

L'étouffement

CE QU'IL FAUT SAVOIR

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

CE QU'IL FAUT FAIRE

(Sur un adulte ou un enfant de plus de 1 an)

- ➔ Demandez à la victime si elle s'étouffe (ici, elle ne parle pas et/ou fait un signe "oui" de la tête).
- ➔ En penchant la victime vers l'avant, donnez-lui cinq claques dans le dos de façon vigoureuse, entre les deux omoplates, avec le talon 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, placez un de vos poings fermés entre le nombril et l'extrémité inférieure du sternum ;
- ➔ Maintenez votre poing en place à l'aide de votre autre main ;
- ➔ Enfoncez fortement votre poing vers vous et vers le haut, recommencez ce geste cinq fois au maximum ;
- ➔ Appelez ensuite le médecin traitant de la victime ou en son absence le 15 pour avoir un avis sur la suite à donner à cet incident.



En cas d'échec

Altermes 5 claques dans le dos et 5 compressions abdominales tant que la désobstruction n'est pas obtenue ou que la victime ne perd pas connaissance.

En cas d'obstruction partielle

La victime tousse, a du mal à parler mais respire. Dans ce cas, ne pratiquez pas les claques dans le dos ni les compressions abdominales. Encouragez la victime à tousser, et installez-la en position assise et demandez un avis médical (15).

Les hémorragies

CE QU'IL FAUT SAVOIR

- ➔ Les hémorragies externes sont le plus souvent dues à un traumatisme.

CE QU'IL FAUT FAIRE

- ➔ Dans le cas d'une hémorragie externe :
 - Si possible, protégez votre main par un linge ou un sac plastique ;
 - Faites comprimer par la victime l'endroit qui saigne avec sa main ou comprimez vous-même l'endroit qui saigne si la victime ne peut pas comprimer elle-même
 - Allongez ensuite la victime ;
 - Si vous devez aller donner l'alerte vous-même, remplacez la compression avec la main par un pansement compressif si la compression est efficace ;
 - Si le saignement persiste, en attendant les secours, reprenez la compression manuelle par-dessus l'éventuel pansement compressif.

CAS PARTICULIERS

La plaie saigne avec un corps étranger

- ➔ N'enlevez en aucun cas le corps étranger car son retrait pourrait aggraver la lésion.
- ➔ Demandez un avis médical
- ➔ En l'absence de saignement, traitez le corps étranger comme une plaie grave.

Le saignement du nez

- ➔ Demandez à la victime de se moucher vigoureusement.
- ➔ Comprimez les narines entre le pouce et l'index pendant au moins 10 minutes, la tête penchée en avant.
- ➔ N'allongez pas la victime.



- ➔ Si le saignement persiste ou se reproduit, consultez un médecin.
- ➔ Si le saignement survient après une chute ou un coup sur la tête, alertez le 15 et surveillez l'état de conscience de la personne.

EN CAS DE SITUATION EXCEPTIONNELLE

(multiples hémorragies sur une même victime ou nombreuses victimes) ou si un corps étranger est présent, si vous ne pouvez pas arrêter un saignement abondant au niveau d'un membre il faut réaliser un garrot.

- ➔ Entourez le membre au-dessus de la plaie avec un lien large, faites 2 tours puis un nœud solide.
- ➔ Placez au-dessus du nœud une barre solide et faire deux nœuds par-dessus pour la maintenir.
- ➔ Tournez la barre pour serrer le garrot jusqu'à l'arrêt du saignement même si la douleur provoquée est intense.
- ➔ Maintenez la barre de serrage.
- ➔ Si vous n'avez pas de barre disponible, serrez le garrot le plus fort possible avec les mains avant de faire un nœud.



La perte de connaissance

CE QU'IL FAUT SAVOIR

En attendant l'arrivée des secours, il est impératif d'éviter que toute personne qui a perdu connaissance et qui respire s'étouffe avec sa langue ou les liquides contenus dans sa bouche. Pour cela, il faut lui maintenir la tête en arrière et le menton vers le haut et si elle n'est pas traumatisée l'installer sur le côté pour lui permettre d'évacuer les régurgitations, le sang et les vomissements vers l'extérieur.



Si la victime est suspecte d'un traumatisme ou en cas de doute sur l'origine de l'événement :

- Ne tournez pas la victime, laissez-la sur le dos.
- Surveillez en permanence la respiration de la victime en basculant la tête en arrière et en élevant le menton.
- Maintenir cette position jusqu'à l'arrivée des secours.

Pour vérifier si la personne respire correctement :

- ➔ Basculez prudemment la tête de la victime en arrière en tirant le menton vers le haut ;
- ➔ Approchez l'oreille et la joue de la bouche et du nez de la victime et percevez ou écoutez la respiration (ici la victime respire).



CE QU'IL FAUT FAIRE

- ➔ Vérifiez l'état de conscience de la victime. Secouez doucement l'épaule de la victime ou prenez-lui la main en lui demandant de répondre à une question. Si elle ne répond pas et n'a pas de réaction, elle a perdu connaissance.
- ➔ Appelez à l'aide si vous êtes seul.

Installer la victime sur le côté

- ➔ Écartez le bras du côté du retournement, à l'angle droit de son corps et pliez le coude.



- ➔ Saisissez le bras opposé de la victime, placez le dos de sa main contre son oreille côté sauveteur.

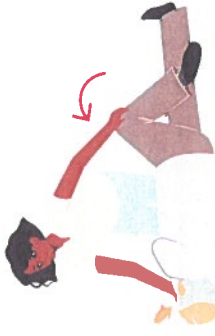


- ➔ Saisissez la jambe opposée au retournement, derrière le genou, repliez-la pied au sol.



- ➔ Faites pivoter ensuite la victime vers vous, tout en maintenant sa main contre son oreille.

- ➔ Retirez votre main placée sous la tête de la victime.



- ➔ Ajustez la jambe pliée et stabilisez la position de la victime.



- ➔ Ouvrez la bouche de la victime d'une main, avec le pouce et l'index, sans mobiliser la tête.



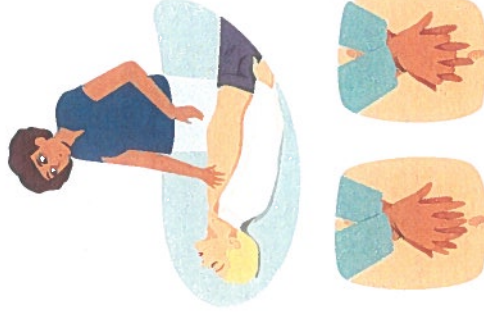
- ➔ En attendant les secours, couvrez et surveillez la victime, notamment sa respiration et son état de conscience.

L'arrêt cardiaque

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Lorsqu'une personne a perdu connaissance, ne bouge pas, ne respire pas normalement, appelez ou faites appeler le plus vite possible le SAMU (15) et réclamez un défibrillateur automatisé externe (DAE) ou munissez-vous du DAE s'il est immédiatement disponible.

ALERTEZ, MASSEZ, DÉFIBRILLEZ



- ➔ Pratiquez immédiatement la réanimation cardio-pulmonaire en attendant la mise en place d'un défibrillateur.
- ➔ Dès qu'il sera en ligne, l'opérateur des services de secours vous guidera pour poursuivre la réanimation.
- ➔ Placez les mains, l'une sur l'autre, au milieu de la poitrine, les doigts relevés n'appuyant ni sur les côtés, ni sur la partie inférieure du sternum.
- ➔ Bras tendus, appuyez fortement avec le talon de la main, en y mettant le poids de votre corps.
- ➔ Faites ainsi des compressions sur la poitrine.



Si le sauveteur ne sait pas réaliser le bouche-à-bouche ou s'il ne se sent pas capable de le faire, il poursuit uniquement les compressions thoraciques à un rythme de 100 à 120 par minute, soit environ deux compressions par seconde.

30 FOIS



CE QU'IL FAUT FAIRE

- ➔ Allongez la victime sur le dos de préférence sur une surface rigide.
- ➔ Vérifiez que la victime ne respire pas ou ne respire pas normalement.
- ➔ Faites alerter ou alertez les secours de préférence avec un téléphone portable, le mettre sur haut-parleur et demandez si un défibrillateur automatisé externe est disponible.



2 FOIS

- ➔ **Poursuivez jusqu'à :** la mise en œuvre du DAE, en suivant ses indications, jusqu'au relai des services de secours ou de la reprise de la respiration.

Dès qu'un défibrillateur automatisé externe (DAE) est disponible



- ➔ Dès que le DAE est à proximité de la victime, demandez à un témoin de mettre en marche le DAE. Afin d'interrompre le moins possible le massage cardiaque, poursuivez les compressions thoraciques pendant la mise en place du défibrillateur.
- ➔ Mettez en fonction le DAE en appuyant éventuellement sur le bouton marche/arrêt (certains DAE se mettent en fonction dès leur ouverture).
- ➔ Suivez impérativement les indications vocales et/ou visuelles données par l'appareil, elles permettent de réaliser les différentes opérations plus rapidement et en toute sécurité.
- ➔ Le DAE demande de connecter les électrodes et de les placer sur la poitrine nue de la victime.
- ➔ La position des électrodes doit être conforme au schéma visible sur les électrodes ou sur leur emballage.
- ➔ Une fois connecté, le DAE effectue une analyse du rythme cardiaque.

SI LE CHOC EST NÉCESSAIRE

- ➔ Le DAE annonce qu'un choc est indiqué et demande de se tenir à distance de la victime.



- ➔ Assurez-vous que personne ne touche la victime ; pour cela, annoncez à haute voix : « Écartez-vous ! »
- ➔ Laissez le DAE déclencher le choc électrique ou appuyez sur le bouton « choc » quand l'appareil le demande.
- ➔ Débutez ou reprenez sans délai les manœuvres de réanimation cardio-pulmonaire en commençant par les compressions thoraciques.
- ➔ Continuez à suivre les recommandations de l'appareil jusqu'à l'arrivée des secours.
- ➔ N'éteignez jamais le DAE et ne retirez pas les électrodes jusqu'à l'arrivée des secours.

SI LE CHOC N'EST PAS NÉCESSAIRE

- ➔ Le DAE propose de réaliser les manœuvres de réanimation cardio-pulmonaire en commençant par les compressions thoraciques.
- ➔ Continuez à suivre les recommandations du DAE jusqu'à l'arrivée des secours.
- ➔ N'éteignez jamais le DAE et ne retirez pas les électrodes jusqu'à l'arrivée des secours.



Les malaises

Les urgences cardiaques et respiratoires

CE QU'IL FAUT SAVOIR

- ➔ Les douleurs dans la poitrine 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'étouffement ou une sensation d'état 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 poitrine et accentuée par les mouvements respiratoires.
- ➔ Elle peut être grave si elle est accompagnée d'une difficulté à respirer ainsi que de crachats de sang.

Les urgences neurologiques

CE QU'IL FAUT SAVOIR

- ➔ Les troubles neurologiques (paralysie, trouble de la parole, maux de tête brutaux...) représentent une urgence.



COMMENT LES RECONNAÎTRE ?

- ➔ La victime ressent brutalement l'un des signes suivants : faiblesse ou paralysie du visage, d'un bras ou d'une jambe, perte partielle de la vision, difficultés de langage, mal de tête sévère, perte de l'équilibre.

CE QU'IL FAUT FAIRE

- ➔ **Composez le 15 (SAMU).**
- ➔ 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 ou aux personnes qui l'entourent depuis combien de temps elle ressent cette douleur ou ces signes neurologiques, 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, couvrez-la.
- ➔ Si la personne fait un arrêt cardiaque en votre présence, commencez immédiatement les manœuvres de réanimation cardio-pulmonaire (cf. page 15).

Les plaies

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Une plaie unique ou multiple est grave si elle est :

- ➔ Associée à une hémorragie ;
- ➔ Due à un mécanisme pénétrant ;
- ➔ Thoracique, abdominale ou oculaire ;
- ➔ Déchiquetée, écrasée...

CE QU'IL FAUT FAIRE

Si la plaie est grave :

- ➔ Appelez les secours : le SAMU (15), les pompiers (18) ou le 112.
- ➔ Installez la victime :
 - En position assise, si la plaie est à la poitrine ;
 - À plat dos, genoux fléchis, si la plaie est au ventre ;
 - À plat dos, la tête calée, yeux fermés, si la plaie est à l'œil ;
 - En position allongée pour toutes les autres localisations.
- ➔ Parlez régulièrement à la victime, expliquez-lui ce qui se passe et réconfortez-la.
- ➔ Protégez-la contre le froid, la chaleur ou les intempéries.

Si la plaie est simple :

- ➔ Lavez-vous les mains puis lavez la plaie à l'eau et au savon ;
- ➔ Laissez sécher ;
- ➔ Ou en l'absence d'eau vous pouvez désinfecter éventuellement la plaie avec un antiseptique si vous en avez un ; Surveillez la plaie : si elle devient rouge, chaude ou douloureuse, consultez votre médecin.



N'oubliez pas de lui demander la date de sa dernière vaccination contre le tétanos.

En cas de plaie au thorax



En cas de plaie à l'œil



En cas de plaie à l'abdomen



Les brûlures

CE QU'IL FAUT SAVOIR

- ➔ Les brûlures sont dites graves si elles sont étendues (cloques(s) supérieure(s) à la moitié de la paume de la main de la victime), si elles touchent certaines parties du corps (visage, cou, mains, articulations, orifices naturels), si elles sont d'origine électrique ou radiologique ou s'il y a destruction profonde de la peau. Toute rougeur étendue de la peau chez l'enfant est considérée comme une brûlure grave.

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), les pompiers (18) ou le 112.
- ➔ En attendant les secours et quelle que soit la cause de la brûlure :
 - Arrosez-la abondamment à l'eau du robinet jusqu'à l'obtention d'un avis médical.
 - Enlevez les vêtements en laissant ceux qui collent à la peau.
 - Allongez la victime, couvrez-la sans recouvrir la partie brûlée.
 - Surveillez son état de conscience et sa respiration.

Si la brûlure a été provoquée par une substance chimique :

- Arrosez-la abondamment avec de l'eau et en permanence jusqu'à un avis médical ou l'arrivée des secours ;
- Laissez 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 à l'eau du robinet, jusqu'à la disparition de la douleur ;
- Protégez-la par un pansement et surveillez-la comme une plaie.



N'oubliez pas de lui demander la date de sa dernière vaccination contre le tétanos.

Les traumatismes

Ils peuvent toucher les os ou les articulations



CE QU'IL FAUT SAVOIR

- ➔ Un craquement est parfois 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 de ne pas bouger tout membre traumatisé 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 les membres inférieurs, la colonne vertébrale ou le crâne ;
 - La fracture est accompagnée d'une plaie avec parfois l'os apparent ;
 - La victime ne se sent pas bien : malaise, sueurs...
- ➔ 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.



Évitez tout mouvement et toute manipulation du membre fracturé.

L'écoute, l'autre geste qui sauve



- ➔ Écouter ce n'est pas seulement ce que l'on fait avec nos oreilles.
- ➔ Écouter implique tous les sens et concerne aussi notre comportement. Écouter c'est être présent, prêter attention, accepter ce que la victime ressent, et ce dont elle a besoin. C'est être ouvert et sensible à ce que la personne est en train de vivre. C'est aussi reconnaître quand quelqu'un ne veut pas parler et lui permettre de rester silencieux.

- ➔ Écouter ce n'est pas pousser à la parole. Un blessé a autant besoin d'être secouru physiquement qu'écouté dans ses besoins. Lorsque l'on se présente à lui avec respect, qu'on lui explique ce qui se passe, prend le temps d'écouter ce qui l'a amené à cette blessure ou écouter les émotions qu'il ressent par rapport à cette dernière (inquiétude, peur, frayer...), alors on participe à améliorer son bien-être et sa santé.

- ➔ C'est souvent d'une présence attentive et bienveillante que les personnes impliquées ont besoin. Être à côté simplement avec elles sans forcément parler, peut avoir un effet apaisant.

Pour aller plus loin

La Croix-Rouge française propose des enseignements ouverts à tous : grand public et salariés d'entreprise.

SENSIBILISATION AUX GESTES

QUI SAUVENT (GOS)

Cette formation est accessible à partir de 10 ans.

Une attestation certifiée par l'État est délivrée à la fin de la formation.



Programme :

- Protection
- Alerte
- Hémorragie
- Plaies graves
- Arrêt cardiaque
- Utilisation du défibrillateur
- Perte de connaissance



Durée : 2 heures.

PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES

DE NIVEAU 1 (PSC1)

Cet enseignement à destination du grand public, à partir de 10 ans, approfondit l'apprentissage de l'ensemble des gestes de premiers secours.

Le PSC1 est un diplôme reconnu par l'État qui permet, lorsqu'il est délivré par la Croix-Rouge, d'obtenir le Brevet Européen des Premiers Secours de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge.



Programme :

- Initiation à la Réduction des Risques
- Étapes des premiers secours
- Protection
- Examen
- Alerte
- Obstruction des voies aériennes
- Hémorragie
- Perte de connaissance
- Arrêt cardiaque
- Malaise
- Plaie
- Brûlure
- Traumatisme



Durée : 8 heures de présentiel ou 4h de présentiel avec une phase à distance au préalable

SAUVETEUR-SECOURISTE

DU TRAVAIL (SST)

Cet enseignement, à destination des salariés d'entreprise, vise à former des membres du personnel capables d'intervenir en cas d'accident et de promouvoir la prévention des risques professionnels.

Le SST est une formation réalisée par Croix Rouge Compétence sous l'égide de l'Institut National de Recherche et de Sécurité qui permet à l'employeur de répondre à un certain nombre d'obligations légales qui lui incombent en matière d'organisation des secours.



Durée : 14 heures, réparties en 2 journées.



Qui sommes-nous ?



croix-rouge française

3 missions prioritaires

Association loi 1901 à but non lucratif, plateforme d'innovation sociale et gestionnaire d'établissements sanitaires, sociaux, médico-sociaux et de formation, la Croix-Rouge française s'adresse à toutes et à tous. Cependant, nous portons une attention particulière aux plus fragiles et aux plus démunis.

Fidèles à notre histoire, nous rassemblons, sans discrimination d'aucune sorte, tous nos volontaires, bénévoles comme salariés, autour d'un idéal commun. Nous accueillons aussi nos partenaires, publics ou privés, qui partagent nos valeurs. Nos volontaires et partenaires ont tous en ligne de mire l'objectif d'agir pour instaurer les conditions favorables à la résilience de l'ensemble des publics auprès desquels nous agissons.

Ces actions s'intègrent dans des missions que nous menons aussi bien au quotidien que lors de circonstances exceptionnelles, en France comme à l'international.

Conformément aux conventions de Genève, nous sommes auxiliaires des pouvoirs publics dans le domaine humanitaire.

Ce rôle est commun à toutes les Sociétés nationales du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge. Ainsi, tout en étant libres de nos choix et indépendants, nous sommes un partenaire de premier plan des pouvoirs publics.



Opérations internationales

Nos missions hors France métropolitaine et d'outre-mer, le développement de l'Action internationale décentralisée, des Plateformes d'intervention régionales et du Centre Mondial de Référence des Premiers Secours.

Nos activités se structurent autour de trois missions prioritaires :

1

**PRÉVENIR
ET ÉDUIQUER**

Éducation, prévention et liens familiaux

Principales activités :
formation grand public, réduction des risques, Option Croix-Rouge, jeunesse, initiatives, promotion du Droit international humanitaire, des principes et valeurs du Mouvement de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, rétablissement des liens familiaux, protection de l'enfance et soutien à la parentalité.

2

PROTÉGER

Urgence, secours et protection

Principales activités :
maraudes, hébergement d'urgence, logement, santé, réseaux de secours et Dispositif prévisionnel de secours, opérations d'urgence et de gestion de crise.

3

**RELEVER EN
RÉTABLISSANT
LES LIENS SOCIAUX**

Inclusion

Principales activités :
accueil/orientation/soutien psychosocial, inclusion par l'accès aux biens essentiels (alimentaire, textile), levée des freins à l'insertion (français, langue étrangère, accès aux droits, prison/justice, mobilités, etc.).

7 PRINCIPES

Humanité
Impartialité
Neutralité
Indépendance
Volontariat
Unité
Universalité

LES SEPT PRINCIPES FONDAMENTAUX SONT INSPIRÉS DIRECTEMENT DE L'ŒUVRE DU FONDATEUR DE LA CROIX-ROUGE, HENRY DUNANT. ILS FIXENT LES VALEURS ESSENTIELLES, L'ORGANISATION INTERNE, LES PRINCIPES D'ACTION ET LA NATURE PARTICULIÈRE DU MOUVEMENT CROIX-ROUGE CROISSANT-ROUGE. ILS ONT ÉTÉ PROCLAMÉS PAR LA XX^E CONFÉRENCE INTERNATIONALE DE LA CROIX-ROUGE QUI S'EST TENUE À VIENNE EN 1965.

