



MEMO DES GESTES DE PREMIERS SECOURS

Initiation aux Gestes de Secours de Première Urgence

Ce livret synthétise les gestes essentiels vus pendant votre formation.
Conservez-le à portée de main : il ne remplace pas une formation,
mais vous aide à retrouver le bon réflexe le moment venu.

KDEVAT Formation

www.kdevat-formation.fr • laurent@kdevat-formation.fr • 06 29 27 89 65

Le réflexe : Protéger — Alerter — Secourir

1. Protéger



Sécuriser la zone

- Repérer les dangers persistants (électricité, gaz, route, incendie)
- Supprimer le danger si possible, sans se mettre en risque
- Sinon, baliser et écarter les personnes de la zone

Règle d'or

Un secouriste blessé devient une victime de plus — il n'aide plus personne. On analyse toujours la situation avant d'agir, sans précipitation.

2. Alerter

N°	Service
15	SAMU
17	Police / Gendarmerie
18	Pompiers
112	Numéro d'urgence européen
114	Urgence par SMS

Le message d'alerte parfait

- QUI appelle (nom, n° de rappel)
- OÙ se trouve la victime (adresse précise)
- QUOI : la nature de l'événement
- COMBIEN de victimes, leur état
- QUELLES actions déjà engagées

Ne raccrochez jamais le premier.

Les gestes essentiels



Étouffement

- Tousse encore : laisser tousser, ne pas intervenir
- Ne parle/tousse plus : 5 claques dans le dos
- Puis 5 compressions abdominales (Heimlich)



Plaies & hémorragies

- Plaie simple : nettoyer, protéger
- Hémorragie : compression manuelle directe immédiate
- Puis pansement compressif, garrot en dernier recours



Brûlures — règle des 3 × 10

- Refroidir à l'eau tempérée
- À 10 cm de la peau
- Pendant 10 min, dans les 10 min suivant l'accident



Malaise

- Douleur poitrine, pâleur, sueurs, vertiges = signes d'alerte
- Mettre au repos (position semi-assise)
- Ne rien donner à boire/manger, alerter et surveiller



Traumatismes

- Ne jamais mobiliser en cas de suspicion dos/cou
- Immobiliser le membre atteint sans le remettre en place
- Alerter systématiquement en cas de doute

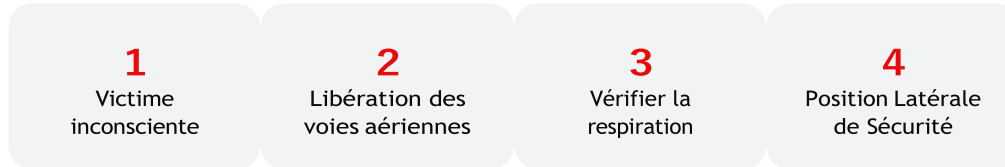


Mise en sécurité

- Ne déplacer la victime qu'en cas de danger immédiat
- Rester avec elle, la rassurer
- Transmettre les informations aux secours à leur arrivée

Perte de connaissance et arrêt cardiaque

Victime inconsciente qui respire → PLS



Victime inconsciente qui ne respire pas → RCP + DAE



À retenir avant de partir

- ✓ Protéger, alerter, secourir : toujours dans cet ordre
- ✓ En cas de doute, on alerte toujours les secours
- ✓ 30 compressions / 2 insufflations, sans interruption jusqu'à l'arrivée des secours ou du DAE
- ✓ Le DAE ne délivre un choc que s'il est nécessaire : aucun risque de geste inapproprié

Besoin d'une piqûre de rappel ou d'une nouvelle session ?

KDEVAT Formation — Laurent BRAU — www.kdevat-formation.fr — laurent@kdevat-formation.fr — 06 29 27 89 65

KDEVAT Formation — Document remis en fin de session, à titre de mémo.