

# Mémento

## Formation PSC 1

(Formation Prévention et Secours Civiques de niveau 1)

Document réalisé à partir du Référentiel National de compétences de Sécurité Civile défini par l'arrêté du Ministère de l'Intérieur, de l'outre-mer et des collectivités territoriales au 1er Juillet 2012



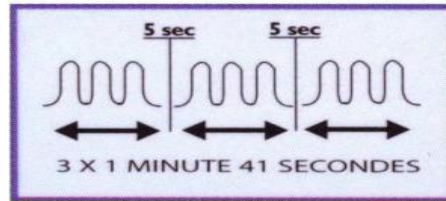
*Validé par l'équipe académique de Formateur de formateur à partir du document de **Mme Anne HURPEAU.***

# 1 -ALERTE ET PROTECTION DES POPULATIONS.

Le signal national d'alerte est émis par des sirènes.  
Il annonce un danger imminent ou un évènement grave.



Signal de début d'alerte  
Signal modulé



## Ce qu'il faut faire :

- Se mettre à l'abri  
dans un local,



+) .

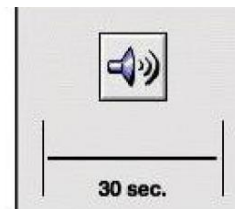
Calfeutrer (portes et fenêtres fermées)  
Arrêter les systèmes de ventilation ou  
climatisation.



Écouter la radio (France bleu, France inter ou  
autre station de radio France) ou regarder la  
télévision France télé (France3)



- Attendre le signal de fin d'alerte



Cas particulier : Risque hydraulique = Signal de Corne de brume : c'est un signal d'évacuation.



## 2 - LA PROTECTION

Objectif : Supprimer ou écarter le danger du sauveteur, du (des) témoin(s), de la (des) victime(s).

Observe  +  et Repère le (les) danger(s).

Identifie la (les) personne(s) exposée(s) et Protège : Le sauveteur se protège d'abord, puis protège la victime et les témoins

1er cas → le danger est contrôlable : Supprime le danger de façon permanente.

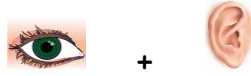
2ème cas → le danger est réel, vital, immédiat et non contrôlable : s'il y a un risque vital pour la victime dégage d'urgence la victime.

Délimite la zone de danger et Empêche l'accès à la zone dangereuse.

### 3 - L'ALERTE

Objectif : transmettre au service d'urgence adapté les informations nécessaires à son intervention

Observe et Protège



Alerte : Qui ?



Pompiers 18



SAMU 15



N° de secours Européen 112

Comment ?



Ce sont des N° gratuits

Par Qui ? Le sauveteur ou un témoin

Que dire ?

n° du téléphone qui appelle,  
La nature du problème,  
La localisation précise,

**NE JAMAIS  
RACCROCHER EN  
PREMIER**

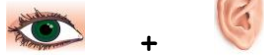
Que faire ?

Transmettre les informations  
Répondre aux questions  
Appliquer les consignes données.

## 4- LA VICTIME SOUFFRE D'UNE OBSTRUCTION DES VOIES AERIENNES par un corps étranger

Objectif : Réaliser l'enchaînement des techniques de désobstruction des voies aériennes.

Observe et Protège



Une obstruction partielle :

*La victime tousse, parle, crie, fait des bruits respiratoires,; il y a le son et l'image !*

→ Ne Pratique AUCUN geste, mais encourage la victime à tousser. Met la au repos, appelle les secours.  
Surveille la victime

L'obstruction est totale :

*La victime ne parle pas, ne tousse pas,  
S'agite, Garde la bouche ouverte : il y a l'image mais pas le son !*



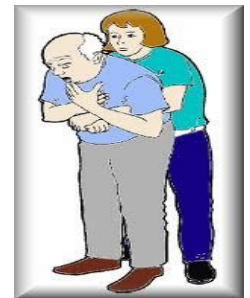
1er cas -> Cas d'un adulte:

Réalise : de 1 à 5 claques dans le dos  
avec le talon de la main ouverte,  
entre les omoplates, de façon  
vigoureuse



**si c'est inefficace :**

Réalise 1 à 5 compressions abdominales  
au creux de l'estomac, sans appuyer sur  
les côtes, en tirant vers le haut et vers  
l'arrière



### 2ème cas -> d'un enfant (1-8 ans)

Pour les claques dans le dos même geste mais on bascule l'enfant sur sa cuisse la tête vers le bas.  
Les compressions abdominales sont identiques à celles de l'adulte

### 3ème cas -> Cas du nourrisson de 0 à 1 an :

Réalise 1 à 5 claques vigoureuses dans le dos, du bébé placé à califourchon sur ton bras. La tête du bébé est plus basse que son thorax, tu maintiens sa tête avec les doigts de part et d'autre de sa bouche



Réalise 1 à 5 compressions thoraciques profondes, avec la pulpe de 2 doigts, au milieu de la poitrine. La tête du bébé est plus basse que son thorax.

### 3ème cas -> personne obèse ou femme enceinte :

Réalise de 1 à 5 claques vigoureuses dans le dos avec le talon de la main ouverte  
En cas d'échec réalise 1 à 5 compressions thoraciques au milieu du sternum sans appuyer sur les côtes, vers l'arrière.



Dans tous les cas arrêter les gestes dès la désobstruction des voies aériennes obtenues : l'objet est recraché et/ou la victime refait des bruits respiratoires

ALERTER ou Faire ALERTER le 15



## 5 - LA VICTIME PRESENTE UNE HEMORAGIE EXTERNE

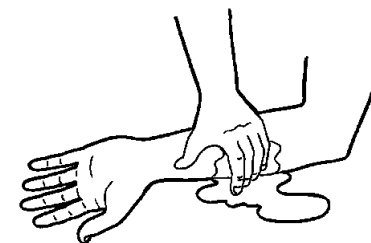
Objectif : Réaliser une compression locale de l'endroit qui saigne pour **ARRETER LE SAIGNEMENT**.

Observe et Protège



Règle des **3A**

**Appuie** immédiatement sur l'endroit qui saigne, jusqu'à l'arrivée des secours.  
*Si possible, se protéger la main à l'aide d'un sac plastique ou un gant,*



**Allonge** la victime

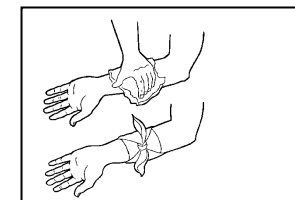


**ALERTE** ou **Fait ALERTER le 15**



si tu es seul **Réalise** un pansement compressif

Surveiller l'arrêt du saignement, couvre la victime, ne pas donner à boire.



En cas de saignement de nez : fait moucher la victime, puis fait lui comprimer ses narines avec les doigts durant 10min. La victime est assise, la tête penchée en avant.(Appel au 15 au-delà de 10 min)

Si la victime crache ou vomit du sang : installe la victime en position où elle se sent le mieux, conserve le sang.

Si la victime saigne d'un autre orifice que le nez : allonger la victime.

**ALERTE** le 15



Et suivre les conseils du SAMU.

## 6 - LES ATTEINTES DE LA PEAU ET DES MUQUEUSES.

Observe et Protège



**NE JAMAIS RETIRER UN CORPS ETRANGER (couteau, morceau de verre...)**

1er cas -> la victime présente une plaie grave La gravité d'une plaie dépend :

- de sa localisation (cou, œil, visage, thorax, abdomen)
- de son aspect (qui saigne, déchiquetée, étendue, multiple)
- de sa cause (projectile, outil, morsure, objet tranchant)

Installe la victime en position d'attente

Plaie au thorax



Position assise.

Plaie à l'abdomen



Sur le dos, jambes fléchies.

Plaie à l'œil



Allongée, yeux fermés, sans bouger la tête

Dans tous les autres cas  
**ALLONGE !**



Protège de la chaleur ou du froid



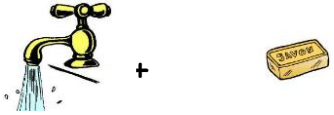
ALERTE ou Fait ALERTER le 15

Surveillance, parle et réconforte la victime jusqu'à l'arrivée des secours



## 2ème cas->la victime présente une plaie simple

Nettoie la plaie  
(avec des mains propres !)



Met un pansement



Consulte un médecin :- si la plaie devient **Chaude, Rouge, Gonflée** ou **Douloureuse**. Ou apparition de fièvre  
- si le rappel antitétanique de la victime date de plus de 5 ans chez l'enfant plus de 10 ans chez l'adulte.

## 3ème cas->la victime présente une brûlure

Observe et Protège



Arrose la brûlure

Le plus tôt possible

Avec de l'eau entre 15° et 25°C et au plus tard dans les 30 min après la brûlure :

- jusqu'à l'arrêt de la douleur pour une brûlure simple.
- Jusqu'à un avis médical pour les brûlures graves



Une brûle est grave parce que :

- la taille des cloques : si la ou les cloques sont d'une surface supérieure à celle de la moitié de la paume de la main de la victime.

- la localisation : Visage, mains, cou, articulations, mains, proche des orifices naturels

- la rougeur est étendue chez un enfant (coup de soleil par exemple)

- la destruction est profonde de la peau (aspect blanchâtre, noirâtre), associée souvent à des cloques et une rougeur plus ou moins étendue.

-l'origine est électrique ou radiologique

Allonge la victime d'une brûlure grave (assise ne cas de gêne respiratoire) sur un drap propre.

ALERTE ou Fait ALERTER le 15



Surveille la victime jusqu'à l'arrivée des secours



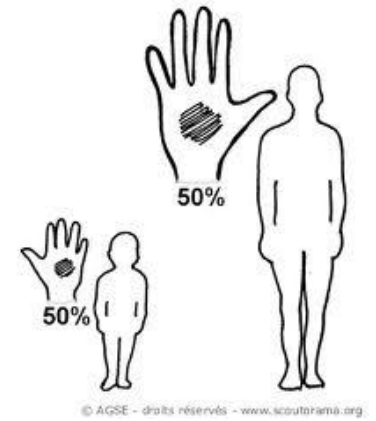
+



Protège d'un pansement une brûlure simple sans percer la cloque.



Vérifie la vaccination antitétanique



## Cas des brûlures particulières:

Brûlure chimique : Arrose abondamment, sort les vêtements imbibés (en se protégeant)

En cas de projection dans un œil, arroser l'œil sans faire couler sur l'œil sain.

En cas d'ingestion, ne pas faire vomir ou boire la victime.

Dans tous les cas, conserver l'emballage du produit en cause.



ALERTE ou Fait ALERTER le 15

Brûlure électrique : **supprime le risque** et arrose la zone brûlée



ALERTE ou Fait ALERTER le 15

Brûlure interne par inhalation -> en cas de gêne respiratoire, place la victime en position assise.



ALERTE ou Fait ALERTER le 15

## 7 - LA VICTIME SE PLAINT D'UN TRAUMATISME

Objectif : Eviter toute mobilisation de la victime

Un traumatisme est souvent lié à une chute, un coup, un faux mouvement

Observe et Protège  +   
INTERDIT toute mobilisation de la partie atteinte

Cas particulier :

Pour un traumatisme de la tête, thorax ou abdomen des signes peuvent  
Apparaître plus tard : perte de connaissance, maux de tête, vomissements,  
agitation, somnolence, douleur abdominale



ALERTE ou Fait ALERTER le 15  et appliquer leurs consignes  
Couvre la victime

Surveille et parle à la victime jusqu'à l'arrivée des secours  +   
Si la victime perd connaissance adopte la conduite de « la perte de connaissance »

## 8 - LA VICTIME SE PLAINT D'UN MALAISE

Objectif : Reconnaître les signes inhabituels imposant un avis médical, chez une personne présentant un malaise et éviter l'aggravation de l'état de la victime.

Observe\* et Protège  + 

Met au repos, dans la position la plus confortable pour la victime

Se renseigne sur l'état habituel de la personne :

- « depuis combien de temps dure ce malaise ? »
- « avez-vous déjà présenté ce type de malaise ? »
- « prenez-vous des médicaments ? »
- « avez-vous été hospitalisé récemment ? »
- « quel âge avez-vous ? »



ALERTE ou Fait ALERTER le 15 (le plus souvent le Samu demande à parler directement à la victime)

Surveille la victime jusqu'à l'arrivée des secours  + 

**\*les signes à rechercher :**

- ♦ Douleur serrant la poitrine ;
- ♦ Douleur abdominale intense
- ♦ Sueurs abondantes, sensation de froid ou pâleur intense
- ♦ Difficulté à respirer, à parler ;

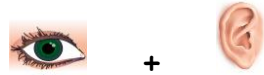
**L'apparition soudaine de :**

- ♦ Faiblesse ou paralysie d'un membre
- ♦ Déformation de la face;
- ♦ Diminution ou perte de la vision ; ♦
- ♦ Difficulté de langage ou de compréhension ;
- ♦ Perte d'équilibre, instabilité, chute
- ♦ Mal de tête violent soudain et inhabituel;

## 9 - LA VICTIME A PERDU CONNAISSANCE

Objectif : maintenir libre les voies aériennes en attendant l'arrivée des secours

Observe et Protège



1) Vérifie l'état de conscience

« Monsieur vous m'entendez ? »

« Serrez-moi la main ! » → elle ne répond pas, elle a perdu connaissance

2) Appelle à l'aide



3) Vérifie la respiration maximum 10 sec

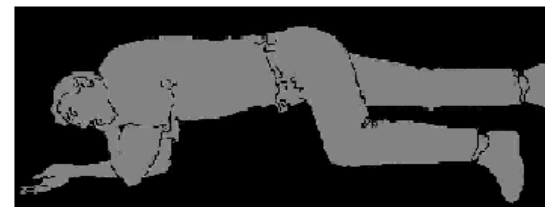
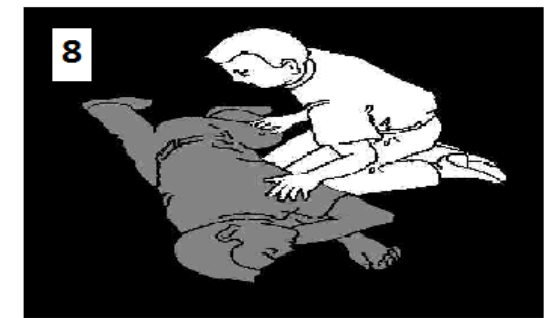
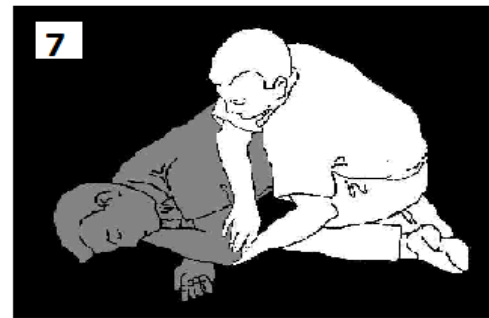
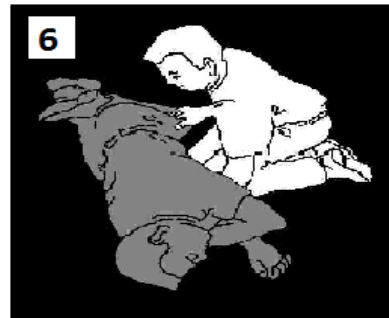
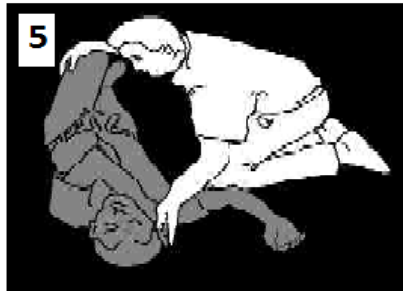
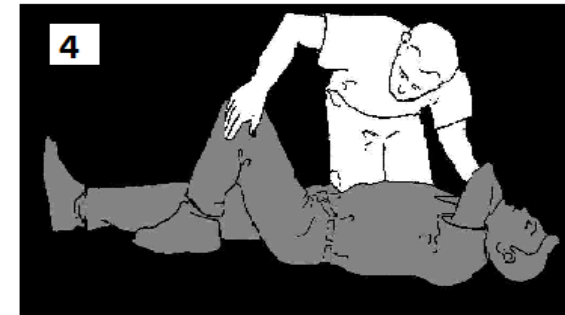
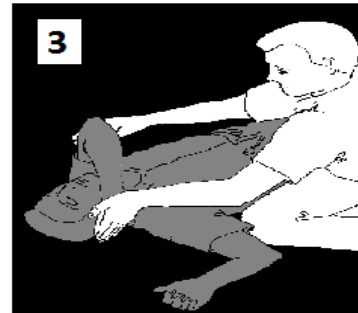
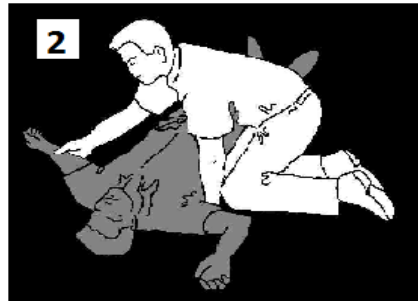
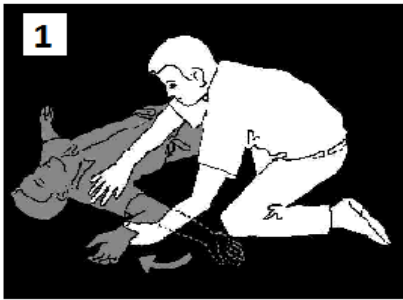
-> bascule la tête, élève le menton pour permettre le passage de l'air

-> la victime respire



Joue Oreille Yeux

#### 4) Met la victime en PLS



**Position finale**

**ALERTE** ou **FAIT ALERTER** le 15



Surveille la respiration jusqu'à l'arrivée des secours et protège la victime contre le chaud ou le froid

## 10 - LA VICTIME PRESENTE UN ARRET CARDIAQUE

Objectif : Mettre en œuvre une réanimation cardio-pulmonaire avec un DAE (Défibrillateur Automatisé Externe)  
chez une victime qui est inconsciente et qui ne respire pas

Le cœur ne fonctionne plus ou mal et la personne ne respire plus ou de façon anarchique (GASP)

Observer, Protéger



Vérifier l'état de conscience et la respiration (voir « la victime a perdu connaissance »)

-> Au bout de 10 secondes la victime ne respire pas

ALERTE ou FAIT ALERTER le 15



et Réclamer un DAE

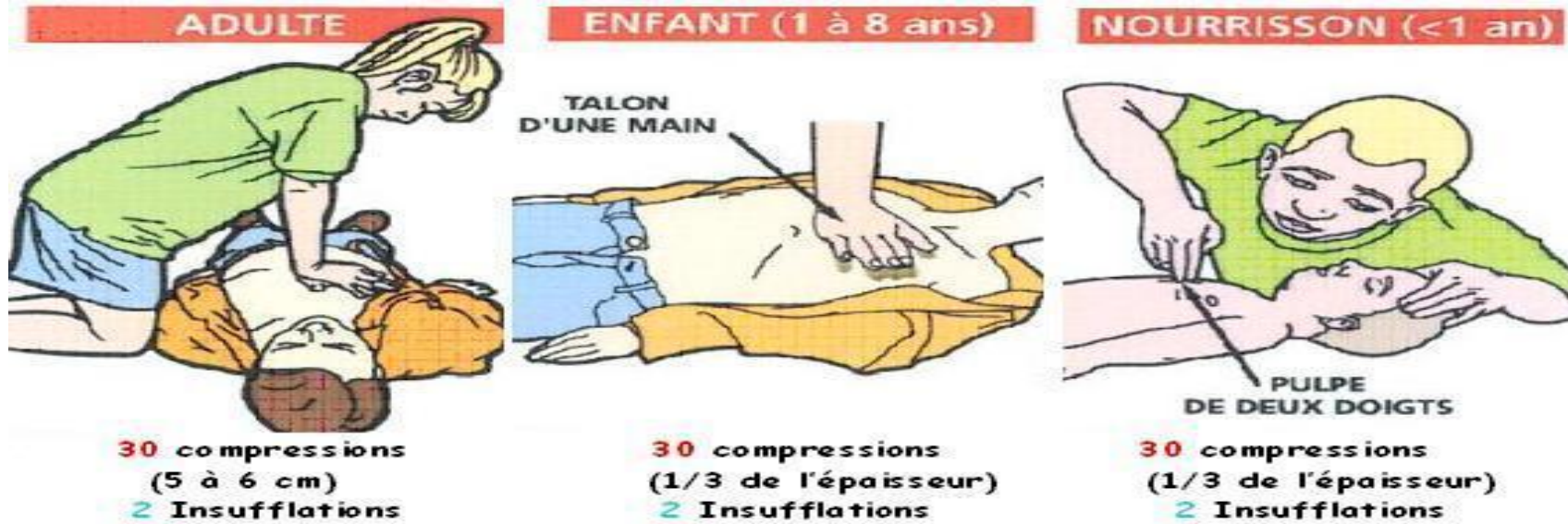


Pratiquer une Réanimation Cardio-Respiratoire (RCP) avec un Défibrillateur Automatisé Externe (DAE)

(si le sauveteur est seul il alerte les secours avant de débiter la RCP)



## Les compressions thoraciques :



Fréquence : De 100 à 120 compressions par minute

## Les insufflations :

Pour l'adulte et l'enfant -> bouche à bouche  
*la tête est basculée en arrière, le menton élevé*

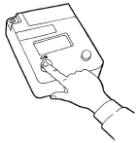
Pour le nourrisson ->à bouche à nez  
*la tête est en position neutre le menton élevé*



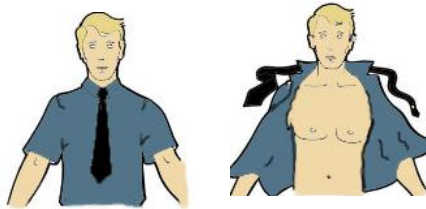
## Mise en place du DAE (Défibrillateur Automatisé Externe dès qu'il est disponible)

La victime doit être allongée sur le dos sur une surface sèche et non métallique

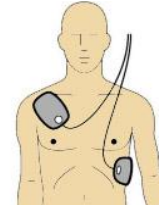
Allumer le DAE



Mettre à nu le thorax de la victime



Sortir et placer les électrodes adaptées



Le DAE contient des ciseaux, un rasoir, des compresses pour permettre de coller les électrodes sur une peau sèche et rasée

Si la victime porte un timbre autocollant sur la zone de pose : retire et essuie la zone avant de coller le timbre  
Si la victime présente un boîtier sous la peau sous la clavicule, place l'électrode environ 8 cm sous la bosse

Suivre les instructions Visuelles et/ou sonores du DAE et reprendre  
La RCP



Une fois allumé, le défibrillateur ne doit pas être arrêté, les électrodes doivent rester en place.

Pour l'enfant et le nourrisson, il faut utiliser les électrodes enfants.

S'il n'y a pas d'électrodes pédiatriques dans le DAE, on utilisera les électrodes adultes, mais on positionnera une électrode au milieu du thorax et l'autre au milieu du dos.

