

LES GESTES QUI SAUVENT

Chaque seconde compte. Vous pouvez agir.

15 SAMU
Urgence médicale

18 POMPIERS
Incendie et secours

112 EUROPE
Numéro d'urgence

114 SMS / APP
Sourds, malentendants*

* Aussi pour les personnes aphasiques.

1 PROTÉGER

Se protéger et protéger les autres.
Repérer les dangers.
Les supprimer seulement sans risque.



Éloigner les témoins du danger.
Demander de l'aide et faire accueillir les secours.

2 ALERTER

Où ? Quoi ? Combien ?
État des victimes.
Votre numéro de téléphone.



Haut-parleur. Suivre les consignes.
Raccrocher seulement sur instruction.

3 SAIGNEMENT ABONDANT

APPUYER FORT.
Maintenir la pression avec un tissu.
Protéger ses mains si possible.



Allonger • Alerter • Couvrir.
Ne pas retirer un objet planté dans la plaie.
Membre : compression inefficace ou impossible ?
Garrot à 5 à 7 cm au-dessus de la plaie, vers le cœur, jamais sur une articulation.
Serrer jusqu'à l'arrêt du saignement. Noter l'heure.
Ne pas desserrer.

4 ÉTOUFFEMENT

Toux efficace ?
Encourager à tousser.
Surveiller. Ni claques ni compressions.



Ne peut plus parler, tousser ou respirer ?
Pencher en avant : **1 à 5 claques dans le dos**, entre les omoplates, puis **1 à 5 compressions abdominales** si besoin.
Alterner ; arrêter dès libération.
Abdomen impossible à entourer (grossesse / obésité) : **compressions thoraciques.**
Perte de connaissance : au sol, alerter, RCP.
Avis médical même après désobstruction.

5 PERTE DE CONNAISSANCE

Parler. Faire serrer la main.
Aucune réponse : appeler à l'aide, allonger sur le dos.



Basculer la tête, relever le menton.
Vérifier la respiration : 10 secondes maximum.
Regarder, écouter, sentir.
Respiration normale, sans traumatisme :
position latérale de sécurité (PLS), sur le côté.
Traumatisme ou cause inconnue : sur le dos, voies aériennes libres ; suivre les secours.
Si vomissement : tourner sur le côté, en gardant si possible la tête, le cou et le tronc alignés.
Surveiller en continu. Respiration absente ou anormale (gasp) : commencer la RCP.

6 MASSAGE CARDIAQUE + DAE

Ne répond pas et ne respire pas normalement.
Alerter en haut-parleur.
Faire apporter un DAE.



30 : 2 **100-120 / min • 5-6 cm**

30 compressions + 2 insufflations.
Centre de la poitrine, mains superposées, bras tendus. Laisser remonter le thorax. Limiter les pauses.
Insufflations impossibles : masser en continu.
DAE : allumer, coller les électrodes sur la poitrine nue selon le schéma. Suivre les consignes.
Ne pas toucher pendant l'analyse ou le choc.
Reprendre aussitôt la RCP après choc ou sans choc, jusqu'au relai ou au retour d'une respiration normale.

PROTÉGER • ALERTER • SECOURIR • RASSURER • SURVEILLER

Mémo après formation. Gestes adultes ; techniques adaptées pour enfants et nourrissons.
Sources : DGSCGC PSC / GQS, juillet 2026 ; INRS ED 4085, mai 2026. • 12/10/2026

coformation.fr

MALAISES • BRÛLURES • CHUTES

15 SAMU • 18 POMPIERS • 112 EUROPE • 114 SMS / APP

7 MALAISES



REPOS • OBSERVER • APPELER LE 15

Allonger, ou asseoir si difficulté à respirer ; sinon laisser dans la position la plus confortable.

Douleur thoracique, difficulté respiratoire, visage déformé, bras faible ou parole anormale : 15 immédiatement.

Même si les signes disparaissent. Noter leur heure de début.

QUESTIONS À POSER À LA VICTIME (OU À SON ENTOURAGE)

- Que ressentez-vous ? Où avez-vous mal ?
- Quel âge avez-vous ?
- Depuis quand ? À quelle heure cela a-t-il commencé ?
- Avez-vous déjà eu un malaise comme celui-ci ?
- Avez-vous une maladie connue ? Une hospitalisation ou blessure récente ?
- Prenez-vous des médicaments ? Lesquels ?

Transmettre les réponses au 15 et suivre les consignes.

Aider pour son traitement prescrit ou du sucre, à sa demande ou sur consigne des secours, seulement si elle peut avaler.

Rassurer, protéger et surveiller en continu.

8 BRÛLURES



REFROIDIR IMMÉDIATEMENT

Thermique : eau courante tempérée, faible pression : **au moins 10 minutes, idéalement 20 minutes.**

Retirer bijoux et vêtements non collés à la peau.

Grave ou doute : alerter dès le début du refroidissement.

Suivre les consignes. Ni glace, ni produit sans avis médical.

Ne pas percer les cloques. Brûlure simple : protéger après refroidissement par un pansement stérile non adhérent.

Chimique : se protéger, rincer abondamment, alerter.

Électrique : couper le courant avant de toucher ; alerter.

9 CHUTES / TRAUMATISMES



NE PAS RELEVER NI FAIRE MARCHER

Demander de ne pas bouger la zone douloureuse.

Ne pas redresser un membre déformé.

Douleur au cou ou au dos : éviter tout mouvement.

Alerter, couvrir, rassurer et surveiller.

Après un choc à la tête : vomissements, somnolence, confusion ou mal de tête persistant → alerter sans attendre.

Si perte de connaissance : appliquer les consignes du recto selon la respiration.

Signaler toute aggravation aux secours.

DANS TOUS LES CAS : RESTER AUPRÈS DE LA PERSONNE.

Surveiller conscience et respiration. Suivre les consignes des secours.