

recouvrir d'un pansement stérile.  
partition de cloques ne surtout pas les percer mais les  
blessé au soleil et l'hydrater régulièrement. S'il y a ap-  
apaisante ou de la Biafine. Ne surtout pas laisser le  
Pour les coups de soleil, il faut appliquer de la crème

### Coup de soleil



gnier comme une plaie.  
part pour les ampoules de sang. Si elle est percée: soi-  
Si l'ampoule est petite, il vaut mieux ne pas la percer à  
peau ce qui pourrait ralentir la cicatrisation.

Pour les ampoules si elles sont très grosses, percer avec  
une aiguille désinfectée mais ne surtout pas enlevé la

### Ampoule



difficile de respirer, dégrafer le col et la ceinture.  
donner du sucre et appeler un adulte. S'il lui est  
le calmer, le rassurer lui lever les jambes et lui  
malaise l'écouter et faire ce qu'il dit. Sinon l'isoler,  
Pour les malaises si le blessé connaît ce type de

### Petit malaise

p.4 verso



**PREMIERS SECOURS**

## Livret de secourisme

**NON**  
je n'ai pas besoin  
d'aide

**OUI**  
je demande  
de l'aide

Edition Tra-son

## Accidents graves

**Pour les accidents, il y a trois choses qu'il ne faut surtout pas faire:**

- Retirer le casque d'un motard victime d'un accident de la route
- Sortir une victime de son véhicule hormis en cas de sur-accident ou incendie.
- Passer à côté d'un accident sans donner l'alerte

Pour les accidents graves avec saignement, éviter que le blessé regarde sa blessure ce qui pourrait le mettre en état de choc et lui faire perdre connaissance.

## Les petits « bobos »

### Petites plaies :

Se nettoyer les mains. Nettoyer la plaie de l'intérieur vers l'extérieur avec une compresse et non avec du coton qui pourrait seffilocher. Utiliser un spray antiseptique transparent ou une compresse à imbiber. Si un pourtour rouge apparaît quelques jours après: c'est un signe d'inflammation.

### Petites brûlures :

Pour les petites brûlures, il faut pencher le membre sur lequel la brûlure est présente pour pouvoir faire couler l'eau (tède ou froide) sur la brûlure. Faire couler 15 min (il vaut mieux plus que pas assez) car l'eau refroidit les tissus internes qui continuent de brûler.

Rédigé en 2009 par Arnaud C.  
dans le cadre d'un défi Raider.

Mise en page par Tra-son

Téléchargé et imprimé à partir de  
[secourisme.tra-son.fr](http://secourisme.tra-son.fr)

## LIVRET DE SECOURISME

[secourisme.tra-son.fr](http://secourisme.tra-son.fr)

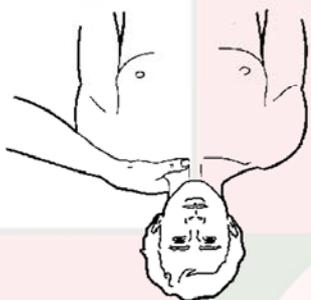
Tra-son ©  
Tous droits réservés

- Figure d'un animal venimeux
- Insolation
- Corps étranger(s) dans la plaie
- Grosse brûlure
- Gelure de membres
- Crise cardiaque, noyade
- grande que la paume de la main

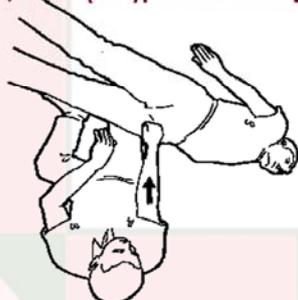
Secourir dépend du type de l'accident s'il est bénin :  
 - Petite plaie, brûlure pas très grave, bosse, coup  
 de soleil, ampoule, écharde, saignement de nez...  
 ou grave :  
 - Accident de la route  
 - Malaise dont l'origine est inconnue  
 - Plaies à l'intersection des membres, au niveau des  
 articulations (intersection des doigts) ou plus

## S comme Secourir

Compresser avec le pouce  
 l'artère passant au niveau



Compresser l'artère qui  
 passe dans le pli de



- En cas d'hémorragie au niveau de la jambe et du cou

Compresser l'artère  
 sur la face interne  
 du bras avec le pouce



- En cas d'hémorragie au niveau du bras  
 compression peuvent effectuer :

Les points de compression se font lorsque le blessé  
 est allongé. Il y a trois endroits où des points de

## Venin

Si une personne est mordue par un serpent il faut savoir que seules les vipères sont dangereuses en France. Sinon rassurer comme d'habitude la victime, nettoyer la plaie au savon, puis mettre un antiseptique et une compresse. Immobiliser le membre blessé de la victime. Si vous ne pouvez pas donner l'alerte, transporter le blessé au centre le plus proche.

Si une personne est piquée par un insecte, retirer le dard et pour détruire le venin approcher une cigarette allumée de la piqure puis mettre de la glace.

Si une personne est piquée par une vive, détruire le venin avec la chaleur de la cigarette.

Si une personne est piquée par une méduse, rincez à l'eau douce la piqure puis mettre du sable sur la plaie, laisser sécher puis retirer le sable en grattant. Enfin, mettre un antiseptique.

## Sommaire

### ★ Protéger, Alerter, Secourir:

- Face à un accident 3 choses à retenir p.2
- P comme protéger p.3
- A comme alerter p.5
- Faire un bilan p.6
- Au téléphone p.7
- S comme secourir p.8
- Toi comme secouriste p.9

### ★ Premiers secours:

Les petits «bobos» :

- Petites plaies, petites brûlures p.10
- Saignement de nez p.11
- Ampoules, coup de soleil p.12
- Petit malaise p.13

Après chaque inspiration éviter le retour du souffle : du dioxyde de carbone qui pourrait vous donner un malaise.

ne bouge pas, faire un massage cardiaque. la sienne, souffler deux fois dans sa bouche puis, si elle - Prendre son inspiration et appliquer votre bouche sur le menton. - Maintenir sa tête en arrière, lui pincer le nez et relever les côtes - Allonger la victime sur le dos et agenouillez-vous à ses côtés à une personne âgée de **plus de 8 ans** :

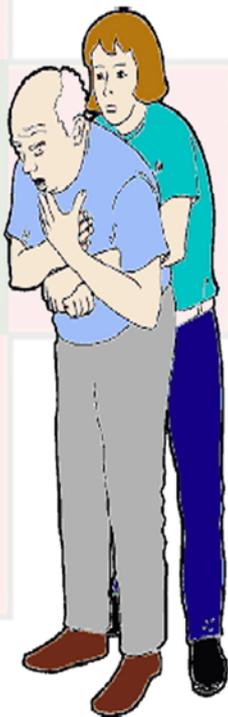
massage cardiaque la victime, le massage cardiaque est différent. Faire le massage pourrait avoir l'effet inverse. Selon l'âge de la victime, le massage cardiaque effectué lorsque la personne est inconsciente et ne respire plus. Si elle respire lui faire

## Arrêt cardiaque

## Étouffement

Lorsque quelqu'un s'étouffe, on le remarque par une respiration interrompue. Il ne tousse pas et a un corps étranger dans la gorge. Ce qu'il faut faire :

- Donner cinq claques dans le dos entre les deux omoplates avec le plat de la main.
- En cas d'échec, se mettre dans son dos l'entourer de ses bras et joindre ses mains l'une au dessus de l'autre. Exercer une très forte pression brusque et sèche vers le ventre de la victime, répéter ce mouvement autant de fois qu'il le faut pour faire sortir le corps étranger.



Il est très important si le blessé est conscient de toujours le questionner pour ne pas qu'il perde conscience.

5 Est-ce-qu'il respire ?

4 Est-ce-qu'il réagit quand je lui pince le trapèze (muscle entre le cou et les épaules) ?

3 Et à mes ordres : Serrez ma main !

2 Est-ce-qu'il répond à mes questions : Monsieur m'entendez-vous ?

1 Est-ce-que le blessé saigne ?

## Faire un bilan

p.1 verso

## Face à un accident il y a trois lettres à retenir : P.A.S

### P comme protéger :

Protéger c'est éviter un deuxième accident.

### A comme alerter :

Alerter c'est appeler les secours dans le calme et l'efficacité.

### S comme secourir :

Secourir, c'est remettre le blessé au secouriste dans les meilleures dispositions.