

ALTER PREVENTION

MÉMENTO PREMIERS SECOURS

Les repères essentiels pour protéger,
examiner, alerter et secourir.

A garder sur votre téléphone

Version 1.0 - Septembre 2026

La sécurité, en vrai.

Face à une urgence : la méthode

Restez méthodique. La protection du sauveteur et l'alerte précoce font partie du secours.

1**Protéger**

Observez la scène et supprimez ou écarterez le danger uniquement si vous pouvez le faire sans vous exposer.

2**Examiner**

Recherchez en priorité un saignement abondant, une obstruction des voies aériennes, une absence de réponse ou une respiration anormale.

3**Alerter**

Appelez ou faites appeler le 15, le 18 ou le 112. Donnez des faits précis et suivez les instructions.

4**Secourir et surveiller**

Réalisez le geste adapté appris en formation et surveillez l'évolution jusqu'au relais.

Mettez le téléphone en haut-parleur : l'opérateur peut vous guider.

Saignement abondant

Une perte de sang importante peut menacer rapidement la vie. La compression ne doit pas attendre la recherche de matériel.

Comprimer immédiatement

Allongez la victime et appuyez directement à l'endroit qui saigne, avec une protection si elle est disponible sans retard.

- Se protéger du contact avec le sang
- Maintenir une pression continue
- Faire alerter les secours

Surveiller

Ne retirez pas le premier tissu imbibé. Ajoutez-en un autre si nécessaire et observez la conscience et la respiration.

- Couvrir la victime
- Ne rien donner à boire
- Poursuivre jusqu'au relais

Etouffement

Avant d'agir, distinguez une toux encore efficace d'une obstruction complète.

La personne tousse ou parle

L'air circule encore. Encouragez-la à tousser, ne pratiquez pas de manoeuvre brutale et surveillez l'évolution.

- Ne pas taper dans le dos
- Ne pas donner à boire
- Rester prêt à alerter

La personne ne parle plus, ne tousse plus, ne respire plus

Demandez de l'aide et réalisez les gestes de désobstruction appris en formation, adaptés à l'âge et à la morphologie.

- Contrôler après chaque geste
- Alternner selon le protocole appris
- Alerter même après amélioration

La personne perd connaissance

Accompagnez-la au sol, alertez et débutez la conduite à tenir pour l'arrêt cardiaque, guidé par les secours.

- Ne pas chercher à l'aveugle dans la bouche
- Faire apporter un défibrillateur
- Poursuivre jusqu'au relais

Inconscience et respiration

Une personne qui ne répond pas doit être examinée rapidement. Une respiration rare, bruyante ou irrégulière n'est pas une respiration normale.

Vérifier la réponse

Parlez fort, posez une question simple et demandez un geste. Si la personne ne répond pas, libérez les voies aériennes.

- Desserrer les vêtements gênants
- Basculer prudemment la tête
- Ouvrir la bouche

Contrôler la respiration

Regardez les mouvements du thorax, écoutez et sentez le souffle pendant dix secondes au maximum.

- Respiration normale : alerter et mettre sur le côté
- Respiration anormale : agir comme pour un arrêt cardiaque
- Surveiller sans interruption

Position latérale de sécurité

Placez la victime sur le côté selon la technique apprise, ouvrez sa bouche vers le sol et contrôlez régulièrement sa respiration.

- Ne jamais laisser seule
- Protéger du froid et de la chaleur
- Préparer l'accès aux secours

Arrêt cardiaque et défibrillateur

Une personne inconsciente qui ne respire pas normalement est considérée en arrêt cardiaque.

Alerter et faire apporter un DAE

Appelez immédiatement les secours, de préférence en haut-parleur, et envoyez un témoin chercher le défibrillateur.

- 15, 18 ou 112
- Donner l'adresse précise
- Suivre le guidage de l'opérateur

Commencer les compressions

Placez la victime sur un plan dur et débutez les compressions thoraciques comme appris en formation. Limitez les interruptions.

- Se placer au-dessus du thorax
- Maintenir un rythme régulier
- Se relayer si possible

Utiliser le défibrillateur

Allumez-le, dénudez la poitrine, placez les électrodes comme indiqué et suivez exactement les consignes vocales.

- Ne toucher personne pendant l'analyse
- Ecarter tout le monde avant un choc
- Reprendre immédiatement les compressions

Brûlure et malaise

Ces situations sont très différentes, mais elles nécessitent toutes deux une observation attentive et un avis adapté.

Brûlure

Supprimez la cause sans vous exposer et refroidissez rapidement avec de l'eau tempérée selon les instructions des secours. Retirez les bijoux et les vêtements uniquement s'ils ne collent pas.

- Pas de glace directement
- Pas de crème ou de corps gras
- Alerter si étendue, profonde, chimique, électrique ou située sur une zone sensible

Malaise

Installez la personne au repos, questionnez-la sur les signes, leur début, ses antécédents et ses traitements. Ne cherchez pas à poser un diagnostic.

- Noter l'heure de début
- Appeler en cas de signe grave ou de doute
- Ne pas donner de médicament de sa propre initiative

Alerter efficacement

15 - SAMU | 18 - Sapeurs-pompiers | 112 - Urgence européenne

Les informations à transmettre

- Votre numéro de téléphone et l'adresse précise.
- La nature de l'événement et les dangers encore présents.
- Le nombre de victimes et les signes observés.
- Les gestes déjà réalisés et l'évolution de la situation.

Restez en ligne

Répondez aux questions, appliquez les consignes et ne raccrochez pas avant que l'opérateur vous y autorise. Envoyez une personne accueillir les secours si cela est possible.

Sources de référence

Croix-Rouge française - Les gestes de premiers secours : croix-rouge.fr

Numéros d'urgence : service-public.fr

Ce mémento aide à entretenir les acquis d'une formation pratique. Il ne remplace ni les consignes de votre entreprise, ni l'avis des services de secours, ni une formation encadrée.

Pour apprendre et pratiquer

Alter Prévention organise des formations SST et premiers secours directement dans les locaux de votre entreprise, partout en France.

www.alter-prevention.com