



Pour sauver des vies

Les étapes du secourisme

Trois actions de recherche :

- La victime **saigne**-t-elle ?
- La victime **répond**-elle ?
- La victime **respire**-t-elle ?

Protéger

Examiner

Alerter

Secourir

Surveiller

Les numéros utiles

15 SAMU

112 Numéro européen

18 Pompiers

114 pour les personnes
sourdes & malentendantes



Retrouvez toutes nos fiches pratiques
sur notre site internet

efficience-santeautravail.org

Tél : 0 805 034 500

Mail : contact@efficience-santeautravail.org

Siège social : 33 rue de Naples - 75008 Paris

Version Mai 2025

efficience
Prévention et santé au travail



SANTÉ PUBLIQUE

Les gestes qui sauvent

Que faire en cas de perte de
connaissance ? De saignement
abondant ? D'arrêt cardiaque ? Vous
aussi vous pouvez sauver des vies.



Perte de connaissance

Conduite à tenir :

1. S'assurer que la victime ne saigne pas
2. Evaluer l'état de conscience de la victime
3. Vérifier qu'elle respire et si c'est le cas :
 - Basculer sa tête en arrière et tirer le menton vers le haut pour éviter que sa langue ne gêne sa respiration
 - Tourner la victime sur le côté : position latérale de sécurité
4. Appeler le 15 (SAMU) et surveiller sa respiration, jusqu'à l'arrivée des secours



Les positions d'attente



Une plaie grave peut entraîner selon son importance et sa localisation une aggravation immédiate de l'état de la victime, notamment par hémorragie ou défaillance respiratoire

Plaie à l'œil

Fermer les yeux en demandant de ne pas bouger la tête



Plaie à l'abdomen

Mettre en position d'attente à plat dos, cuisses et genoux fléchis



Plaie au thorax

Mettre en position d'attente demi-assise



Saignement abondant

Conduite à tenir :

1. Se protéger (gants, sac plastique)
2. Faire comprimer la plaie par la victime ou comprimer la plaie jusqu'à l'arrivée des secours
3. Allonger la victime au sol
4. Alerter les secours
5. Couvrir et rassurer la victime
6. Surveiller l'apparition de signes d'aggravation

Réalisation d'un garrot :

- Faire deux tours autour du membre avec un lien de toile solide puis un nœud
- Placer au-dessus un bâton puis réaliser deux nouveaux nœuds
- Tourner le bâton de façon à serrer le garrot jusqu'à l'arrêt du saignement
- Fixer le bâton de façon à ce que le garrot ne se desserre pas



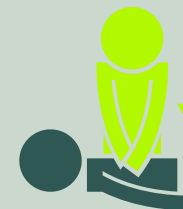
Arrêt cardiaque

CONDUITE À TENIR :

1. Protéger
2. Examiner la victime
3. Vérifier si elle est consciente
4. Vérifier qu'elle respire et si ce n'est pas le cas :
 - Appeler le **15 (SAMU)**
 - **Masser** et utiliser un **défibrillateur**

Massage cardiaque:

Deux compressions par seconde
Enfoncer les mains de 5 à 6 cm au milieu du thorax jusqu'à l'arrivée des secours



Position des mains



Emplacement du cœur

Suivre les instructions délivrées par l'appareil, grâce à des commandes vocales

