

# PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES

— DE NIVEAU 1 —

Mémento du citoyen de sécurité civile

## SOMMAIRE

	LA PROTECTION	p.6
	LA PROTECTION DES POPULATIONS	P.9
	L'ALERTE	P.10
	L'OBSTRUCTION AIGUË DES VOIES AÉRIENNES	p.12
	L'HÉMORRAGIE EXTERNE	p.18
	LES PLAIES	p.22
	LES BRÛLURES	p.25
	LE TRAUMATISME	p.29
	LE MALAISE	p.32
	LA PERTE DE CONNAISSANCE	p.34
	L'ARRÊT CARDIAQUE	p.39

## Qui doit être protégé et pourquoi ?

Afin d'éviter tout « suraccident », le secouriste doit d'abord assurer sa protection, puis celle des victimes et ensuite celle des témoins.

## Quelles sont les conduites à tenir ?

- 1) S'approcher prudemment de la zone de l'accident.
- 2) Se protéger en restant à distance pour évaluer le danger.
- 3) Repérer et protéger les personnes qui sont exposées aux dangers afin d'éviter toute aggravation de la situation.
- 4) Protéger la victime.
- 5) Questionner les témoins.



Lorsqu'il y a danger, deux situations sont alors possibles :

- 1) Le danger est contrôlable.
- 2) Le danger est non contrôlable.



## 1 Le danger est contrôlable

### Ce qu'il faut faire

Si le danger est contrôlable, le secouriste doit le supprimer ou l'écarter de façon permanente.



1

Le secouriste empêche que l'on s'approche de la victime.

2

Il débranche la machine.

(Si nécessaire baliser la zone de danger.)

## 2 Le danger n'est pas contrôlable (mais réel, vital et immédiat)

### Ce qu'il faut faire

Si la victime ne peut pas se déplacer, un dégagement de la victime visible doit être réalisé. Le balisage de la zone de danger est nécessaire.



1

Le secouriste délimite la zone de danger et empêche toute personne d'y pénétrer.

2

Il retient sa respiration durant toute la manœuvre de dégagement de la victime.



Le dégagement d'urgence est une manœuvre exceptionnelle car dangereuse pour une victime atteinte d'un traumatisme.

# Conduite à tenir face à une attaque terroriste ou situation de violence.

## RÉAGIR EN CAS D'ATTAQUE TERRORISTE

AVANT L'ARRIVÉE DES FORCES DE L'ORDRE, CES COMPORTEMENTS PEUVENT VOUS SAUVER

### 1/ S'ÉCHAPPER Si c'est impossible 2/ SE CACHER

**1 Localiser le danger pour vous en éloigner**

**2 Informez-vous et barricadez-vous**

**3 Éloignez-vous des ouvertures, abritez-vous au sol**

**4 Si NON, abritez-vous derrière un obstacle solide (mur, pilier...)**

**5 Couvrez-vous les oreilles et le nez avec vos mains**

**6 Évitez les personnes autour de vous et couvrez les yeux et le nez avec vos mains**

**7 Éloignez-vous des autres personnes à l'échappée**

**8 Ne vous exclamez pas**

**9 Évitez les personnes autour de vous et couvrez les yeux et le nez avec vos mains**

### 3/ ALERTE ET OBEIR AUX FORCES DE L'ORDRE

**17 ou 112**

Dès que vous êtes en sécurité, appelez le 17 ou le 112

**Ne courez pas vers les forces de l'ordre et ne faites aucun mouvement brusque**

**Gardez les mains levées et ouvertes**

### VIGILANCE

- Témoin d'une situation ou d'un comportement suspect, vous devez contacter les forces de l'ordre (17 ou 112)
  - Quand vous êtes dans un lieu, respectez les sorties de secours
- Ne diffusez aucune information sur l'intervention des forces de l'ordre
- Ne diffusez pas de rumeurs ou d'informations non vérifiées sur Internet et les réseaux sociaux
- Sur les réseaux sociaux, suivez les comptes **@Place\_Beauvais** et **@gouvernementfr**



Pour en savoir plus : [www.encasdattaque.gouv.fr](http://www.encasdattaque.gouv.fr)



# LA PROTECTION DES POPULATIONS

## RISQUES

- Nuages toxiques, chimiques ou radioactifs.
- Tornado.
- Catastrophes climatiques et industrielles.
- Terrorisme...

## Le Signal National d'Alerte (SNA)

aux populations est émis par des sirènes.

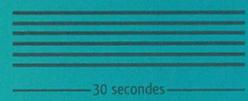


Son modulé (montant - descendant)

## Ce qu'il faut faire

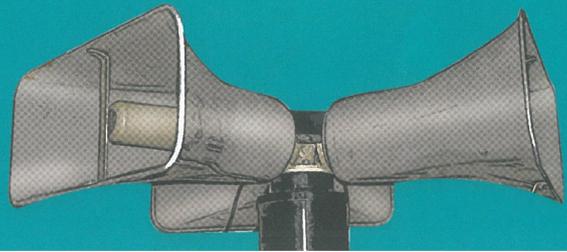
- 1 Se mettre à l'abri, de préférence dans un local clos.
- 2 Se confiner :
  - en fermant et en calfeutrant les portes, les fenêtres et les bouches d'aération,
  - en arrêtant les systèmes de ventilation ou de climatisation.
- 3 S'informer en écoutant la radio ou en regardant la télévision.
- 4 Ne pas téléphoner.

## Signal de fin d'alerte



Son continu

Et pour les aménagements hydrauliques, comme les barrages, c'est une corne de brume qui alerte les populations.



## LA CHAÎNE DES SECOURS >



L'alerte, c'est transmettre au service d'urgence adapté, les informations nécessaires à son intervention. Pour cela, tu dois bien observer et évaluer la situation.

### « Chaque citoyen peut être le premier maillon de la chaîne des secours »

en protégeant et en donnant l'alerte le plus tôt possible. L'alerte doit être rapide, claire et précise pour éviter l'aggravation de l'état de la victime.

#### Lorsque l'alerte est transmise par un témoin, il convient :

- Avant l'alerte, de s'assurer qu'il connaisse bien l'intégralité du message à transmettre.
- Après l'alerte, de vérifier qu'il ait correctement transmis le message et si possible l'envoyer pour accueillir les secours.

### QUI J'APPELE ?



**C'est le SAMU**, pour tout problème urgent de santé.



**Ce sont les pompiers** pour tout problème de secours, accident, incendie...



**C'est le numéro d'urgence** sur tout le territoire européen.



Ces appels sont gratuits.

### QUE DOIS-JE DIRE ?

- 1) Donner son n° de téléphone.
- 2) Expliquer la situation : nature du problème, maladie, accident.
- 3) Énoncer les risques : incendie, explosion, produits chimiques, autres dangers...
- 4) Préciser le lieu de l'évènement (adresse exacte, n° du local ...)
- 5) Indiquer le nombre de personnes concernées.
- 6) Décrire l'état des victimes.
- 7) Décrire les premiers gestes effectués.
- 8) Répondre aux questions et attendre l'ordre de raccrocher.

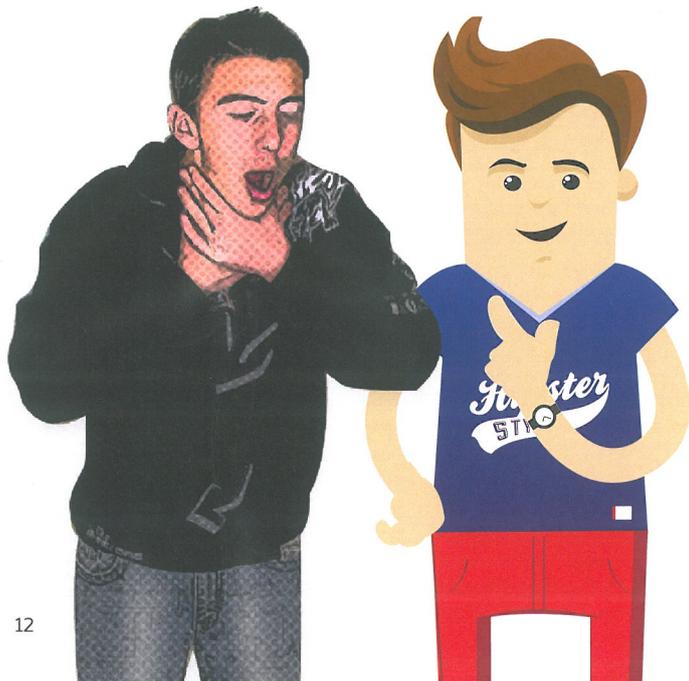


# L'OBSTRUCTION AIGÜE DES VOIES AÉRIENNES PAR UN CORPS ÉTRANGER

## RISQUES

L'obstruction des voies aériennes est la gêne ou l'empêchement brutal du passage de l'air entre l'extérieur et les poumons. Si ce passage est interrompu, la vie de la victime est menacée.

Observe bien les signes pour distinguer l'obstruction totale des voies aériennes, de l'obstruction partielle.



# Obstruction partielle



## Signes d'une obstruction partielle

### La victime :

- Peut parler ou crier.
- Tousse vigoureusement.
- Respire parfois « bruyamment ».

## Ce qu'il faut faire

- 1 Inviter la victime à trouver une position confortable, mais ne pratiquer aucune technique de désobstruction des voies aériennes.
- 2 L'encourager à tousser.
- 3 Demander un avis médical.
- 4 Surveiller la victime.

Dans le cas d'une obstruction totale des voies aériennes, si rien n'est réalisé, la victime devient bleue (cyanose) et perd connaissance.



### Signes d'une obstruction totale

#### La victime :

- Ne peut plus parler, crier, tousser ou émettre un son.
- Garde la bouche ouverte.
- S'agite, devient rapidement bleu puis perd connaissance.



### Ce qu'il faut faire

- 1 Laisser la victime dans sa position. Pour l'enfant, s'asseoir et basculer l'enfant sur sa cuisse, tête vers le bas.
- 2 Réaliser 1 à 5 claques vigoureuses dans le dos.
- 3 **Si les claques dans le dos sont inefficaces**, réaliser 1 à 5 compressions abdominales.
- 4 **Si les compressions sont inefficaces**, recommencer les claques dans le dos puis les compressions, si nécessaire, jusqu'à la libération des voies aériennes.
- 5 Dès que la victime a repris sa respiration, demander un avis médical.
- 6 Surveiller la victime.

### ATTENTION !

Si la victime tousse, crache le corps étranger et reprend sa respiration, il faut arrêter les gestes.

### Technique des claques dans le dos

- 1) Se placer sur le côté et légèrement en arrière de la victime.
- 2) Pencher la victime et la soutenir.
- 3) Réaliser 1 à 5 claques vigoureuses dans le dos entre les omoplates avec le talon de la main ouverte.

Le but des claques dans le dos est de provoquer un mouvement de toux afin de débloquer et d'expulser le corps étranger.



### Technique des compressions abdominales

- 1) Se placer derrière la victime.
- 2) Mettre son poing au milieu de l'abdomen entre le nombril et le sternum.
- 3) Tirer vers soi en réalisant un mouvement vers l'arrière et le haut.

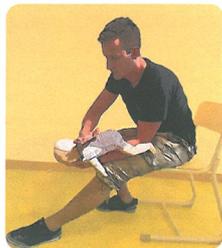
Le but des compressions abdominales est de comprimer l'air des poumons de la victime afin d'expulser le corps étranger.



## Obstruction totale des voies aériennes chez le nourrisson

### Ce qu'il faut faire

- 1 Comme pour l'adulte, réaliser 1 à 5 claques dans le dos avec le talon de la main ouverte.
- 2 **Si les claques dans le dos sont inefficaces**, réaliser 1 à 5 compressions thoraciques. (les compressions abdominales risqueraient de le blesser)
- 3 **Si les compressions sont inefficaces**, recommencer les claques dans le dos puis les compressions si nécessaire jusqu'à la libération des voies aériennes.
- 4 Après avoir libéré les voies aériennes de la victime, demander un avis médical.
- 5 Surveiller la victime.



Placer le nourrisson à plat ventre sur l'avant-bras, tête penchée en avant.



- 1 Placer le bébé entre les deux avant-bras.
- 2 Bien maintenir la tête durant le retournement.



Les compressions thoraciques doivent être profondes et pratiquées au milieu de la poitrine.

## Obstruction totale des voies aériennes chez l'adulte obèse ou la femme enceinte

### Ce qu'il faut faire

Après une série de 5 claques dans le dos inefficaces, effectuer 1 à 5 compressions thoraciques :

- au milieu du sternum
- sans appuyer sur les côtes
- vers l'arrière

Dans le cas d'une obstruction totale, après avoir réussi à désobstruer les voies aériennes, tu dois installer la victime dans la position où elle se sent le mieux, demander un avis médical, la surveiller et la réconforter.

Rappelle-toi !



# L'HÉMORRAGIE EXTERNE

Sais-tu comment reconnaître une hémorragie ? Eh bien, en quelques secondes, un mouchoir en papier est entièrement imbibé de sang.

Une hémorragie est une perte de sang qui provient d'une plaie ou d'un orifice naturel et qui ne s'arrête pas spontanément.

## RISQUES

Une perte abondante ou prolongée de sang peut menacer à court terme la vie de la victime.

## Ce qu'il faut faire

- 1 Demander à la victime de comprimer immédiatement l'endroit qui saigne ou à défaut, le sauveteur le fait à sa place.



La victime comprime.



Le sauveteur intervient si besoin.



- 2 Allonger la victime.



- 3 Alerter ou faire alerter les secours.



- 4 Protéger et rassurer la victime.



Ne pas donner à boire

### La compression locale doit être :

- Suffisante pour arrêter le saignement.
- Permanente.

**Si** le sauveteur doit se libérer et que la victime ne peut pas appuyer elle-même sur la plaie qui saigne :



Réaliser un pansement compressif.

**Si** la compression directe d'une hémorragie d'un membre est inefficace ou impossible :

Mettre en place un garrot au-dessus de la plaie pour arrêter le saignement.

- Rassurer la victime,
- Protéger la victime
- Surveiller l'apparition de signes d'aggravation ( sueurs abondantes, sensation de froid, pâleur intense, perte de connaissance)
- Si aggravation, contacter à nouveau les secours.



Réaliser un garrot à l'aide :

- D'un lien de toile, solide, de 3 à 5 cm de large et d'environ 1,50 m de long (cravate, écharpe, foulard, chemise)
- D'une barre solide, longue de 10 à 20 cm environ, en bois, PVC ou métal pour permettre le serrage.

Le garrot doit être situé en amont de la plaie qui saigne.

**Si** le sauveteur entre en contact avec le sang de la victime :

- Se laver immédiatement les mains et autres parties du corps souillées par le sang.
- Se désinfecter (gel hydro-alcoolique, dakin...)
- Demander un avis médical si le sauveteur :
  - Présente une plaie, même minime, ayant été souillée.
  - A subi une projection sur le visage.



## SAIGNEMENT DE NEZ

Indiquer à la victime de se moucher vigoureusement puis de maintenir sa tête penchée vers l'avant et de comprimer avec les doigts ses narines, pendant 10 minutes. Ne pas l'allonger. Si le saignement persiste, il faudra demander un avis médical.

## ATTENTION :

En cas de saignement après une chute ou un coup, alerter immédiatement les secours et surveiller la victime en lui parlant régulièrement.



## LA VICTIME VOMIT OU CRACHE DU SANG

- Installer la victime dans la position où elle se sent le mieux.
- Alerter le SAMU.



## AUTRE SAIGNEMENT

La victime perd du sang par un orifice naturel (sauf le nez) :

- Allonger la victime.
- Demander un avis médical.

## UNE PLAIE EST UNE LÉSION DE LA PEAU DUE À :

- Une coupure
- Une éraflure
- Une morsure
- Une piqûre

## Plaie simple



## RISQUES

### L'état de la victime peut s'aggraver :

- La plaie peut devenir hémorragique.
- Elle peut entraîner une défaillance respiratoire.
- Une maladie très grave, le tétanos, peut survenir à la suite d'une plaie.
- La victime peut en mourir.

### Ce qu'il faut faire

- 1 Se laver les mains.
- 2 Nettoyer la plaie à l'eau savonneuse.
- 3 Recouvrir la plaie d'un pansement pour la protéger.
- 4 Demander à la victime si elle est vaccinée contre le tétanos.
- 5 Si la plaie devient rouge, gonflée, douloureuse, il faut consulter un médecin.

## LA GRAVITÉ DE LA PLAIE DÉPEND :

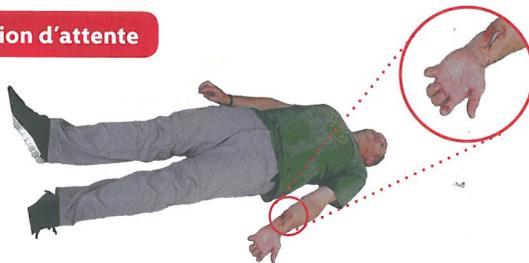
- 1) De sa localisation : thorax, abdomen, œil, proche d'un orifice naturel.
- 2) De son aspect : déchiqueté, écrasé.
- 3) De son mécanisme : objet tranchant ou perforant, morsures, projectiles...
- 4) D'une hémorragie associée.

### Ce qu'il faut faire

- 1 Observer et identifier la gravité de la plaie.
- 2 Installer la victime en position de repos.
- 3 Appeler les secours (15)
- 4 Protéger la victime du froid, de la chaleur ou des intempéries.
- 5 La surveiller et la réconforter en lui parlant régulièrement.



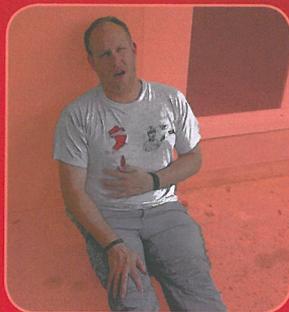
### Position d'attente



1

## PLAIE AU THORAX

Position assise.



2



## PLAIE À L'ABDOMEN

Position allongée, jambes fléchies.

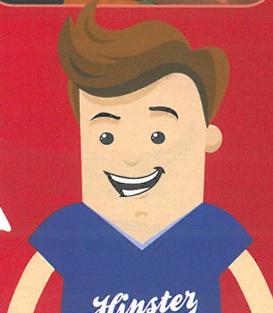
## PLAIE À L'OEIL

Position allongée, yeux fermés.  
Si possible en maintenant sa tête.

3



**Il ne faut jamais chercher à retirer un corps étranger d'une plaie grave, car son retrait pourrait aggraver la lésion et une hémorragie serait à craindre.**



## RISQUES

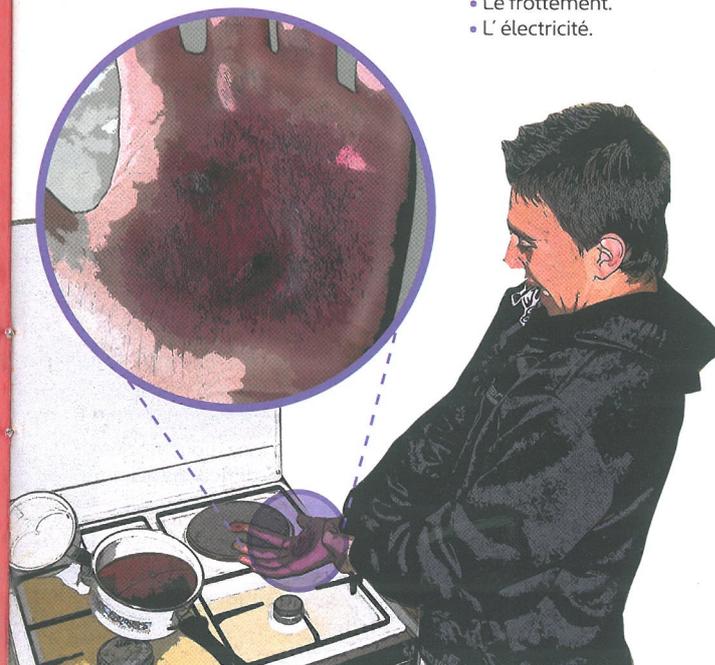
Suivant l'étendue, la profondeur et la localisation, la brûlure peut être à l'origine d'une défaillance circulatoire ou respiratoire. Comme les plaies, l'infection par le tétanos est aussi à craindre.

Les brûlures sont des lésions :

- De la peau.
- Des voies respiratoires.
- Des voies digestives.

Elles sont provoquées par :

- La chaleur.
- Des substances chimiques.
- Des radiations.
- Le frottement.
- L'électricité.



## La brûlure simple

**Attention !**  
Fais bien la différence entre la main d'un adulte et celle d'un nourrisson

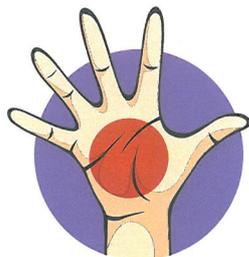


- Rougeur de la peau.
- Cloque d'une surface inférieure à celle de la moitié de la paume de la main de la victime.

## La brûlure grave



Une brûlure est considérée comme grave si elle présente une ou plusieurs cloques dont la surface est supérieure à la moitié de la paume de la main de la victime.



### Autres signes d'une brûlure grave

- Son aspect noirâtre ou blanchâtre qui indique une destruction plus profonde des tissus associés à des cloques ou rougeur étendue.
- Les brûlures au visage (nez, bouche) qui peuvent engendrer des difficultés respiratoires.
- Brûlures aux mains ou aux articulations.
- Brûlures étendues chez l'enfant et le nourrisson.
- Brûlures électriques ou radiologiques.

## Ce qu'il faut faire

- 1 Supprimer la cause ou soustraire la victime à la cause, tout en assurant sa propre protection et celle des témoins.
- 2 Refroidir le plus tôt possible la surface brûlée par ruissellement d'eau du robinet tempérée.
- 3 Retirer les vêtements de la victime sauf ceux qui adhèrent à la peau.

### Les brûlures simples

- 4 Arroser rapidement jusqu'à la disparition de la douleur.
- 5 Protéger la brûlure (pansement).
- 6 Ne jamais percer les cloques.
- 7 Demander si la victime est vaccinée contre le tétanos.
- 8 Demander un avis médical s'il s'agit d'un enfant ou d'un nourrisson.

### Les brûlures graves

- 4 Alerter les secours.
- 5 Poursuivre le refroidissement selon les consignes données. Installer en position adaptée, après refroidissement en laissant la partie brûlée visible si possible.
- 6 Surveiller et réconforter la victime.

Observe bien tous les signes de brûlure qui vont orienter ton action de secouriste.

