

Retrouvez toutes nos fiches pratiques
sur notre site internet

efficiency-santeau travail.org



Découvrez notre kit
hygiène de vie



Tél : 0 805 034 500
Mail : contact@efficiency.org
Siège social : 33 rue de Naples – 75008 Paris

Version 2026



PRÉVENTION • 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.



La perte de connaissance

Conduite à tenir :

1. S'assurer que la victime ne saigne pas
2. Évaluer 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

Découvrez en vidéo les étapes pour porter secours



L'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

Comment réaliser un massage cardiaque ?

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



Pour l'utilisation d'un défibrillateur (DAE) suivez les instructions délivrées par l'appareil, grâce aux commandes vocales



Le 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



La réalisation d'un garrot n'est envisagée que lorsque la compression directe ne permet pas d'arrêter le saignement ou ne peut pas être réalisée.



Comment réaliser un garrot ?

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

Les positions d'attente

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



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



Les numéros utiles

15 SAMU
18 Pompiers
112 Numéro européen
114 pour les personnes sourdes & malentendantes

Les étapes du secourisme

Protéger
Examiner
Alerter
Secourir
Surveiller

Trois actions de recherche :

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