

GESTES QUI

SAUVENT

Les Bonnes Pratiques

MÉMO STAGIAIRE — Formation 3h30

NUMÉROS D'URGENCE

- 15** SAMU (urgences médicales)
- 18** POMPIERS (incendie, accident)
- 17** POLICE / GENDARMERIE
- 112** URGENCES EUROPÉENNES
- 114** URGENCES (sourds/malentendants)

À garder à portée de main

BAME PRÉVENTION | Laure PIPET

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

LES 4 ÉTAPES VITALES

Face à toute urgence, agir selon ces 4 étapes dans l'ordre :

1. PROTÉGER

- ▶ Supprimer ou écarter le danger (couper le courant, baliser...)
- ▶ Se protéger soi-même AVANT d'intervenir
- ▶ Ne jamais déplacer la victime sauf danger imminent

2. EXAMINER

- ▶ La victime saigne-t-elle abondamment ?
- ▶ S'étouffe-t-elle ?
- ▶ Répond-elle aux questions ?
- ▶ Respire-t-elle ?

3. ALERTER

- ▶ Appeler le 15, 18 ou 112
- ▶ Donner sa LOCALISATION précise (adresse, repères)
- ▶ Décrire la SITUATION (combien, état, ce qu'on a vu)
- ▶ NE PAS RACCROCHER avant l'accord du régulateur

4. SECOURIR — Selon la situation

Saigne abondamment :

- ▶ Compression directe sur la plaie (main)
- ▶ Allonger la victime

S'étouffe (ne peut + parler) :

- ▶ 5 claques dans le dos (main à plat)
- ▶ Si inefficace : 5 compressions (Heimlich)

Inconscient + respire :

- ▶ PLS si PAS de traumatisme

Inconscient + ne respire pas :

- ▶ Demander un DAE
- ▶ 30 compressions / 2 insufflations
- ▶ Utiliser le DAE dès qu'il arrive

Brûlure :

- ▶ Refroidir à l'eau tempérée 20 min
- ▶ Retirer vêtements/bijoux (sauf collés)
- ▶ NE PAS couvrir, NE PAS percer

Malaise :

- ▶ Placer la victime en position demi-assise
- ▶ Recueillir les plaintes (quand, quoi, médicaments)

Toujours : *Rassurer, parler calmement et surveiller jusqu'aux secours.*