



sommaire

Risques majeurs

1 L'alerte et la protection page 4

2 L'inondation page 6

3 Le tremblement de terre et le cyclone page 7

4 Le nuage toxique page 8

5 La protection et l'alerte en cas d'accident page 9

6 L'étouffement page 10

7 Les hémorragies page 12

8 La perte de connaissance page 13

9 L'arrêt cardiaque page 15

10 Les malaises page 19

11 Les plaies page 20

12 Les brûlures page 21

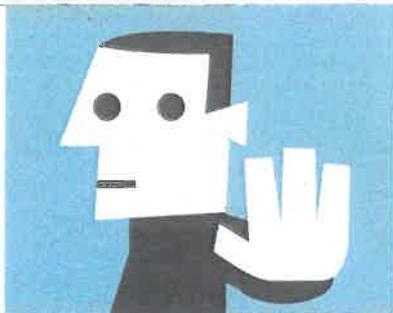
13 Les traumatismes page 22

14 Les gestes qui sauvent page 23

15 Qui sommes-nous ? page 24

Premiers secours

Divers



L'alerte et la protection en cas de risque majeur



Qu'est-ce qu'un risque majeur ?

Un risque majeur est une catastrophe d'origine naturelle (tremblement de terre, cyclone, inondation...), bactériologique (épidémie, pandémie, terrorisme...) ou technologique (nuage toxique, terrorisme...).



Qu'est-ce qu'une alerte ?

- C'est le signal d'un danger immédiat : la sirène.
- Elle permet à chacun de prendre des mesures de protection.
- Certains risques (rupture de barrage, tempête...) sont annoncés par des signaux d'alerte particuliers.
- L'alerte est confirmée à la radio ou à la télévision.



Les signaux d'alerte

Début de l'alerte

Trois sons séparés par un silence de 5 secondes : le son est modulé, montant et descendant.
Durée : 3 x 1 minute et 41 secondes.



Fin d'alerte

Il n'y a plus de danger : la sirène émet un signal continu.
Durée : 30 secondes.

Les bons réflexes

CONFINEZ-VOUS !

Vous devez vous enfermer dans un local, de préférence sans fenêtre, en calfeutrant, c'est-à-dire en bouchant soigneusement les ouvertures et en arrêtant ventilation, climatisation et chauffage. C'est la protection immédiate la plus efficace contre la plupart des menaces.

- **En cas de catastrophe**, écoutez la radio ou regardez immédiatement la TV, qui seront vos uniques sources d'information.
- **En métropole**, écoutez France-Inter (1852m Go ou en ondes moyennes ou en modulation de fréquence), France Info, ou regardez France 3.
- **En Outre-Mer**, écoutez ou regardez RFO.



Soyez patient(e) ! Ne sortez pas, même si l'information vous semble longue à venir !



Si vous êtes le premier témoin de la catastrophe, appelez le 18 ou le 112.

Prenez vos précautions

- **Repérez**, chez vous, l'emplacement du disjoncteur d'électricité et des robinets d'arrivée du gaz et de l'eau. Ayez chez vous, en permanence, une réserve d'eau potable et de nourriture (*conserves, sucre, lait concentré, pâtes, riz...*).
- **Conservez**, dans un lieu d'accès facile, une trousse de secours, un peu d'argent, une radio à piles et des piles de rechange, des vêtements chauds, vos médicaments indispensables, vos papiers personnels et une lampe de poche puissante.

En cas d'évacuation

- N'évacuez jamais un endroit sans ordre des autorités.
- Restez patient(e) et ne tenez pas compte des rumeurs.
- Ne prenez pas l'ascenseur, il pourrait rester bloqué.
- Aidez les personnes en difficulté.
- Emportez votre nécessaire de sécurité.
- Évitez les paquets encombrants.
- Empruntez les itinéraires recommandés.

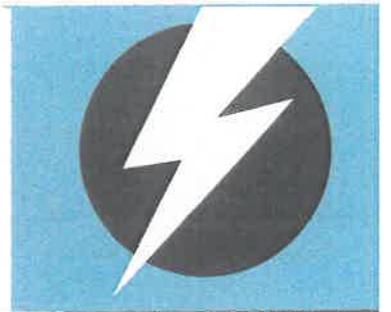
Après le déclenchement d'une catastrophe

- Faites attention aux câbles électriques à terre et aux éboulements.
- Rappelez-vous qu'une cigarette allumée peut provoquer une explosion (*gaz, carburant*).
- Ne vous approchez jamais d'une zone sinistrée ou du lieu d'une catastrophe.

2



3



L'inondation

Première réaction

- Suivez les consignes des autorités.
- Protégez-vous dès l'annonce de la montée des eaux.

Les bons réflexes

- Placez les objets ou documents précieux dans les étages ou en hauteur, ainsi que de l'eau potable et de la nourriture.
- Mettez les produits toxiques à l'abri de la montée des eaux (*pesticides, produits d'entretien, etc.*).
- Efforcez-vous de boucher les ouvertures basses de votre domicile (*portes, soupiraux, etc.*).
- Mettez les animaux à l'abri, sur les hauteurs.
- Coupez l'électricité et le gaz.
- Soyez prêt(e) à évacuer votre maison si nécessaire.
- Éloignez-vous des cours d'eau lors des orages.
- Limitez vos déplacements.
- Ne traversez jamais une zone inondée à pied ou en voiture.

! N'attendez pas le dernier moment pour évacuer les lieux.



Le tremblement de terre

Les bons réflexes :

- Si vous êtes dehors, éloignez-vous des constructions ou à défaut, abritez-vous sous un porche.
- Si vous êtes dans un véhicule, restez-y.
- Si vous êtes chez vous, abritez-vous sous une table solide ou à défaut restez dans l'angle d'un mur.

! Ne fuyez pas pendant les secousses. Méfiez-vous des chutes d'objets. Écoutez la radio (France-Inter, France-Info, RFO) ou regardez la télévision (France 3, RFO).

Le cyclone

Les bons réflexes :

- Consolidez les portes et fenêtres, attachez les objets légers et les auvents.
- Protégez les baies vitrées (contre-plaqué, bandes de papier collant).
- Enlevez autour de la maison tous les objets susceptibles d'être emportés par le vent.
- Démontez les antennes de télévision et de radio.
- Faites le plein de carburant mais évitez les longs déplacements.
- Débranchez les systèmes de remplissage des citernes d'eau pluviale.
- Mettez les documents personnels, les aliments et les médicaments à l'abri, hors d'atteinte de l'eau.
- Mettez les animaux à l'abri.

! Écoutez la radio (France-Inter, France-Info, RFO).

4



Le nuage toxique



Identifier le risque

Un nuage toxique n'est pas toujours visible et détectable à l'odeur. L'alerte est généralement donnée par la sirène ou directement par les autorités.

Se renseigner avant

Si vous habitez près d'une zone industrielle à risques (*sites SEVESO, centrales nucléaires*), lisez attentivement les informations préventives qui pourront vous être données.

Les bons réflexes

Dès que vous entendez le signal d'alerte, confinez-vous et écoutez la radio ou regardez la TV :

- Rejoignez immédiatement un local clos.
- Fermez les portes et les fenêtres.
- Allumez la radio (France-Inter, France-Info, RFO) ou la TV (France 3, RFO).
- Bouchez soigneusement les fentes des portes, fenêtres et bouches d'aération avec un linge mouillé ou du scotch.
- Arrêtez la ventilation, la climatisation et le chauffage.
- Eloignez-vous des vitres.
- N'ouvrez jamais une fenêtre pour savoir ce qui se passe à l'extérieur.
- Soyez patient, ne quittez pas votre abri sans autorisation des pouvoirs publics (*fin de l'alerte donnée par message radio ou signal continu de la sirène*).



Ne téléphonez pas, pour ne pas encombrer le réseau et faciliter son usage par les secours.

Si l'ordre d'évacuation est donné...

Munissez-vous d'une radio, de vêtements chauds, de vos médicaments indispensables, de vos papiers personnels, d'un peu d'argent, d'une lampe de poche ou, si vous l'avez confectionné, de votre Kit d'urgence. Pour plus de renseignements allez sur : www.autoprotectionducitoyen.eu

5



La protection et l'alerte en cas d'accident

Face à toute situation d'accident, la priorité est de protéger la zone, d'examiner la victime afin d'apprécier la gravité de son état et d'alerter les secours.

La protection du lieu d'accident

Ne prenez surtout pas d'initiatives inutiles, afin d'éviter tout risque de sur-accident.

Examinez la situation :

- s'il reste un danger, il doit être supprimé (*ex. : coupez le courant électrique*) ;
- si le danger ne peut être supprimé, n'approchez pas et empêchez l'accès à la zone dangereuse (*ex. : fuite de gaz*).

Examiner la victime

En vous approchant de la victime, observez-la attentivement afin de repérer les signes nécessitant la mise en œuvre d'un geste de secours immédiat (étouffement, hémorragie, etc.). Parlez à la victime afin de juger de son état de conscience et posez-lui des questions. Ces informations seront précieuses pour les services de secours. N'oubliez pas de réconforter la victime.



Transmettre l'alerte

Analysez la situation puis envoyez un témoin transmettre le message d'alerte :

- pour les urgences santé et conseils médicaux, composez le 15 (*Samu*) ;
- pour les urgences secours, composez le 18 (*Sapeurs pompiers*) ou le 112 (*numéro d'urgence européen*) ;
- pour les urgences secours, il existe également un numéro spécial pour les personnes sourdes et malentendantes : le 114.

Le message à transmettre doit comporter impérativement trois éléments :

- le numéro de téléphone d'où l'on appelle ;
- la nature de l'accident et les dangers éventuels qui persistent ;
- la localisation précise de l'accident (*ville, rue, numéro, bâtiment, près de...*).



Avant de raccrocher, le sauveteur doit attendre d'éventuelles instructions.



L'étouffement



Ce qu'il faut savoir

Lorsqu'une personne a un corps étranger (aliment ou objet) bloqué dans sa gorge, elle court un risque d'étouffement.



Signes caractéristiques : la personne se tient le cou, a la bouche ouverte, ne parle pas, ne crie pas (aucun son n'est audible), s'agite, ne tousse pas ; sa respiration est totalement interrompue ou elle respire bruyamment.



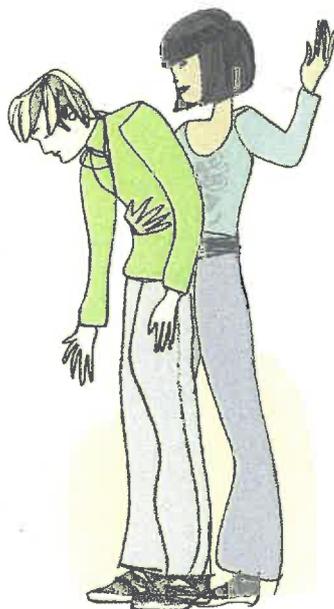
Ce qu'il faut faire

(Sur un adulte ou un enfant de plus de 1 an seulement)

Lui demander si elle s'étouffe (ici, elle ne parle pas et/ou fait un signe "oui" de la tête).



En penchant la victime vers l'avant, donnez lui cinq claques dans le dos, entre les deux omoplates, avec le plat de la main ouverte.



En cas d'échec des claques :



placez-vous derrière la personne, son dos appliqué contre votre poitrine ;



mettez vos bras sous les siens, positionnez un poing fermé, paume vers le sol un peu en dessous du creux de son estomac et englobez votre poing avec votre autre main ;



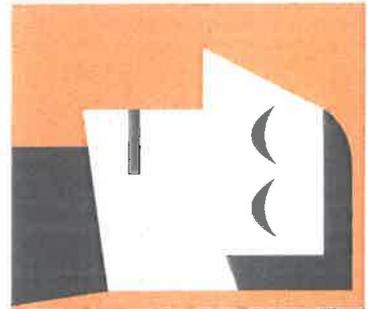
exercez une pression sèche vers vous et vers le haut ;



si la personne ne parvient pas à reprendre sa respiration, répétez cette manœuvre autant de fois que nécessaire jusqu'à expulsion du corps étranger ;

appelez ensuite le médecin traitant de la victime pour avoir son avis sur la suite à donner à cet incident.





Les hémorragies



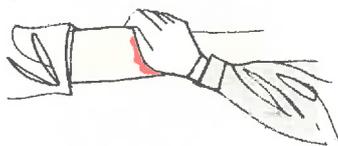
Ce qu'il faut savoir

- Les hémorragies externes sont le plus souvent dues à un traumatisme.



Ce qu'il faut faire

- Dans le cas d'une hémorragie externe :
 - comprimez avec la main l'endroit qui saigne ;
 - allongez ensuite la victime ;
 - si vous devez aller donner l'alerte vous-même, remplacez la compression avec la main par un pansement compressif ;
 - si le saignement persiste, en attendant les secours, reprendre la compression manuelle par-dessus l'éventuel pansement compressif.



! Cas particuliers

La plaie saigne avec un corps étranger

- Il ne faut en aucun cas enlever le corps étranger car il diminue le saignement et son retrait pourrait aggraver la lésion.
- En l'absence de saignement, traiter le corps étranger comme une plaie.

Le saignement du nez

- Il ne faut pas allonger la personne.
- Demandez à la victime de se moucher vigoureusement.
- Comprimez la narine pendant au moins 10 minutes, la tête penchée en avant.
- Si le saignement persiste ou se reproduit, consultez un médecin.
- Si le saignement survient après une chute ou un coup sur la tête, alertez le 15 et surveillez l'état de conscience de la personne.

La perte de connaissance



Ce qu'il faut savoir

En attendant l'arrivée des secours, il est impératif de mettre en position latérale de sécurité toute personne inconsciente qui respire. Cela évite la chute de la langue au fond de la gorge et permet d'évacuer les régurgitations, le sang et les vomissements vers l'extérieur. Cette position évite donc l'étouffement.



Ce qu'il faut faire

- Vérifiez l'état de conscience de la victime. Secouez doucement l'épaule de la victime ou prenez-lui la main en lui demandant de répondre à une question. Si elle ne répond pas et n'a pas de réaction, elle a perdu connaissance.
- Appelez à l'aide si vous êtes seul.



Pour vérifier si la personne respire correctement :

- basculez prudemment la tête de la victime en arrière en tirant le menton vers le haut ;
- approchez la joue de la bouche et du nez de la victime et percevez ou écoutez la respiration (*ici la victime respire*).





- Ecartez le bras du côté du retournement, à l'angle droit de son corps et pliez le coude.



- Saisissez le bras opposé de la victime, placez le dos de sa main contre son oreille côté sauveteur.



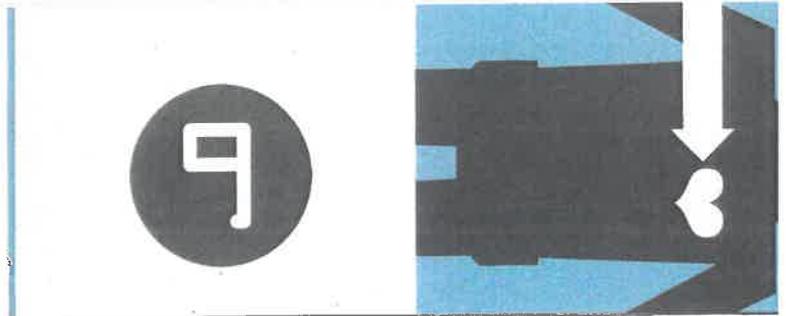
- Saisissez la jambe opposée au retournement, derrière le genou, repliez-la pied au sol.



- Faites pivoter ensuite la victime vers vous, tout en maintenant sa main contre son oreille.



- Retirez votre main placée sous la tête de la victime.
- Ajustez la jambe pliée et stabilisez la position de la victime.
- En attendant les secours, couvrez et surveillez la victime, notamment sa respiration et son état de conscience.



L'arrêt cardiaque



Ce qu'il faut savoir

Lorsqu'une personne est inconsciente, ne bouge pas, ne respire pas, ne tousse pas, appelez ou faites appeler le plus vite possible le Samu (15) et réclamez un défibrillateur automatisé externe (DAE) ou munissez-vous du DAE s'il est immédiatement disponible.



Ce qu'il faut faire

- Allongez la victime sur le dos de préférence sur une surface rigide.
- Vérifiez que la victime ne respire pas normalement. Agenouillez-vous à ses côtés, pratiquez immédiatement la réanimation cardio-pulmonaire en attendant la mise en place d'un défibrillateur.



- placez les mains, l'une sur l'autre, au milieu de la poitrine, les doigts relevés n'appuyant pas sur les côtes ;





- bras tendus, appuyez fortement avec le talon de la main, en y mettant le poids de votre corps ;
- faites ainsi des compressions sur la poitrine.

30 fois



! Si le sauveteur ne sait pas réaliser le bouche à bouche ou s'il ne se sent pas capable de le faire, il poursuit uniquement les compressions thoraciques à un rythme de 100 par minute.

2 fois

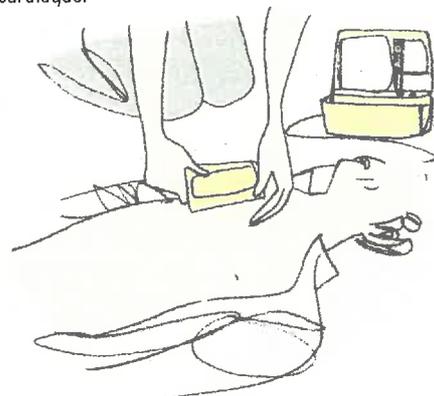


- **Poursuivez jusqu'à** la mise en œuvre du DAE, en suivant ses indications, jusqu'au relais des services de secours ou de la reprise de la respiration.



Dès qu'un défibrillateur automatisé externe (DAE) est disponible

- Dès que le DAE est à proximité de la victime, demandez à un témoin de mettre en marche le DAE. Afin d'interrompre le moins possible le massage cardiaque, poursuivez les compressions thoraciques pendant la mise en place du défibrillateur.
- Appuyez sur le bouton marche/arrêt du DAE.
- Suivez impérativement les indications vocales et/ou visuelles données par l'appareil, elles permettent de réaliser les différentes opérations plus rapidement et en toute sécurité.
- Le DAE demande de connecter les électrodes et de les placer sur la poitrine de la victime.
- La position des électrodes doit être conforme au schéma visible sur les électrodes ou sur leur emballage.
- Une fois connecté, le DAE effectue une analyse du rythme cardiaque.





Si le choc est nécessaire

- Le DAE annonce qu'un choc est indiqué et demande de se tenir à distance de la victime.
- Assurez-vous que personne ne touche la victime ; pour cela, annoncez à haute voix : « Écartez-vous ! ».
- Laissez le DAE déclencher le choc électrique ou appuyez sur le bouton « choc » quand l'appareil le demande.
- Débutez ou reprenez sans délai les manœuvres de réanimation cardio-pulmonaire en commençant par les compressions sur la poitrine. Ne retirez pas les électrodes de défibrillation.
- Continuez à suivre les recommandations de l'appareil jusqu'à l'arrivée des secours.



Si le choc n'est pas nécessaire

- Le DAE propose de réaliser les manœuvres de réanimation cardio-pulmonaire en commençant par les compressions sur la poitrine, ne retirez pas les électrodes de défibrillation.
- Continuez à suivre les recommandations du DAE jusqu'à l'arrivée des secours.



10



Les malaises

Les urgences cardiaques et respiratoires

Ce qu'il faut savoir

Les douleurs dans la poitrine correspondent à deux grandes catégories d'urgence.

Les urgences cardiaques : la douleur d'origine cardiaque, par exemple, est décrite par le malade comme une sensation d'étau qui enserre sa poitrine.

Elle peut atteindre le bras, l'épaule et parfois la mâchoire. La personne est très angoissée, pâle et peut avoir des nausées.

Les urgences respiratoires : la douleur respiratoire est le plus souvent présente sur un côté de la poitrine.

Elle peut être grave si elle est accompagnée de gêne respiratoire ou de malaise ainsi que de crachats de sang.

Les urgences neurologiques

Ce qu'il faut savoir

Les troubles neurologiques (paralysie, trouble de la parole, maux de tête brutaux...) représentent une urgence.

Comment les reconnaître ?

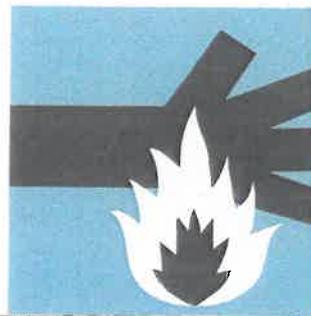
La victime ressent brutalement l'un des signes suivants : faiblesse ou paralysie du visage, d'un bras ou d'une jambe, perte de la vision partielle, difficultés de langage, mal de tête sévère, perte de l'équilibre.

Ce qu'il faut faire

■ Appelez le Samu (15).

- Demandez à la victime d'arrêter toute activité, proposez-lui de s'allonger ou de se mettre dans la position où elle se sent le mieux.
- En attendant les secours, demandez à la personne ou aux personnes qui l'entourent depuis combien de temps elle ressent cette douleur ou ces signes neurologiques, si c'est la première fois, si elle prend un traitement contre ce type de douleur ou si elle a déjà été hospitalisée pour cela.
- Si elle a déjà eu une douleur d'origine cardiaque, elle doit sûrement avoir un médicament qui se met sous la langue. Donnez-le lui (*cela ne vous dispense pas d'appeler les secours*).





Les plaies



Ce qu'il faut savoir

Une plaie unique ou multiple est grave si elle est :

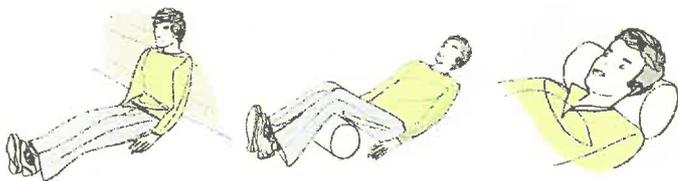
- associée à une hémorragie ;
- due à un mécanisme pénétrant ;
- thoracique, abdominale ou oculaire ;
- déchiquetée, écrasée...



Ce qu'il faut faire

Si la plaie est grave :

- Appelez les secours : le Samu (15), les pompiers (18) ou le 112.
- Installez la victime :
 - en position assise, si la plaie est à la poitrine ;
 - à plat dos, cuisses fléchies, jambes horizontales, si la plaie est au ventre ;
 - à plat dos, la tête calée, yeux fermés, si la plaie est à l'œil ;
 - en position allongée pour toutes les autres localisations.
- Parlez régulièrement à la victime, expliquez-lui ce qui se passe et réconfortez-la.
- Protégez-la contre le froid, la chaleur ou les intempéries.



Si la plaie est simple :

- lavez-vous les mains puis lavez la plaie à l'eau et au savon ;
- désinfectez la plaie avec un antiseptique puis protégez-la avec un pansement.
- Surveillez la plaie : si elle devient rouge, chaude ou douloureuse, consultez votre médecin.



! N'oubliez pas de vérifier que la victime soit vaccinée contre le tétanos.

Les brûlures



Ce qu'il faut savoir

- Les brûlures sont dites graves si elles sont étendues (cloque supérieure à la moitié de la paume de la main de la victime), si elles touchent certaines parties du corps (visage, cou, mains, articulations, orifices naturels), si elles sont d'origine électrique ou radiologique ou s'il y a destruction profonde de la peau. Toute rougeur étendue de la peau chez l'enfant est considérée comme une brûlure grave.



Ce qu'il faut faire

- Dans tous les cas, prévenez votre médecin ; et si la brûlure vous paraît grave, appelez les secours : le Samu (15), les pompiers (18) ou le 112.
- En attendant les secours et quelle que soit la cause de la brûlure :
 - Arrosez-la abondamment à l'eau froide jusqu'à l'obtention d'un avis médical.
 - Enlevez les vêtements en laissant ceux qui collent à la peau.
 - Allongez la victime, couvrez-la sans recouvrir la partie brûlée.
 - Surveillez son état de conscience et sa respiration.



Si la brûlure a été provoquée par une substance chimique :

- arrosez-la abondamment ;
- vérifiez impérativement que le blessé n'en a pas avalé ; en cas de doute, appelez le Samu (15).



Si la brûlure est simple (sans signe de gravité) :

- arrosez-la à l'eau froide, jusqu'à la disparition de la douleur ;
- protégez-la par un pansement et surveillez-la comme une plaie.



! N'oubliez pas de vérifier que la victime est vaccinée contre le tétanos.

13



Les traumatismes

Ils peuvent toucher les os ou les articulations

Ce qu'il faut savoir

- Un craquement est parfois entendu, il existe une douleur localisée, le membre est déformé, une impotence totale est constatée.
- Les complications peuvent être nombreuses : atteinte de l'articulation du membre cassé, risque infectieux pour les fractures ouvertes, lésions des nerfs, des muscles et des vaisseaux.
- Une fracture ouverte (*on remarque une plaie au niveau du membre atteint*) est une fracture grave car il risque d'y avoir une infection importante.
- Pour les atteintes des membres supérieurs (*bras et avant-bras*), le blessé peut se rendre à l'hôpital accompagné, ou attendre l'arrivée d'un médecin.
- Il est important de ne pas bouger tout membre traumatisé en attendant les secours.

Ce qu'il faut faire

- De façon générale, appelez le Samu (15) en urgence quand :
 - les fractures sont multiples et/ou concernent les membres inférieurs, la colonne vertébrale ou le crâne ;
 - la fracture est ouverte ;
 - la victime ne se sent pas bien : malaises, sueurs...
- Si la fracture est ouverte, recouvrez-la de compresses stériles ou, à défaut, d'un linge propre.
- Si la fracture affecte un membre supérieur (*avant-bras ou bras*) : le bras est souvent spontanément soutenu par la victime (*il est moins douloureux dans cette position*). On laissera la victime dans cette position jusqu'à l'arrivée des secours.
- Si la fracture affecte un membre inférieur (*cuisse, jambe, cheville ou pied*) : on attendra, dans la majorité des cas, l'arrivée des secours, sans bouger la victime.

! Évitez tout mouvement et toute manipulation du membre fracturé.

14



Les gestes qui sauvent

La Croix-Rouge française propose des enseignements ouverts à tous : grand public et salariés d'entreprise.

L'initiation aux premiers secours :

« Appeler-Masser-Définibriller »

- Il s'agit d'une formation courte, aux attitudes et gestes simples, à connaître en cas d'arrêt cardiaque :
- réanimation cardio-pulmonaire avec utilisation d'un défibrillateur automatisé externe.



Durée : 35 à 55 min. Ces initiations sont proposées par votre délégation locale ou votre centre de formation professionnelle Croix-Rouge le plus proche de chez vous.

Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC 1)

- Cet enseignement à destination du grand public, à partir de 10 ans, approfondit l'apprentissage de l'ensemble des gestes de premiers secours.
- Le PSC 1 est un diplôme reconnu par l'Etat qui permet, lorsqu'il est délivré par la Croix-Rouge, d'obtenir le Brevet Européen des Premiers Secours de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge.



Durée : 8 heures, découpées en demi-journées, en soirées ou en week-end selon les sessions.

Sauvetage-secourisme du travail (SST)

- Cet enseignement, à destination des salariés d'entreprise, vise à former des membres du personnel capables d'intervenir en cas d'accident et de promouvoir la prévention des risques professionnels.
- Le SST est une formation conduite par l'Institut National de Recherche et de Sécurité qui permet à l'employeur de répondre à un certain nombre d'obligations légales qui lui incombent en matière d'organisation des secours.



Durée : 14 heures, réparties en 2 journées.

Pour en savoir plus...

Vous pouvez vous informer et vous inscrire à ces formations Croix-Rouge française en contactant la délégation ou le centre de formation professionnelle le plus proche de chez vous ou en vous rendant sur le site de l'association : www.croix-rouge.fr