

INITIATION

AUX GESTES

QUI SAUVENT

MÉMO STAGIAIRE — Formation 7h

NUMÉROS D'URGENCE

- 15** SAMU
- 18** POMPIERS
- 17** POLICE
- 112** EUROPE
- 114** Sourds

CHAÎNE DE SURVIE

- Reconnaître l'urgence
- Alerter les secours (15/18/112)
- Pratiquer le massage cardiaque
- Utiliser le défibrillateur (DAE)

CONDUITE À TENIR

P-E-A-S = Protéger / Examiner / Alerter / Secourir

BAME PRÉVENTION | Laure PIPET

06 67 98 14 71 | lp@sofeca.com
bameprevention.fr | NDA 11770808577
V1 Mai 2026

ARRÊT CARDIAQUE — RCP

- Victime inconsciente + ne respire pas
- Appeler 15 / 18 / 112 (haut-parleur)
- Demander un DAE
- **30 compressions / 2 insufflations**
- Profondeur 5-6 cm, rythme 100-120/min

DÉFIBRILLATEUR (DAE)

- Allumer le DAE et SUIVRE les consignes vocales
- Coller les électrodes torse nu
- S'écarter pendant l'analyse + le choc
- Reprendre la RCP immédiatement après

PLS — Position Latérale de Sécurité

Victime **INCONSCIENTE** qui **RESPIRE**

- Bras du côté du sauveteur à 90°
- Main opposée sur l'épaule (paume contre joue)
- Jambe opposée pliée à 90°
- Faire rouler la victime sur le côté

ÉTOUFFEMENT

Si la personne ne peut plus parler/respirer :

- 5 claques dans le dos (main à plat)
- Si inefficace → 5 compressions abdominales (Heimlich)
- Alternner tant que ça ne sort pas

HÉMORRAGIE

- Compression DIRECTE sur la plaie
- Allonger la victime

BRÛLURE

- Refroidir à l'eau tempérée 20 min (15-25°C)
- Retirer vêtements/bijoux (sauf si collés)
- **NE PAS couvrir, NE PAS percer les cloques**

Brûlures graves : appeler le 15

TRAUMATISME

Chute, accident, choc :

- **Ne PAS mobiliser la victime**
- Maintenir la tête dans l'axe
- **Si inconscience + traumatisme : PAS de PLS**