AIDE-MÉMOIRE

Initiation et remise à niveau aux gestes de secours



ALERTER

15 / 18 / 112

Dès que possible



PROTÉGER

Moi, la victime, les autres



EXAMINER

SAIGNEMENT ABONDANT



Compression directe

Si impossible ou inefficace



GARROT

À n'utiliser qu'en dernier recours

ÉTOUFFEMENT GRAVE

Adulte / enfant



Jusqu'à 5 claques dans le dos

Jusqu'à 5 compressions abdominales

Alterner si nécessaire

NE RÉPOND PAS



Retourner si nécessaire pour examiner



Vérifier la respiration

Bascule de la tête

Libération des voies aériennes

Ne respire pas normalement



RCP + DAE

Respire normalement



PLS • Surveiller

Pas de PLS si suspicion de traumatisme

Suivre les consignes des secours

© Nelliance Formation — Tous droits réservés

LES AUTRES GESTES À CONNAÎTRE

Aide-mémoire

BRÛLURE



Refroidir immédiatement

15 à 20 minutes sous l'eau tempérée

Si grave : alerter et suivre les consignes

PLAIES GRAVES



Thorax : assis, plaie à l'air libre



Ventre : allongé, jambes fléchies



Tête : allongé, éviter les mouvements

Même sans saignement abondant, une plaie peut être grave. Ne pas retirer un objet planté.

ÉTOUFFEMENT DU NOURRISSON

Si l'enfant ne peut plus respirer, crier ni tousser efficacement



Jusqu'à 5 claques dans le dos



Retourner en maintenant la tête



Jusqu'à 5 compressions thoraciques

Alterner si nécessaire • Arrêter dès que la respiration redevient efficace

ÉTOUFFEMENT DE L'ENFANT



Jusqu'à 5 claques dans le dos



Puis jusqu'à 5 compressions abdominales

Adapter à sa taille

RCP ENFANT ET NOURRISSON



Enfant : une main selon sa corpulence



Insufflation nourrisson : englober la bouche et le nez

15 compressions + 2 insufflations

Nourrisson : de 0 à 1 an

Ne répond pas et ne respire pas normalement • Alerter • DAE

15 / 18 / 112 • Suivre les consignes des secours

© Nelliance Formation — Tous droits réservés

MEMBRE SECTIONNÉ

Priorité : arrêter le saignement et alerter le 15 / 112

1

Récupérer le membre et les fragments.



2

Envelopper dans des compresses ou un linge propre.



3

Placer dans un sac plastique propre, fermé de façon étanche.



4

Placer ce sac dans un second sac contenant de l'eau et des glaçons.



Jamais de contact direct du membre avec la glace ou l'eau.

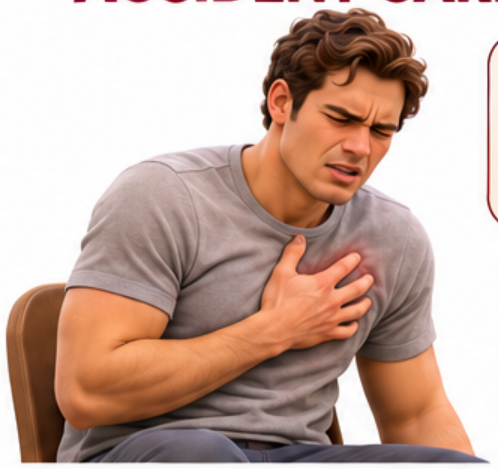
Confier le membre conditionné aux secours avec la victime.

Nelliance Formation

LES MALAISES

Reconnaître les signes • Mettre au repos • Alerter • Surveiller

ACCIDENT CARDIAQUE SUSPECTÉ



Douleur ou oppression dans la poitrine, pouvant aller vers le bras, la mâchoire ou le dos.

Mettre au repos. Appeler le 15 immédiatement.

AVC SUSPECTÉ



Visage déformé • Faiblesse d'un bras • Difficulté à parler

Noter l'heure de début des signes. Appeler le 15, même si les signes disparaissent.

AUTRES MALAISES

Malaise vagal • Hypoglycémie • Chaleur



Repos dans une position confortable. Appeler le 15 et suivre ses consignes.

⚠ Difficulté respiratoire : position assise.

☀ Chaleur : mettre au frais et refroidir.

CONVULSIONS



Éloigner les objets dangereux.
Protéger la tête avec un vêtement plié.
Ne pas retenir les mouvements.
Ne rien mettre dans la bouche.
Chronométrer la crise.

Après les secousses : vérifier la respiration et adapter les gestes.

15 / 112 • Rassurer • Surveiller • Suivre les consignes des secours

Pas de médicament ni de sucre de votre propre initiative : suivre l'avis du 15.

Sucre à sa demande si la victime est pleinement consciente et peut avaler. Rien par la bouche si elle est inconsciente.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Se former, aider et s'engager dès 16 ans



S'engager	À savoir	Contacts et sites
 **POMPIERS VOLONTAIRES** Dès 16 ans*	• Secours, incendies, travail en équipe. • Formation prise en charge après recrutement. • Engagement indemnisé.	• Contacter sa caserne ou le SDIS 88 • contact@sdis88.fr • www.sdis88.fr
 **CROIX-ROUGE** Bénévolat secouriste dès 16 ans*	• Postes de secours et actions solidaires. • Formations nécessaires au bénévolat gratuites.	• dt88@croix-rouge.fr • www.croix-rouge.fr/je-deviens-benevole
 **PROTECTION CIVILE** Bénévolat dès 16 ans*	• Secourisme et aide aux populations. • Formation : prise en charge possible, à confirmer auprès de l'antenne.	• direction@protectioncivile-vosges.org • vosges.protection-civile.org
 **SERVICE CIVIQUE** De 16 à 25 ans* *Jusqu'à 30 ans en situation de handicap*	• Mission de 6 à 12 mois, sans diplôme exigé. • Indemnité et accompagnement par un tuteur. • Des missions de prévention et de sensibilisation aux secours existent.	• www.service-civique.gouv.fr • Rechercher : premiers secours, prévention, Croix-Rouge…

• ** Pour les mineurs : conditions et autorisations à vérifier auprès de la structure.*

• *Une cotisation peut rester à payer. Contactez l'équipe avant de financer une formation.*

Rencontrez les équipes qui vous intéressent pour découvrir leurs missions et leurs conditions d'accueil.

VOTRE PREMIER CONTACT : VOTRE CONSEILLER MISSION LOCALE

Parlez-lui de votre projet : il saura vous orienter selon vos envies et votre situation.

Informations vérifiées en novembre 2026 • Disponibilités et modalités à confirmer auprès des structures.

© Nelliance Formation