

# Prévention Secours Civiques de niveau 1



# OBJECTIF

PSC 1

Être capable d'exécuter une action citoyenne d'assistance à la personne en réalisant les gestes élémentaires de secours :



en assurant une **protection immédiate, adaptée et permanente** pour vous-même, la victime et les autres personnes en présence des dangers environnants ;



en assurant la **transmission de l'alerte** au service le plus adapté ;



en réalisant immédiatement les **premiers gestes de secours** face à une personne :

- ✓ victime d'une obstruction des voies aériennes ;
- ✓ victime d'un saignement abondant ;
- ✓ inconsciente qui respire ;
- ✓ en arrêt cardiaque ;
- ✓ victime d'un malaise ;
- ✓ victime d'un traumatisme.

# **ALERTE et PROTECTION des populations**



# OBJECTIF

---

Alerte et Protection  
des populations



Être capable,  
après avoir identifier le  
**Signal National d'Alerte** ,  
d'indiquer les principales mesures  
de protection à prendre.

## L'alerte des populations

Réseau d'environ  
5300 sirènes



**Essais chaque premier mercredi du mois  
(cycle restreint de 30')**

# Conduite à tenir

- **Se mettre en sécurité**, rejoindre une construction sans délai.
- **S'informer:** Les messages d'alerte et de prévention du ministère sont diffusés de façon prioritaire sur:  
FR-ALERT (juin 2022), TWITTER, FACEBOOK, et GOOGLE mais aussi par certains canaux de communication de la RATP, Vinci Autoroutes, Radio France et France Télévisions. Parallèlement, il est possible de s'abonner au compte du ministère de l'intérieur (@Beauveau\_alerte)
- **Respecter les consignes:** fermer les portes, se confiner, stopper les ventilations ou climatisations.

## Trousse spéciale confinement 30 personnes - *TSPCONF2*

Equipée avec brassard, lampe et radio dynamo.

- Dans le cadre de la mise en oeuvre du **Plan Particulier de Mise en Sûreté** (PPMS - BO HS n°3 du 30 Mai 2002), les établissements scolaires doivent s'équiper en vue de la survenance d'incidents majeurs : inondation, tempête, séisme, etc. Une trousse de premiers secours doit être disponible dans chaque zone de confinement des élèves et personnels de l'établissement (écoles, collèges, lycées et établissements d'éducation spécialisée).
- La trousse de secours **PPMS** souple est en tissu polyester matelassé pour protéger le nécessaire de soins.
- Elle est équipée d'une poignée intégrée ergonomique en caoutchouc.

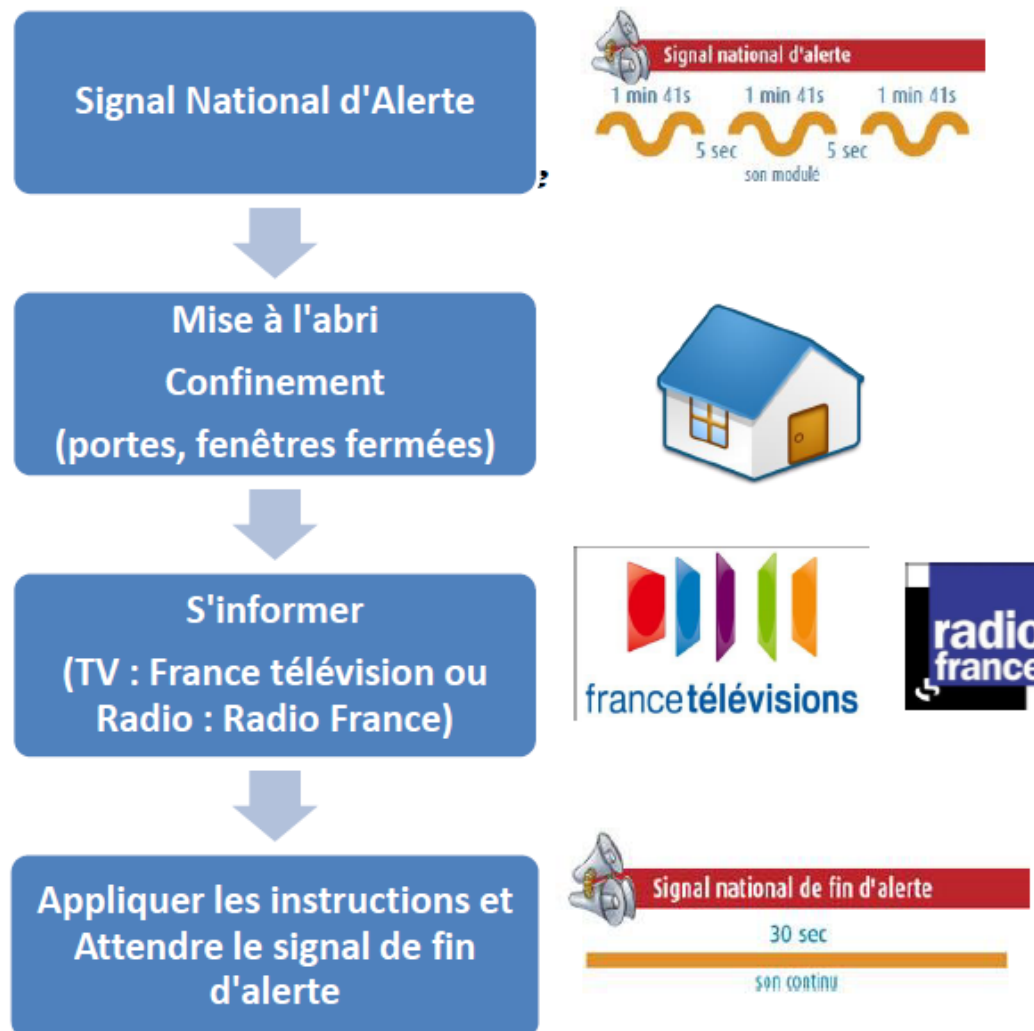
➤ [Voir la description complète du produit](#)



Dispositif d'alerte propre aux aménagements hydrauliques: **corne de brume.**

# Synthèse

Alerte et Protection  
des populations





# PROTECTION



# Protection **contrôlée** Situation

Protection



# **ALERTE**



Alerte



SAMU: le service d'aide  
médicale d'urgence



Sapeurs-pompiers



Police secours



Numéro d'appel d'urgence  
européen



SMS

Nature du problème

Appréciation de la gravité

Risques éventuels

Numéro de téléphone

Localisation très précise

Premières mesures prises,  
gestes effectués

Nombre de personnes concernées,  
âge



**Attendre les instructions avant de d'interrompre  
la communication**

# **OBSTRUCTION** **des voies aériennes** **par un corps étranger** **(45')**



# OBJECTIF

---

OBSTRUCTION  
des voies aériennes



**Être capable, face à une victime  
qui présente un étouffement,  
d'en reconnaître les signes et  
de réaliser les gestes de secours  
d'urgence adaptés et nécessaires.**



# Situation

OBSTRUCTION  
des voies aériennes

## Scénario 1



## Scénario 2

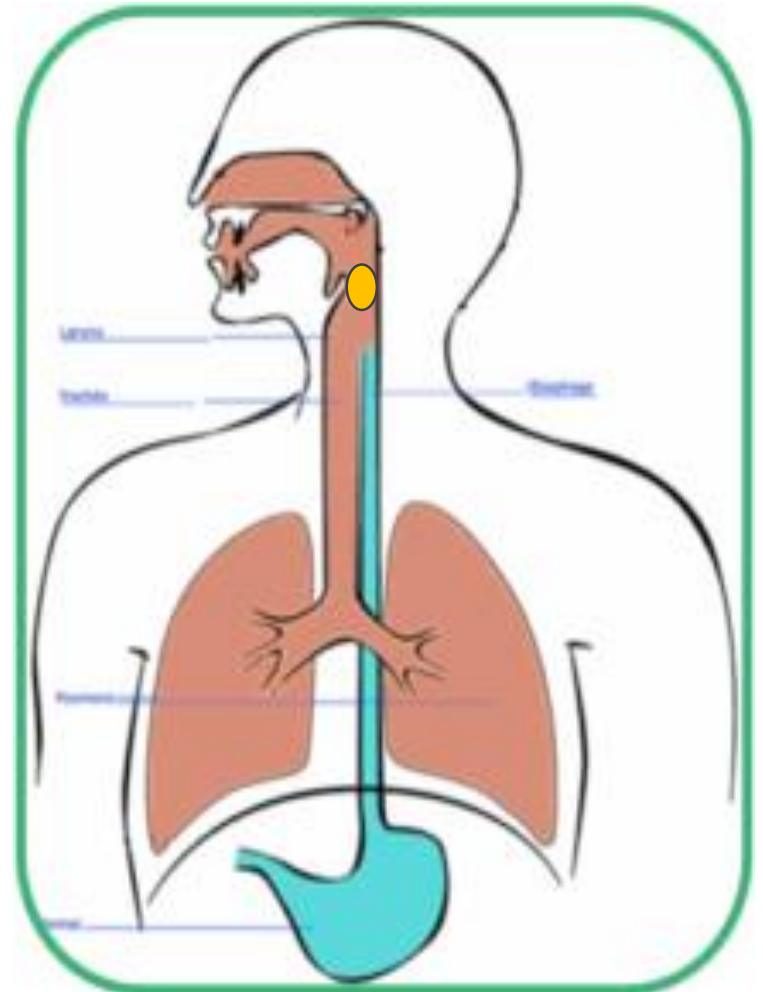
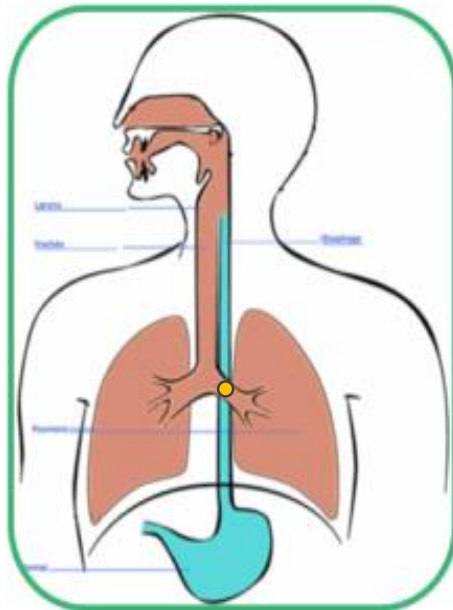
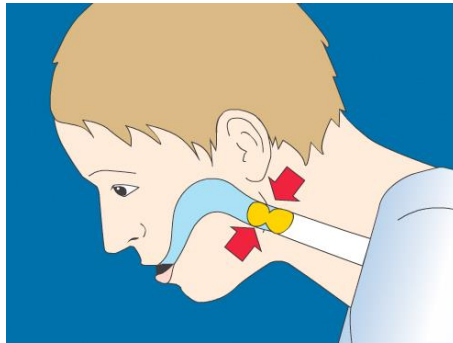




# Définition

OBSTRUCTION  
des voies aériennes

C'est la gêne ou l'empêchement brutal des mouvements de l'air entre l'extérieur et les poumons.



# Conduite à tenir

## Obstruction **partielle**

---

OBSTRUCTION  
des voies aériennes



ne pas pratiquer de technique de désobstruction ;



installer la victime dans la position où elle se sent  
le mieux;



encourager à tousser ;



demander un avis médical et appliquer les consignes;

surveiller attentivement la victime.

# Résultat attendu

## Obstruction **totale**

---

OBSTRUCTION  
des voies aériennes

**Désobstruer** les voies aériennes:

- \_ donner des claques dans le dos;
  - \_ puis réaliser des compressions en cas d'inefficacité
- des claques dans le dos.

# **CLIQUE** dans le dos

OBSTRUCTION  
des voies aériennes



**entre les deux omoplates**



**avec le talon de la main ouverte**



**de façon vigoureuse**



# **Compressions**

## **ABDOMINALES** chez l'adulte

OBSTRUCTION  
des voies aériennes



**Passer les bras sous ceux de la victime**



**Pencher la victime vers l'avant**



**Placer le poing au-dessus du nombril**



**Placer la seconde main sur la première**



**Tirer franchement vers l'arrière et le haut**

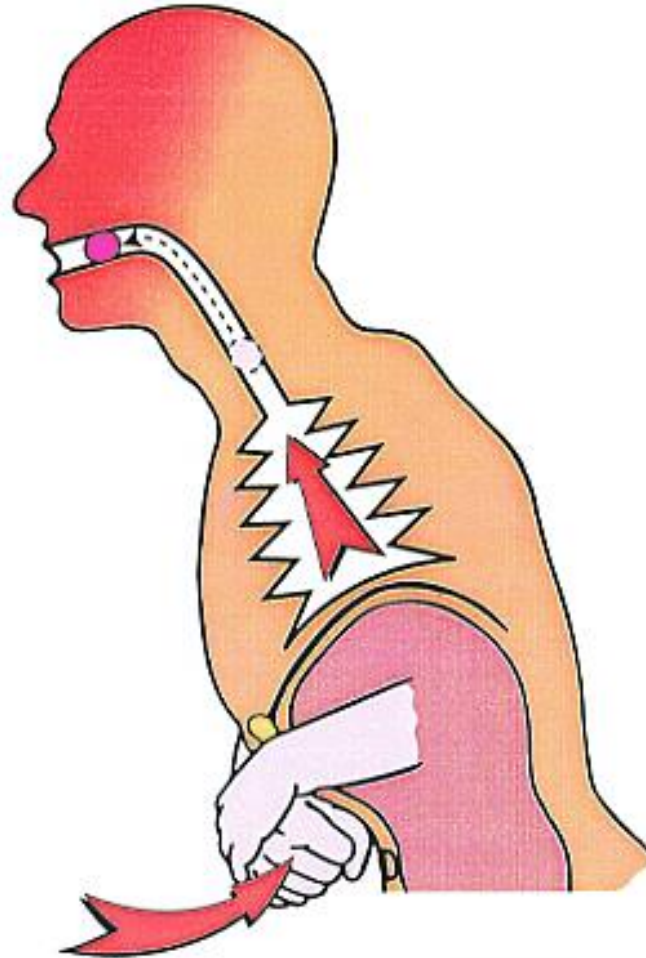


**1 à 5 compressions**



# Compressions **ABDOMINALES** chez l'adulte

OBSTRUCTION  
des voies aériennes



# Compressions **THORACIQUES**

**chez la femme enceinte et la personne obèse**



**au milieu du sternum**



**sans appuyer sur les côtes**







**vers l'arrière**

# Compressions abdominales





## Résultats

OBSTRUCTION  
des voies aériennes

### Désobstruction efficace

-  installer dans la position où la personne se sent le mieux ;
-  Réconforter en lui parlant ;
-  Desserrer les vêtements ;
-  Alerter les secours et appliquer leurs consignes ;
- Surveiller la victime.

### Perte de connaissance

-  accompagner au sol ;
-  faire alerter ou alerter ;
-  réaliser une réanimation cardio-pulmonaire ;
-  vérifier la présence du corps étranger dans la bouche, à la fin de chaque cycle de compressions.



# **HEMMORRAGIES**

## **Externes**



HEMORRAGIES  
externes



# Signes

HEMORRAGIES  
externes

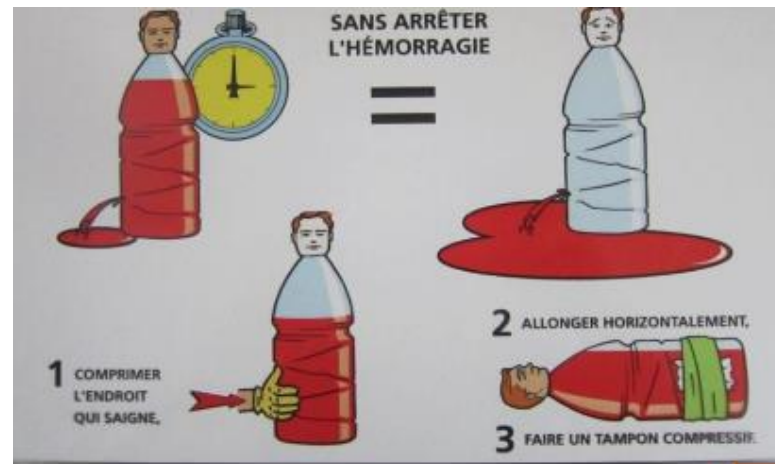
Perte de sang imbibe un mouchoir  
**en quelques secondes.**



# LES RISQUES

## Pour la victime:

- Détresse circulatoire ou un arrêt cardiaque par une diminution importante de la quantité de sang dans l'organisme.



## Pour le sauveteur:

- \_ être infecté par une maladie transmissible s'il présente des effractions cutanées (plaies) ou en cas de projection sur les muqueuses (bouche, yeux).



**APPUYER**

(La victime,

Le sauveteur,

Pansement compressif)



**ALLONGER**

**ALERTER**

ou  
faire alerter.

**La compression est suffisante,  
permanente**



# Situation

HEMORRAGIES  
externes



# Conduite à tenir

HEMORRAGIES  
externes



Asseoir la victime, tête penchée en avant ;



Lui demander de se moucher vigoureusement ;



Lui demander de comprimer ses narines, avec les doigts, durant 10 minutes, sans relâcher.



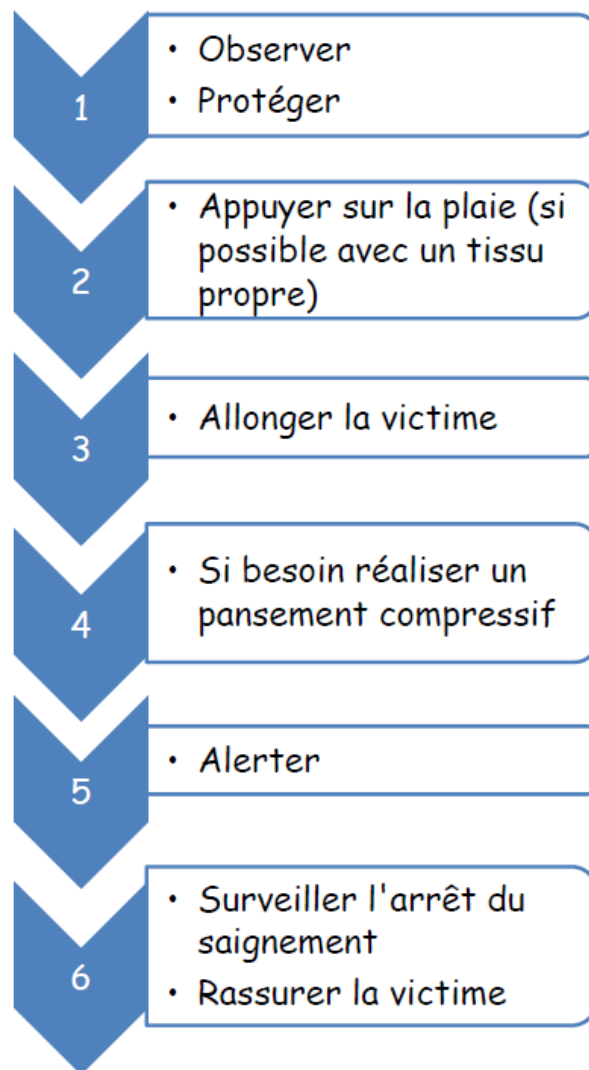
Avis médical si :

- saignement non stoppé ;
- saignement après une chute ou un coup
- prise de médicaments par la victime.



# Synthèse

## HEMORRAGIES externes



### CAS PARTICULIERS :

- Saignements de nez
- Vomissements ou crachats de sang
- autres





*b – Serrer le garrot en tournant le bâton jusqu'à l'arrêt du saignement*

# LE GARROT

- Le garrot doit être mis en place à quelques centimètres (6) au-dessus de la plaie (entre le cœur et la plaie), jamais sur une articulation.
- 2 tours, 1 nœud, la barre, 2 nœuds, tourner et bloquer.
- Maintenir même si la douleur est intense.
- Le garrot doit toujours rester visible, et retiré uniquement sur avis médical.

# LES PLAIES

---



# Plaie GRAVE

---

Hémorragie associée



Mécanisme pénétrant:



objet tranchant, morsures, projectiles

Localisation:

abdominale, thoracique, oculaire ou proche d'un orifice naturel

Aspect:

déchiqueté, écrasé.

La victime présente une plaie grave, le sauveteur doit identifier la gravité de la plaie afin d'adopter une conduite à tenir adaptée

### Comment ?

- Évaluer la gravité de la plaie
- Ne jamais retirer le corps étranger (couteau, morceau de verre...) pour éviter toute aggravation de la lésion ou un saignement

- Installer en position d'attente et sans délai=

-Allongée pour prévenir les détresses et éviter les complications dans la majorité des cas

SAUF

-Assise en présence d'une plaie au thorax



-Allongée, jambes fléchies en présence d'une plaie à l'abdomen



-Allongée, yeux fermés en demandant de ne pas bouger la tête en présence d'une plaie à l'œil (limite les risques d'aggravation de la lésion à l'œil).



Protéger de la chaleur,

Alerter ou faire alerter

Réconforter



# Plaie SIMPLE

---

## Causes



Coupure



Ecorchure



Morsure ou piquûre

**Risques**

→ infection secondaire

# Conduite à tenir

## plaie simple

---



Se laver les mains eau + savon.



Nettoyer la plaie eau (savon) et compresse si souillures



Désinfecter à l'aide d'un antiseptique



Protéger par un pansement



Conseiller de consulter un médecin si fièvre, zone chaude, rouge, enflée ou douloureuse et pour vérifier la validité du vaccin antitétanique.



# BRULURES






---



# Brûlures

Une brûlure est une **lésion de la peau, des voies aériennes ou digestives.**

Brûlure **SIMPLE** ou brûlure **GRAVE**

**Causes :**  chaleur  
 substances chimiques  
 électricité  
 frottement  
 radiations

## Risques

- Défaillance circulatoire
- Défaillance respiratoire
- Douleur sévère
- Infection, séquelles fonctionnelles ou esthétiques



# Brûlures **GRAVE**



- ✓ Une ou plusieurs cloques dont la surface totale est supérieure à celle de la moitié de la paume de la main de la victime
  - ✓ Aspect noirâtre ou blanchâtre
  - ✓ Localisation visage, cou, mains, articulations, ou voisin des orifices naturels
  - ✓ Rougeur étendue chez l'enfant
- Origine chimique, électrique ou radiologique

# Résultat attendu

---



Refroidir immédiatement la plaie par ruissellement d'eau du robinet tempérée.



Retirer les vêtements s'ils n'adhèrent pas à la peau.



Identifier la gravité

Faire alerter ou alerter les secours dès le début de l'arrosage;

Poursuivre le refroidissement, selon les consignes données;

Installer en position adaptée, après refroidissement:

- allongée confortablement

- assise en cas de gêne respiratoire

- en laissant la partie brûlée visible si possible

- surveiller continuellement

# Brûlures **SIMPLE**

- ✓ Rougeurs de la peau chez l'adulte ou d'une cloque dont la surface est inférieure à celle de la moitié de la paume de la main de la victime.

## Résultat attendu



Refroidir immédiatement la plaie par ruissellement d'eau du robinet tempérée.



Retirer les vetements s'ils n'adhèrent pas à la peau.



Identifier la gravité

Poursuivre le refroidissement jusqu'à disparition de la douleur

Ne jamais percer les cloques

Protéger les cloques par un pansement stérile

Demander un avis médical ou d'un autre professionnel de santé:

- \_ pour vérifier la validité de la vaccination
- \_ s'il s'agit d'un enfant ou d'un nourrisson
- \_ en cas d'apparition dans les jours qui suivent de fièvre, d'une zone rouge, chaude, gonflée, douloureuse.

# Brûlures particulières



# Traumatisme

## TRAUMATISME

**Définition** Lésion des os, des articulations, des organes ou de la peau.  
+ Douleur vive, difficulté ou impossibilité de bouger, gonflement ou déformation.

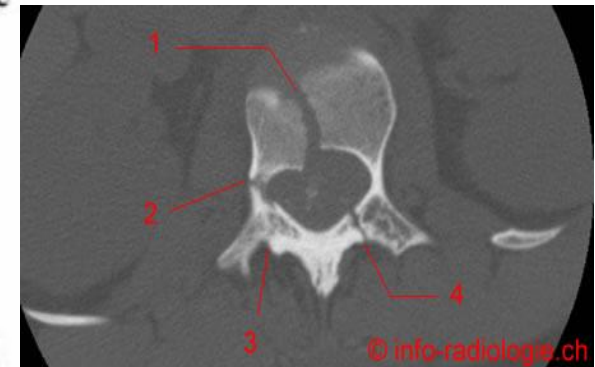
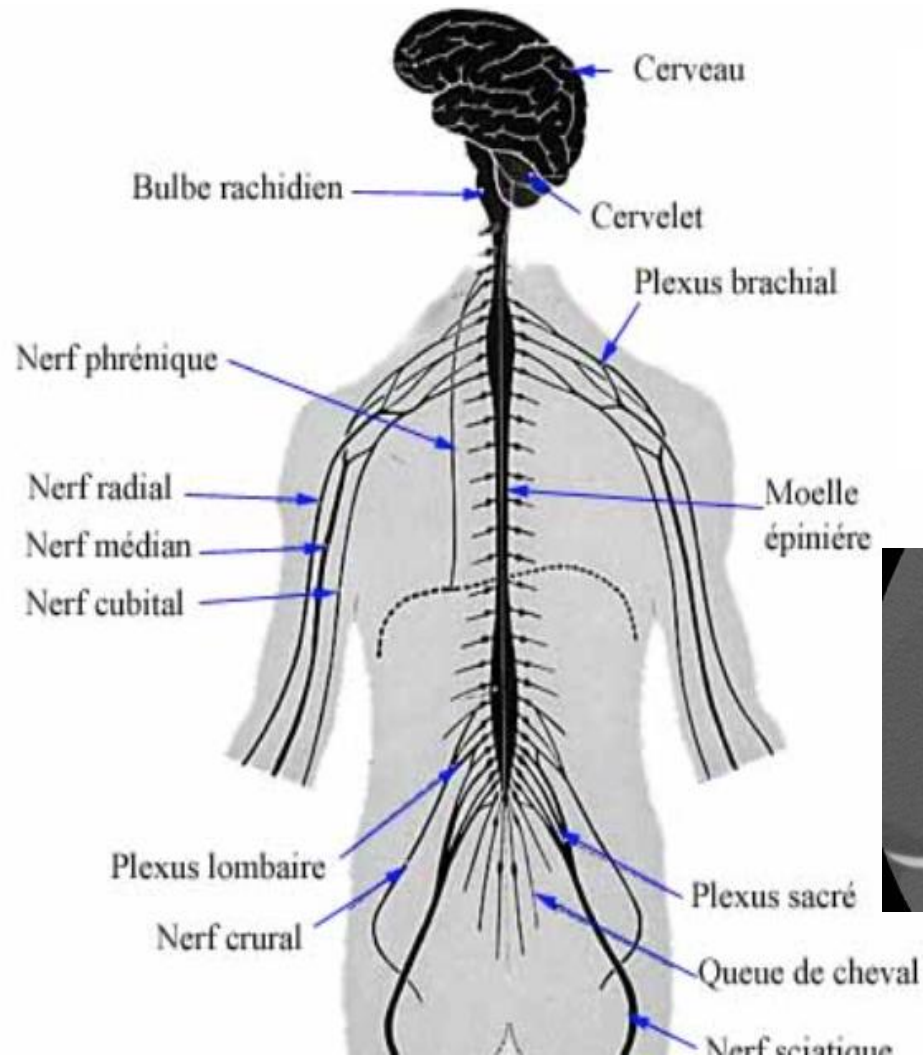
**Causes**

- Coup
- Chute
- Faux mouvement

**Risques**

- complications neurologiques
- complications respiratoires
- complications circulatoires

# Système nerveux cérébro-spinal



# NE BOUGEZ PAS !



- Maintien tête



- Evacuation  
coquille

# MALAISE

Sensation pénible traduisant un trouble du fonctionnement de l'organisme, sans pouvoir en identifier obligatoirement l'origine.

Cette sensation, parfois répétitive, peut être fugace ou durable, de survenue brutale ou progressive.

La victime, consciente, ne se sent pas bien et présente des signes inhabituels.





## – Un accident vasculaire cérébral (AVC):

- Faiblesse ou paralysie d'un bras
- Déformation de la face
- Perte de vision d'un œil ou des deux
- Difficulté de langage ou de compréhension
- Mal de tête sévère, inhabituel
- Perte d'équilibre, instabilité de la marche ou chute inexplicquée

## – Un accident cardiaque:

douleur dans la poitrine;  
diffuse dans le bras gauche;



**5 questions tel 15**

## – Un autre type de malaise:

- Douleur abdominale intense
- Difficulté à parler ou à respirer
- Sensation de froid et présente des sueurs abondantes ou une pâleur.

**5 questions tel 15**

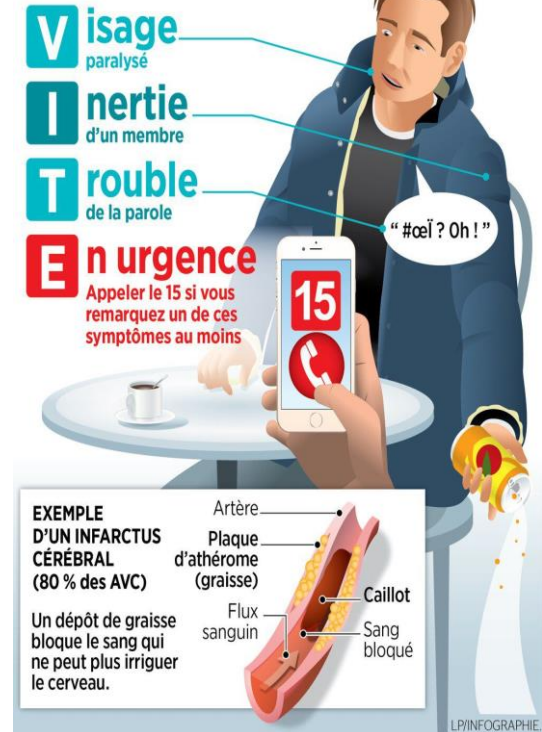
### Cas particuliers:

- Malaises provoqués par la chaleur:  
refroidir (endroit frais, bien aéré, ventilateur, asperger d'eau froide, glace sous les aisselles ou au niveau de l'aîne ou du cou). Faire boire de l'eau par petites quantités.
- Malaises vagues: si la victime déclare faire régulièrement des malaises vagues:  
Allonger la victime  
Accroupissement si la victime ne peut pas s'allonger  
Crocheter les doigts et tirer, croiser les jambes et serrer.

### AVC : les signes qui doivent alerter

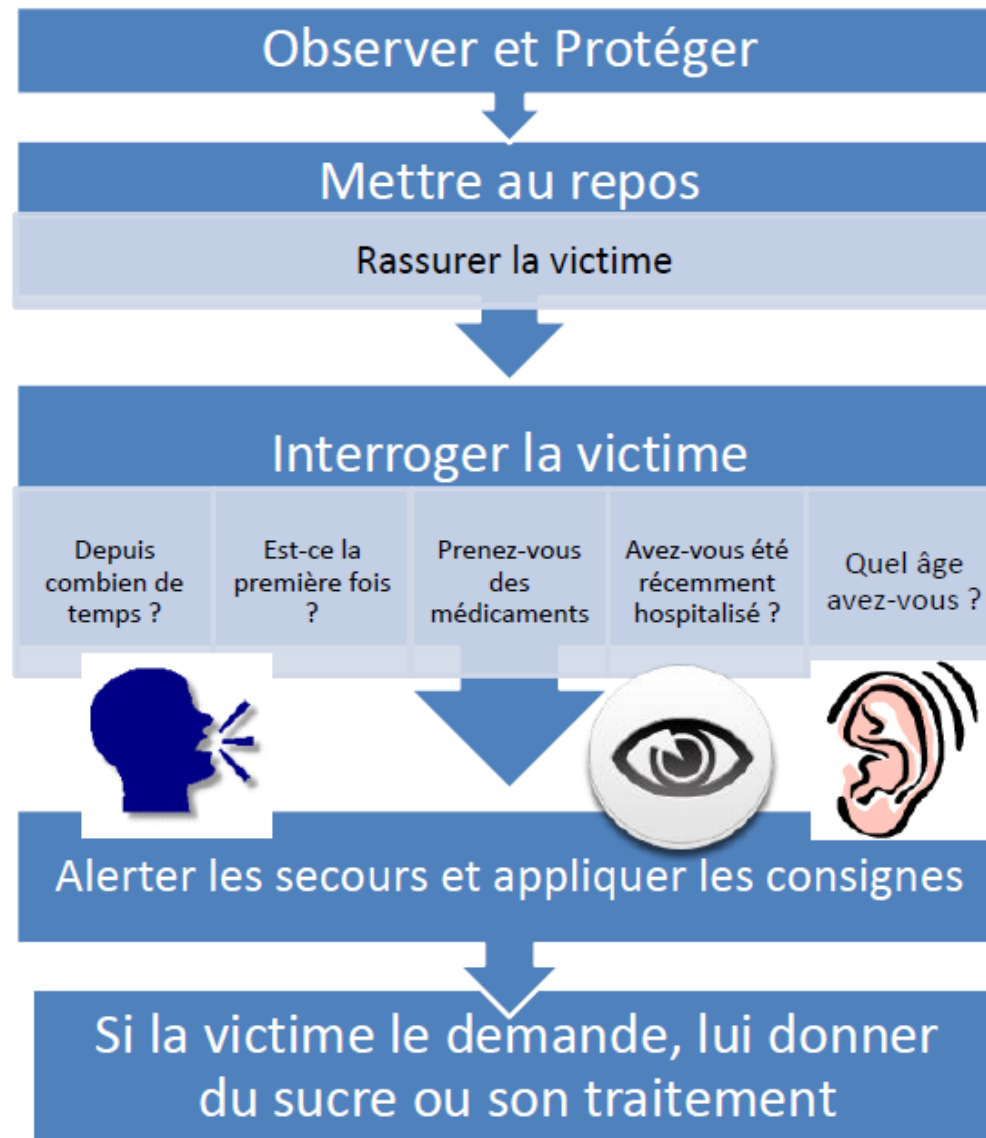
Le Parisien

Un moyen mnémotechnique pour aider :



**5 questions tel 15**

# Synthèse



# **PERTE de Connaissance**



# Situation

PERTE  
de connaissance



# Résultats à atteindre

PERTE  
de connaissance



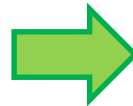
**RISQUES → Détresse vitale !**



## Libérer les voies aériennes

Une personne qui a perdu connaissance, laissée sur le dos, est toujours exposée à des difficultés respiratoires, du fait de l'encombrement ou de l'obstruction des voies aériennes par:

- \_des liquides présents dans la gorge (salive, sang)
- \_la chute de la langue en arrière



# Libération des voies aériennes

PERTE  
de connaissance



**Le menton est élevé**



**La tête est maintenue dans cette  
position**



# Mise en position latéral de sécurité - **PLS**

PERTE  
de connaissance



**Limiter au maximum les mouvements  
de la colonne vertébrale**



**N'occasionner aucune pression  
sur la poitrine**



**Aboutir à une position stable,  
la plus latérale possible**



**Permettre l'écoulement des liquides vers  
l'extérieur (bouche ouverte)**

# **ARRÊT Cardiaque**





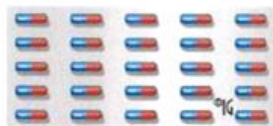
# Causes

ARRET Cardiaque

## EXEMPLES :

TRAUMATIQUES : CRÂNE, RACHIS, THORAX

TOXIQUES :



**INHALATION  
FUMÉE**

NOYADE :



Fibrillation  
ventriculaire

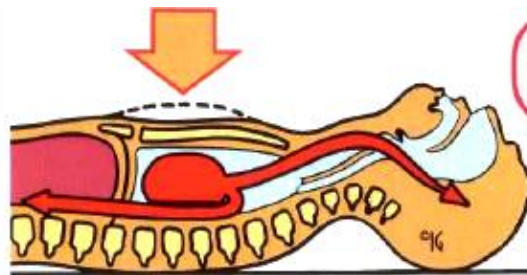
ÉLECTRICITÉ :



**ÉVOLUTION D'UNE OBSTRUCTION BRUTALE DES VOIES AÉRIENNES**

# Résultat attendu

ARRET Cardiaque

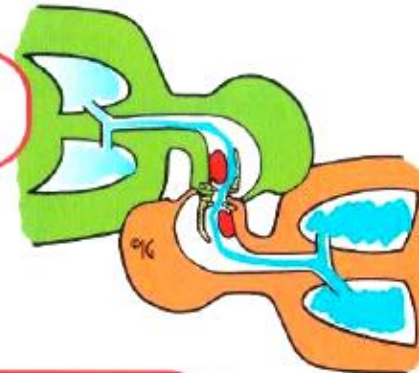


*Compressions  
thoraciques*

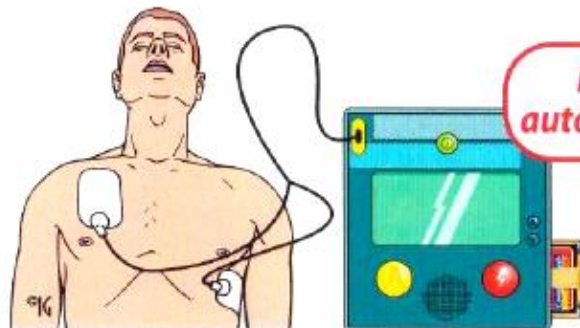
**RÉALISER UNE CIRCULA-  
TION ARTIFICIELLE**

*Ventilation  
artificielle*

**APPORTER DE L'OXYGÈNE**



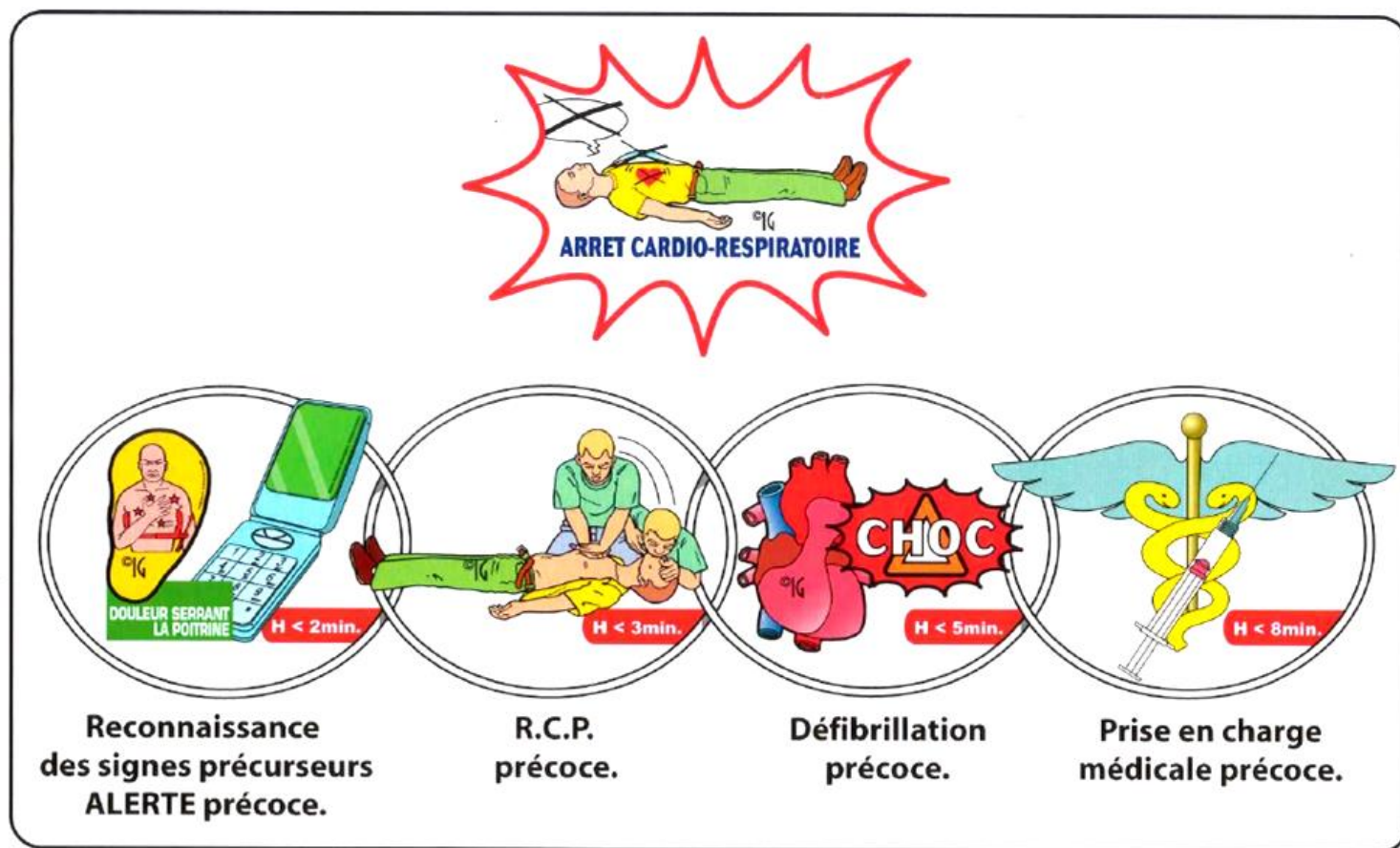
*Défibrillation  
automatisée externe*



**FAVORISER  
LA REPRISE DE  
L'ACTIVITÉ CARDIAQUE**

# Chaîne de survie

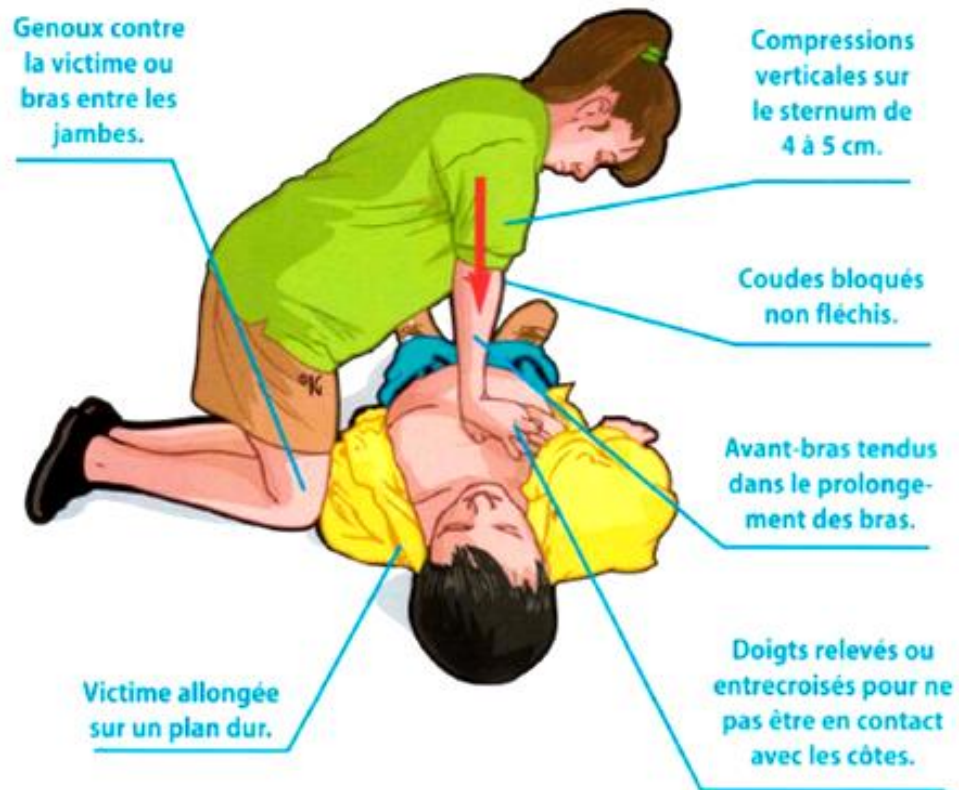
ARRET Cardiaque



# Compressions THORACIQUES

pour oxygéner les organes

ARRET Cardiaque

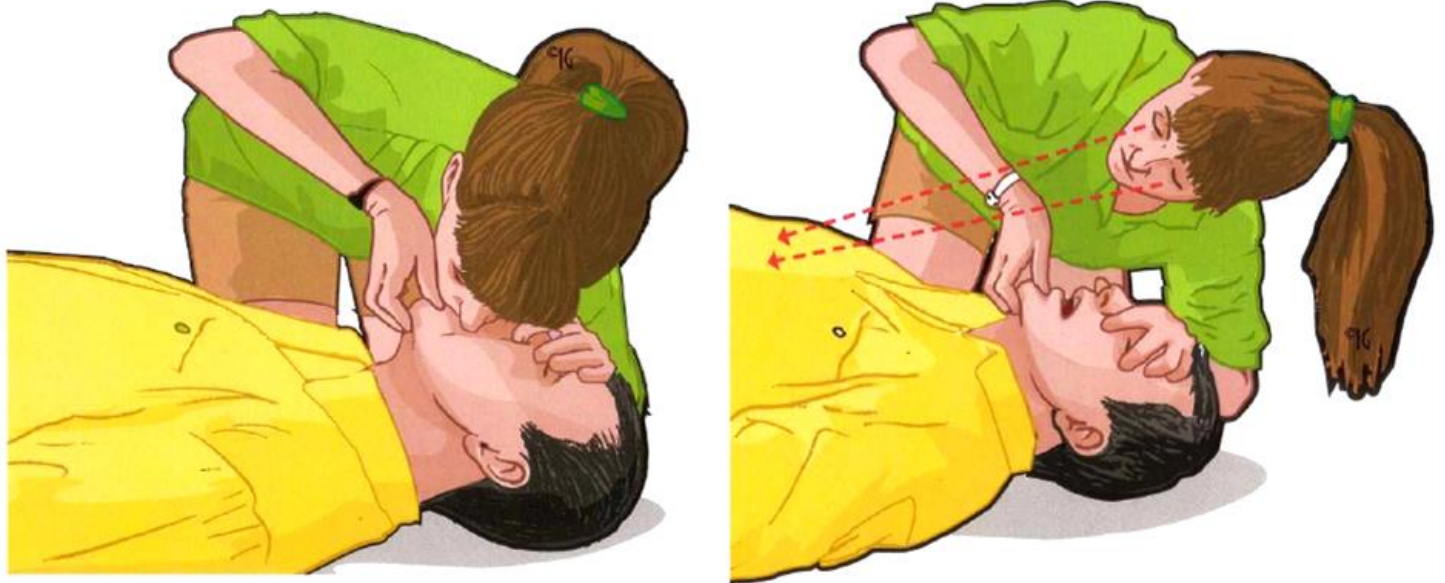


- ✓ comprimer fortement le sternum
- ✓ avoir une fréquence comprise entre 100 et 120 compressions par min.

# DEUX insufflations

**pour apporter de l'air aux poumons**

ARRET Cardiaque



## 2 Insufflations :

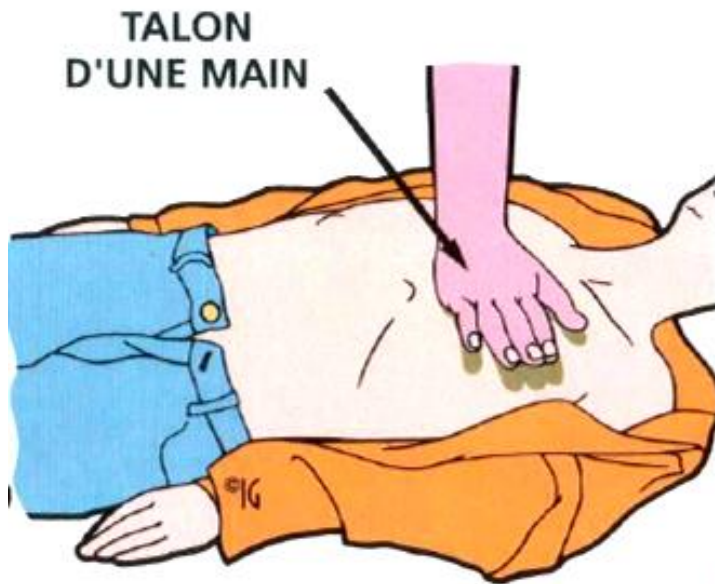
- ✓ lentes et progressives
- ✓ cesser dès le début de soulèvement de la poitrine
- ✓ réalisées en 5 secondes maxi



# Compressions THORACIQUES

ARRET Cardiaque

ENFANT (1 à 8 ans)



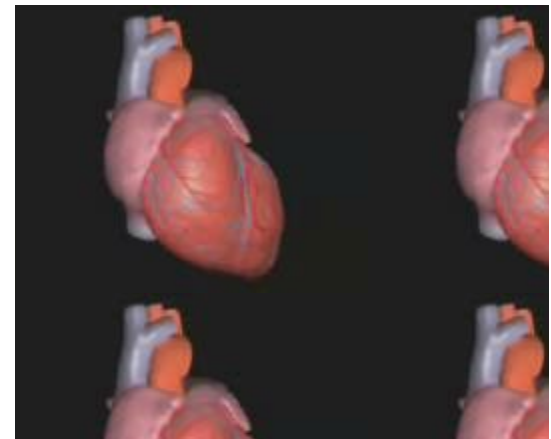
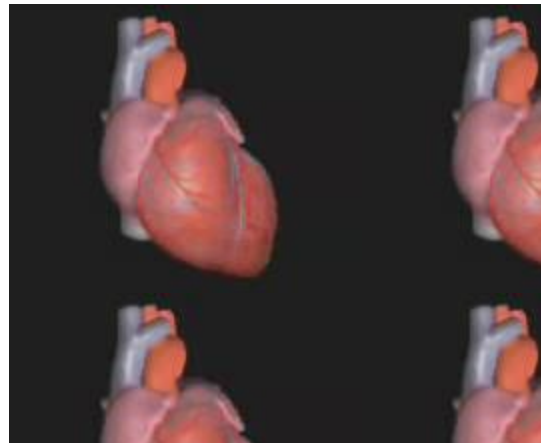
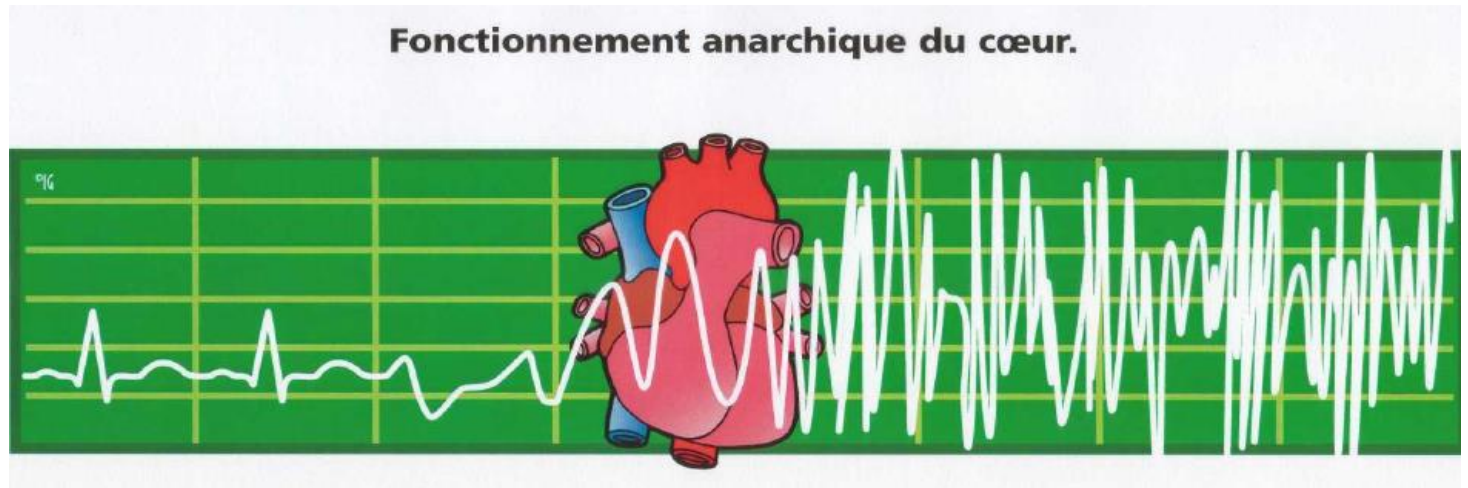
NOURRISSON (<1 an)



# Définition

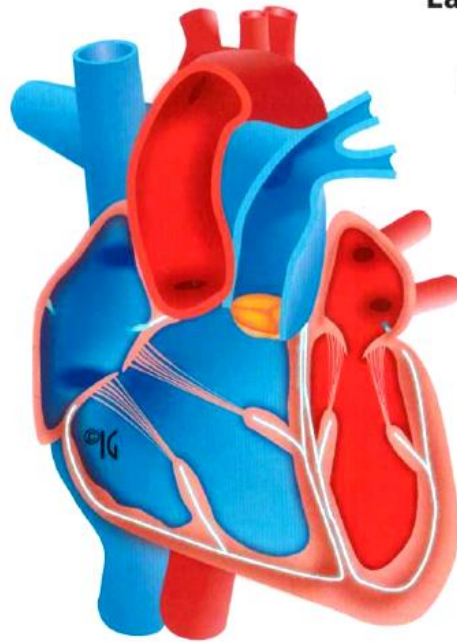
ARRET Cardiaque

<https://www.youtube.com/watch?v=wDFCzRMpzz8>



# Mise en œuvre du **DEFIBRILATEUR**

ARRET Cardiaque



La défibrillation consiste à délivrer un choc électrique à travers la paroi du cœur pour l'arrêter momentanément et lui permettre de redémarrer spontanément avec un battement régulier.

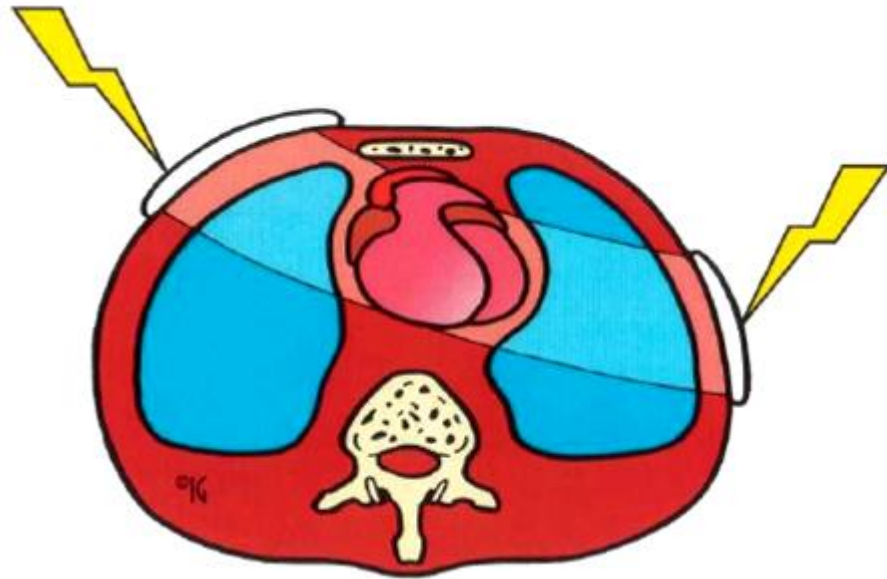


- ✓ Être la plus précoce possible
- ✓ Interrompre le moins possible la pratique des compressions thoraciques



# Mise en œuvre du **DEFIBRILATEUR**

ARRET Cardiaque



**Le CHOC ELECTRIQUE traverse  
l'ensemble des cavités du cœur.**

# DAE - Précautions

ARRET Cardiaque



**Pas de milieu humide**



**Pas de support conducteur**

**ATTENTION ! Ne pas être en contact avec la victime  
lors de l'analyse et du choc.**

# BRAVO !

PSC 1



***Vous êtes capables de porter secours !***