



# 1 Protéger

Prendre 5 sec. d'analyse pour repérer les dangers pour MOI, les témoins puis la victime.

**SUPPRIMER LE DANGER** ou  
**ISOLER LE DANGER** ou  
**BALISER LE DANGER** ou  
**DÉGAGER LA VICTIME**

# 2 Examiner

- Vérifier les saignements : observations et palpations
- Vérifier la conscience : stimulations, questions
- Vérifier la respiration : écouter, regarder, sentir

# 3 Alerter

- Se présenter
- Lieu
- Circonstances
- État de la victime
- Gestes réalisés
- Demander la C.A.T.

**Demander si je peux raccrocher**

## SAINGEMENT ABONDANT :

PLAIE DÉGAGÉE

Éviter le contact direct avec le sang  
Réaliser une compression manuelle directe

Allonger la victime

Réaliser un tampon relais

Surveiller l'efficacité de votre geste

PLAIE AVEC CORPS ÉTRANGÉ

Allonger la victime et appeler le 15

## MALAISE :

- \* Identifier les signes anormaux visibles
- \* Collecter des informations sur :
  - La douleur : type, lieu, durée, 1<sup>o</sup> fois
  - Le traitement : nom, prise, quantité
  - Les antécédents et maladies : allergie, hospitalisation
- \* Appeler le 15

## LES PLAIES :

Au thorax : position demi-assis  
Au ventre : allongée et jambes relevées  
A l'oeil : allongée et les yeux fermés

## LES TRAUMATISMES :

Douleurs vives +  
incapacité de mouvement =  
ne pas bouger la victime

## ÉTOUFFEMENT :

Vérifier dans la bouche  
Réaliser 5 tapes dans le dos, puis si nécessaire  
Réaliser 5 compressions thoracique chez le bébé  
Ou  
Réaliser 5 manœuvres d'Heimlich (enfant et adulte)  
Renouveler l'opération tant que la victime est consciente et ne respire pas  
Étouffement partiel : victime demi assise

## LA VICTIME INCONSCIENTE QUI RESPIRE

Mettre la victime en PLS  
Position Latérale de Sécurité  
Surveiller la respiration de la victime

## LA VICTIME INCONSCIENTE QUI NE RESPIRE PAS

Réaliser des cycles de réanimation :  
30 compressions + 2 insufflations  
Adulte : avec 2 mains  
Enfant : avec 1 main (5 insufflations de départ)  
Bébé : avec 2 doigts (5 insufflations de départ)

D'autres aide-mémoires à télécharger : [www.stpro.fr](http://www.stpro.fr)