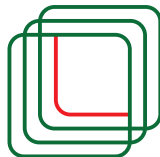


PREMIERS SECOURS C'EST FACILE

MINI GUIDE

PRENEZ LA DIRECTION
DE LA SANTÉ 2.0



FUNDACJA
EDUKACJA
ZDROWIE
BEZPIECZENSTWO



PREMIERS SECOURS C'EST FACILE MINI GUIDE

Le manuel de premiers secours présente la séquence des actions liées à la réanimation cardiopulmonaire (RCP), à l'utilisation d'un défibrillateur externe automatisé (DEA), à la mise de la victime en position latérale de sécurité (PLS) et aux procédures en cas d'étouffement. Toutes les informations concernant la RCP et l'utilisation du DEA sont conformes les directives en vigueur du Conseil Européen de Réanimation.

© Copyright by Centrum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Sp. z o.o.
Łódź 2026

RÉANIMATION CARDIOPULMONAIRE (RCP)



VOUS VOYEZ UNE PERSONNE ALLONGÉE

Regardez autour de vous et évaluez si la situation est sûre.

Vérifiez s'il existe des risques tels que: incendie, contamination, choc électrique, chiens de garde protégeant leur maître, etc.

Si vous intervenez lors d'un accident de la route

- garez votre voiture de manière à ce que personne ne vous percute et allumez les feux de détresse,
- mettez un gilet réfléchissant,
- installez un triangle de présignalisation,
- prenez un extincteur, une trousse de premiers secours et des gants de protection dans votre voiture..

Assurez votre propre sécurité et celle de la victime.

JE VÉRIFIE LA SÉCURITÉ

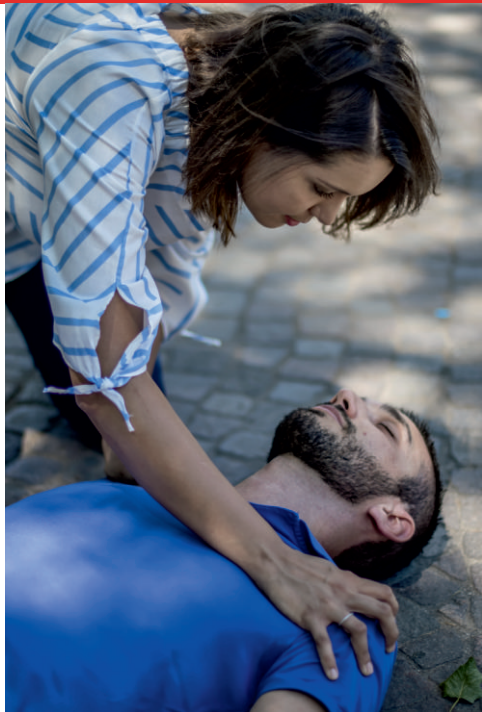
RÉANIMATION CARDIOPULMONAIRE (RCP)

Secouez doucement les épaules et demandez à haute voix:

- « **que s'est-il passé ?** »,
- « **m'entendez-vous, Monsieur/ Madame ?** »,
- « **s'il vous plaît, ouvrez les yeux !** ».

En secouant doucement par les épaules, vérifiez si la victime a réagi: si elle parle, ouvre les yeux, si une grimace de douleur, de surprise, d'étonnement apparaît sur son visage, si elle pleure...

Assurez-vous qu'elle réagit ou s'il n'y a pas de réaction, ce qui signifie qu'elle est consciente ou inconsciente



J'ÉVALUE LA CONSCIENCE

RÉANIMATION CARDIOPULMONAIRE (RCP)



Appelez vous-même ou désignez une personne parmi les témoins et demandez-lui d'appeler une ambulance et d'apporter un DEA.

Idéalement, faites-le selon l'exemple donné ci-dessous:

« Monsieur, s'il vous plaît, appelez une ambulance, **le numéro de téléphone est le 112**. Veuillez dire que:

- (OÙ): à Sieradz, à la gare ferroviaire, près du guichet N° 1
- (QUE S'EST-IL PASSÉ): un homme est allongé, il est inconscient.
- (CE QUE NOUS FAISONS): Je vais vérifier sa respiration dans un instant. S'il ne respire pas, je commencerai la réanimation cardio-respiratoire et j'enverrai quelqu'un chercher un défibrillateur. »

ATTENTION:

1. Lors de l'appel, répondez à toutes les questions posées par le régulateur.
2. Ne raccrochez pas le premier (le régulateur peut vous aider).

J'APPELE LES SECOURS

RÉANIMATION CARDIOPULMONAIRE (RCP)

En attendant la liaison avec l'ambulance, vérifiez si la victime a des corps étrangers dans la bouche.

Retirez-les, mais ne le faites pas « à l'aveugle » pour éviter de les pousser plus profondément. Vous ne pouvez les retirer que lorsqu'ils sont visibles au premier coup d'œil.

Ensuite, dégagez les voies respiratoires : placez une main sur le front de la victime, soulevez sa mâchoire avec les doigts de l'autre main. Basculez la tête de la victime vers l'arrière jusqu'à ressentir une résistance.

ATTENTION:
Cette technique s'applique
uniquement aux victimes non
traumatisées.



JE DÉGAGE LES VOIES RESPIRATOIRES

RÉANIMATION CARDIOPULMONAIRE (RCP)



Les voies respiratoires étant dégagées, approchez votre joue de la bouche de la victime:

- sentez l'air expiré sur votre joue,
- écoutez le bruit de la respiration,
- observez les mouvements de la poitrine,
- consacrez 10 secondes à cette évaluation

Si vous avez senti 2 à 3 respirations:

Évaluation : La victime respire normalement

Si vous constatez que la respiration est faible, lourde, comme un « poisson hors de l'eau qui cherche de l'air », qu'il y a des râles, que des convulsions apparaissent ou si vous n'êtes pas sûr que la victime respire normalement:

Évaluation: Absence de respiration normale.

Transmettez les informations concernant la respiration au régulateur de l'ambulance.

J'ÉVALUE LA RESPIRATION

RÉANIMATION CARDIOPULMONAIRE (RCP)



J'ÉVALUE LA RESPIRATION

RÉANIMATION CARDIOPULMONAIRE (RCP)



VICTIME INCONSCIENTE, NE RESPIRE PAS

- Dénudez la poitrine de la victime,
- placez le talon d'une main au centre de sa poitrine,
- placez l'autre main sur le dos de la première,
- entrecroisez vos doigts et relevez-les légèrement,
- compressez avec les bras tendus,
- compressez de manière régulière, à un rythme de 100 à 120/min,
- profondeur de compression de 5 à 6 cm (chez l'adulte),
- ne relâchez pas le contact des mains avec la poitrine,

**AGISSEZ
EN CYCLES**

30
compressions



JE RÉALISE 30 COMPRESSIONS THORACIQUES

RÉANIMATION CARDIOPULMONAIRE (RCP)

- Dégagez les voies respiratoires,
- il est essentiel d'utiliser un masque de protection (embout buccal) pour les insufflations de sauvetage,
- pincez le nez de la victime avec le pouce et l'index de la main posée sur le front,
- réalisez deux insufflations de sauvetage:
 - prenez une inspiration normale, pas profonde, englobez la bouche de la victime avec vos lèvres et soufflez de l'air pendant environ 1 seconde jusqu'à ce que la poitrine se soulève,
 - laissez l'air s'échapper de la bouche de la victime, puis réalisez la seconde insufflation.

**SI VOUS N'AVEZ PAS D'EMBOUT BUCCAL,
PRATIQUEZ UNIQUEMENT LES COMPRESSIONS
THORACIQUES (autant que vous le pouvez)**

2 insufflations



JE RÉALISE 2 INSUFFLATIONS DE SAUVETAGE

RÉANIMATION CARDIOPULMONAIRE (RCP)



**IL EST FACILE À UTILISER.
S'IL EST DISPONIBLE,
UTILISEZ-LE !**

- Restez en sécurité,
- allumez le défibrillateur, vous entendrez des instructions vocales,
- suivez-les, elles vous guideront étape par étape,
- sortez l'emballage des électrodes de l'appareil, déchirez-le et retirez-en les électrodes,
- décollez la première électrode de son support et collez-la sur la partie supérieure de la poitrine dénudée (la partie supérieure de la poitrine est la section située sur le côté droit du sternum, sous la clavicule droite),
- après avoir collé la première électrode, décollez la seconde électrode de son support et collez-la sous l'aisselle gauche de la victime,
- attendez les instructions suivantes du DEA,

DÉFIBRILLATEUR EXTERNE AUTOMATISÉ (DEA)

RÉANIMATION CARDIOPULMONAIRE (RCP)



POSE DES ÉLECTRODES

RÉANIMATION CARDIOPULMONAIRE (RCP)



- Éloignez-vous de la victime et ne la touchez pas, afin de ne pas perturber l'analyse du rythme cardiaque,
- si l'état de la victime nécessite l'utilisation du DEA, vous entendrez : **« Choc conseillé »**. Éloignez-vous également,
- faites un geste des mains vers les témoins de l'événement et dites à haute voix : **« S'il vous plaît, écarter-vous »**,
- vous entendrez encore le message : **« Charge en cours, écarter-vous de la victime »**,
- quand le DEA sera prêt pour la défibrillation, vous entendrez : **« Appuyez sur le bouton clignotant pour délivrer le choc »**,
- avant d'appuyer sur le bouton, éloignez-vous de la victime et dites à haute voix en direction des témoins : **« S'il vous plaît, écarter-vous, le choc va être délivré »**.

ANALYSE DU RYTHME CARDIAQUE

RÉANIMATION CARDIOPULMONAIRE (RCP)

- évaluez à nouveau votre sécurité et celle des témoins.

**APPUYEZ SUR LE BOUTON
CLIGNOTANT**



- Après la défibrillation, vous entendrez :
« Pratiquez la réanimation cardiopulmonaire, commencez les compressions thoraciques et les insufflations de sauvetage ».
Agissez en cycles de 30 compressions et 2 insufflations de sauvetage (si vous n'avez pas d'embout buccal, pratiquez uniquement les compressions thoraciques autant que vous le pouvez).
- Après deux minutes, vous entendrez les instructions vocales suivantes du DEA.



DÉFIBRILLATION

POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ (PLS)



**VICTIME INCONSCIENTE,
MAIS ELLE RESPIRE**

ATTENTION:

**Cette technique s'applique uniquement
aux victimes non traumatisées.**

Agenouillez-vous à côté de la victime:

- assurez-vous que ses jambes et ses bras sont alignés le long de l'axe du corps,
- retirez les lunettes de la victime et vérifiez qu'elle ne porte pas d'objets durs ou coupants (placez-les derrière la tête de la victime),
- placez le bras de la victime (situé de votre côté) en position « Ave César » - la paume tournée vers le haut.

ÉTAPE 1

POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ (PLS)

- Passez l'autre bras de la victime sur sa poitrine et appliquez le dos de sa main contre sa joue de votre côté,
- maintenez la main de la victime contre sa joue pendant tout le processus.



ÉTAPE 2

POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ (PLS)



- Avec votre autre main, saisissez la jambe la plus éloignée de la victime juste au-dessus du genou et tirez-la vers le haut de manière à ce que le pied reste au sol et soit ramené le plus près possible de la fesse,
- tout en continuant à maintenir la main sous la joue, tirez sur la jambe saisie de manière à ce que la victime se tourne sur le côté vers vous.



ÉTAPE 3

POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ (PLS)



- Stabilisez la victime en positionnant la jambe située au-dessus de manière à ce que les articulations du genou et de la hanche soient fléchies à angle droit,
- assurez-vous que ses voies respiratoires sont dégagées,
- vérifiez régulièrement, toutes les minutes, l'état de la victime - si elle respire toujours,
- après 30 minutes (si possible), basculez la victime sur l'autre côté.

ATTENTION:

- **N'utilisez pas la position latérale de sécurité en cas de suspicion de traumatisme.**
- **Allongez une femme visiblement enceinte uniquement sur son côté gauche.**

ÉTAPE 4

ÉTOUFFEMENT



On parle d'étouffement en cas d'obstruction partielle ou totale des voies respiratoires par un corps étranger, c'est-à-dire une obstruction des voies aériennes.

L'un des réflexes typiques d'une personne qui s'étouffe est la toux. C'est un réflexe naturel de l'organisme, une tentative de se débarrasser du corps étranger qui bloque les voies respiratoires.

C'est pourquoi, au début, essayez d'encourager la personne à se pencher en avant et à tousser.

Si cela n'aide pas...

ÉTAPE 1

ÉTOUFFEMENT

La procédure suivante consiste à réaliser 5 claques dans le dos (entre les omoplates):

- tenez-vous sur le côté de la victime,
- placez une main sous la poitrine de la victime et penchez-la en avant,
- avec votre autre main, donnez 5 claques vigoureuses entre les omoplates,
- après chaque claque, vérifiez si le corps étranger a été expulsé.



ÉTAPE 2

ÉTOUFFEMENT



Si cette méthode n'a pas non plus donné le résultat escompté et n'a pas permis d'expulser le corps étranger, réalisez 5 compressions abdominales (méthode de Heimlich):

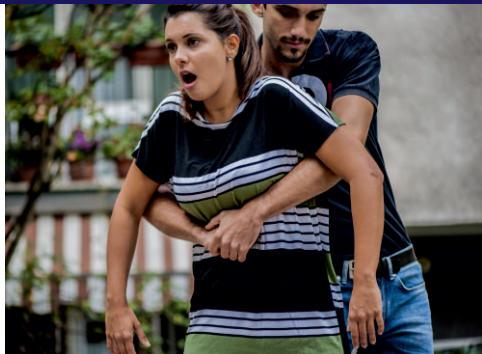
- tenez-vous derrière la victime et passez vos bras sous ses aisselles,
- placez le poing d'une main au niveau de la partie supérieure de l'abdomen, placez votre autre main sur la première, penchez la victime en avant et exercez une traction vigoureuse vers vous et vers le haut, dans la zone située entre le nombril et la jonction des côtes.

ÉTAPE 3

ÉTOUFFEMENT

Si l'action est inefficace et que l'état de la victime n'a pas changé, revenez aux 5 claques entre les omoplates.

- alternez les compressions abdominales et les claques dans le dos jusqu'à l'expulsion du corps étranger ou jusqu'à la perte de connaissance de la victime,
- en cas de perte de connaissance et d'absence de respiration normale, appelez une ambulance, vérifiez si le corps étranger se trouve dans la bouche, puis commencez la réanimation cardiopulmonaire,
- poursuivez ces activités jusqu'au retour à la conscience ou jusqu'à l'apparition de signes de vie,
- si la victime est inconsciente mais commence à respirer normalement, mettez-la en position latérale de sécurité et surveillez systématiquement ses fonctions vitales.



ÉTAPE 4

SOUVENEZ-VOUS

- Avant de porter secours, réfléchissez par quoi commencer,
- ne vous approchez pas de la victime tant que vous n'êtes pas sûr que la situation est sûre, qu'il n'y a aucun danger pour vous, la victime ou ceux qui observent toute la scène,
- lorsque vous commencez les activités de secours, utilisez des gants, et un masque de réanimation pour effectuer les insufflations de sauvetage,
- si un DEA est disponible pendant la réanimation, utilisez-le impérativement,
- ne laissez pas la victime seule.

EW EUROWAG

PARTENAIRE PRINCIPAL

PATRONAGE D'HONNEUR



Krajowa Rada
BEZPIECZEŃSTWA
RUCHU DROGOWEGO

Livre publié dans le cadre de la campagne de soutien
à la santé des conducteurs professionnels

Exemplaire gratuit