



209 rue des Apothicaires - Parc Euromédecine - 34190 MONTPELLIER CEDEX 5  
tél : 04 67 61 00 88 – courriel : arco.pred@laposte.net

## LES 4 ETAPES POUR PORTER SECOURS



Quelle que soit la situation d'urgence, il importe d'apprécier correctement la situation et de réaliser les gestes de premiers secours de manière appropriée.

### 1. Sécurisez le lieu de l'accident et les personnes impliquées



Évaluez les conditions de sécurité et vérifiez qu'il n'existe aucun danger supplémentaire (circulation, incendie, électricité...).

N'approchez le lieu de l'accident que si cela ne présente aucun risque pour vous. Dans la mesure du possible, assurez la sécurité des victimes et des autres personnes présentes.

Si la situation est dangereuse et si vous ne pouvez agir sans prendre de risque, alertez les services d'urgence. Établissez un périmètre de sécurité autour du lieu de l'accident en attendant l'arrivée des secours.

### 2. Appréciez l'état de la victime



Présentez-vous et expliquez à la victime ce que vous allez faire afin de la rassurer. Vérifiez qu'elle est consciente et respire normalement (cf. partie sur [l'inconscience](#)). Le pronostic vital est souvent en jeu en cas d'altération de la conscience ou de la respiration.

### 3. Demandez de l'aide



Si vous avez besoin d'aide, alertez les services d'urgence :

**Le 18** : les sapeurs-pompiers pour tout problème de secours, notamment accident, incendie.

**Le 15** : le Samu pour tout problème urgent de santé, c'est un secours médicalisé.

**Le 17** : la police ou la gendarmerie pour tout problème de sécurité ou d'ordre public.

**Le 112** : numéro d'appel unique des urgences sur le territoire européen, recommandé aux étrangers circulant en France et aux Français circulant à l'étranger.

**Le 115** : le Samu social pour toute personne qui présente une détresse sociale comme les personnes sans domicile ou sans abri et exposées aux intempéries.

#### **Vous devez pouvoir fournir aux services d'urgence**

- le numéro de téléphone ou de la borne d'où vous appelez,
- si nécessaire, votre nom,
- la nature du problème (maladie ou accident),
- les risques éventuels (incendie, explosion, effondrement...),
- la localisation précise de l'événement,
- le nombre de personnes concernées,
- l'état de chaque victime,
- les premières mesures prises.

Vous devez également répondre aux questions qui vous seront posées par les secours ou par le médecin.

## 4. Effectuez les gestes de premiers secours



Dispensez les gestes de premiers secours de façon calme et non précipitée.

### L'ETOUFFEMENT



**Une personne s'étouffe et ne répond pas...  
Que faites-vous ?**

Chez les adultes, l'étouffement survient généralement au cours d'un repas, en présence d'autres personnes. Dans tous les cas, il faut agir vite !

### Les étapes de l'intervention



La victime ne peut pas répondre (elle secoue éventuellement la tête), mais est consciente.



La victime ne peut ni parler, ni respirer, ni tousser. Elle peut émettre des sifflements ou tenter de tousser sans émettre de bruit.



Donnez un maximum de 5 claques dans le dos de la victime. Après chaque claque, vérifiez si tout rentre dans l'ordre.



Si les claques dans le dos n'ont pas d'effet, effectuez un maximum de 5 compressions abdominales.



Si le problème n'est toujours pas résolu, alternez 5 claques dans le dos et 5 compressions abdominales.



Si la victime perd connaissance, posez-la délicatement au sol et alertez immédiatement les secours, puis entreprenez une réanimation cardio-pulmonaire en commençant par effectuer 30 compressions thoraciques.



Poursuivez la réanimation jusqu'à ce que les secours arrivent ou que la victime reprenne une respiration normale.

### **Technique : les claques dans le dos (adulte et enfant de plus d'un an)**



Tenez-vous sur le côté et un peu en arrière de la victime.

Penchez-la vers l'avant en soutenant sa poitrine d'une main, ce qui permettra à l'objet obstruant les voies aériennes de ne pas s'enfoncer davantage dans la trachée.

Administrez un maximum de 5 claques entre les omoplates. Chaque claque a pour but de provoquer un mouvement de toux permettant de déloger l'objet.

Après chaque claqué, observez si le corps étranger a été rejeté ou non. Dans l'affirmative, la victime reprend sa respiration et tousse, et il est inutile de lui donner d'autres claques dans le dos.

### **Technique : les compressions abdominales (adulte et enfant de plus d'un an)**



Tenez-vous derrière la victime et placez vos bras autour de la partie supérieure de son abdomen.

Penchez la victime vers l'avant.

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 5 fois au maximum.

### **L'INCONSCIENCE**



**La victime ne parle pas, ne réagit pas et respire ...  
Que faites-vous ?**

Si la victime est inconsciente, et si sa poitrine se soulève régulièrement, il faut libérer les voies aériennes et la placer en position latérale de sécurité.

## Les étapes de l'intervention



Vérifiez que la victime ne réagit pas.



Libérez les voies aériennes.



Vérifiez que la victime respire.



Tournez la victime sur le côté en position latérale de sécurité.



Demandez à quelqu'un d'appeler les secours ; allez chercher de l'aide si vous êtes seul.



Vérifiez régulièrement la respiration de la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

## Technique : la libération des voies aériennes



En cas de perte de conscience, les muscles sont relâchés, ce qui provoque une obstruction des voies aériennes par la chute de la langue dans le fond de la gorge.

Ce risque peut-être écarté en basculant la tête de la victime en arrière et en soulevant son menton.

Ce risque peut-être écarté en basculant la tête de la victime en arrière et en soulevant son menton.



Desserrez si vous le pouvez le col, la cravate ou la ceinture de la victime.

Placez une main sur le front de la victime et basculez délicatement sa tête vers l'arrière.

Dans un même temps, positionnez l'extrémité des doigts de l'autre main sous le bout du menton de la victime et soulevez celui-ci pour décoller la langue du fond de la gorge et dégager ainsi les voies aériennes.

N'exercez aucune pression sur la région molle située sous le menton pour ne pas entraver la respiration.





Vérifiez la respiration de la victime :

Vérifiez que la poitrine se soulève et s'abaisse régulièrement.

Ecoutez les bruits de la respiration en approchant votre oreille de sa bouche.

Essayez de sentir le souffle de sa respiration en plaçant votre joue près de sa bouche.

### **Technique : la mise en position latérale de sécurité (PLS)**

Si la victime porte des lunettes, ôtez-les-lui.

Assurez-vous que ses jambes sont allongées côte à côte. Si ce n'est pas le cas, rapprochez-les délicatement l'une de l'autre de manière à les placer dans l'axe du corps.



Disposez le bras de la victime le plus proche de vous à angle droit de son corps. Pliez ensuite son coude tout en gardant la paume de sa main tournée vers le haut.

Placez-vous à genoux ou en trépied à côté de la victime.



Saisissez l'autre bras de la victime d'une main, placez le dos de sa main contre son oreille, de votre côté.

Maintenez la main de la victime pressée contre son oreille, paume contre paume.



Attrapez la jambe la plus éloignée de vous avec l'autre main, juste derrière le genou, et relevez-la tout en gardant le pied au sol.

Placez-vous assez loin de la victime, au niveau de son thorax, pour pouvoir la tourner sur le côté vers vous, sans avoir à reculer.



Faites rouler la victime en tirant sur sa jambe jusqu'à ce que le genou touche le sol.

Dégagez doucement votre main de sous la tête de la victime en maintenant son coude de votre autre main afin de ne pas entraîner sa main et d'éviter ainsi toute mobilisation de sa tête.



Ajustez la jambe située au-dessus de sorte que la hanche et le genou soient à angle droit.



Ouvrez la bouche de la victime d'une main, avec le pouce et l'index, sans mobiliser la tête, afin de permettre l'écoulement des liquides vers l'extérieur.

Demandez à quelqu'un d'appeler les secours ou bien allez chercher de l'aide si vous êtes seul.

Vérifiez régulièrement que la respiration est normale.

## **L'ARRET CARDIAQUE – LES GESTES DE SECOURS**



**La victime ne respire pas ...  
Que faites-vous ?**

Si la victime est inconsciente et ne respire pas normalement, des compressions thoraciques et des insufflations doivent être pratiquées.

## Les étapes de l'intervention



Vérifiez que la victime ne réagit pas et ne respire pas normalement (cf. partie sur [l'inconscience](#))



Demandez à quelqu'un de prévenir les secours d'urgence (le 15 ou le 18) et d'apporter immédiatement un défibrillateur automatisé externe (s'il est disponible). Faites tout cela vous-même si vous êtes seul.



Commencez par effectuer 30 compressions thoraciques.



Pratiquez ensuite 2 insufflations.



Alternez 30 compressions thoraciques et 2 insufflations.



Continuez la réanimation jusqu'à ce que les secours d'urgence arrivent et poursuivent la réanimation, ou que la victime reprenne une respiration normale.



Placez la victime sur un plan dur, le plus souvent à terre.

Agenouillez-vous à côté de la victime

Placez le talon d'une de vos mains au milieu de sa poitrine nue.

Placez le talon de l'autre main sur votre première main.

Solidarisez vos deux mains. N'appuyez ni sur les côtes, ni sur la partie inférieure du sternum.

Solidarisez vos deux mains. N'appuyez ni sur les côtes, ni sur la partie inférieure du sternum.



Positionnez-vous de façon que vos épaules soient à l'aplomb de la poitrine de la victime. Bras tendus, comprimez verticalement le sternum en l'enfonçant de 4 à 5 cm.

Après chaque pression, laissez la poitrine de la victime reprendre sa position initiale afin de permettre au sang de revenir vers le cœur. Maintenez vos mains en position sur le sternum.



La durée de la compression doit être égale à celle du relâchement de la pression de la poitrine.

Effectuez 30 compressions thoraciques à une fréquence de 100 par minute, soit environ 2 compressions par seconde.

Pratiquez ensuite 2 insufflations par la technique du bouche-à-bouche.

### **Technique : le bouche-à-bouche**



Basculez de nouveau la tête de la victime vers l'arrière et soulevez son menton (cf. partie sur [L'inconscience](#)).

Placez une main sur son front et pincez ses narines entre le pouce et l'index.

De l'autre main, maintenez son menton de telle sorte que sa bouche s'ouvre.

Inspirez normalement, penchez-vous vers la victime et couvrez entièrement sa bouche par la vôtre.



Insufflez lentement et régulièrement de l'air dans la bouche de la victime tout en vérifiant que sa poitrine se soulève. Chaque insufflation dure environ 1 seconde.

Tout en maintenant la tête de la victime basculée en arrière et son menton relevé, redressez-vous légèrement pour vérifier que sa poitrine s'abaisse à l'expiration.

Inspirez de nouveau normalement et pratiquez une seconde insufflation.

Repositionnez correctement vos mains et pratiquez 30 nouvelles compressions thoraciques.



*Ces contenus sont extraits du guide des gestes qui sauvent de la Croix-Rouge française, remis à chaque participant à une formation PSC 1. Textes : Dr Pascal Cassan, Dr Daniel Meyran, Dr Vincent Hubert - Photo : Valérie Archeno - Illustrations : Philippe Diemunch - Pictogrammes : Yann Brien.*