

PREMIERS SECOURS



1|4H
SÉCURITÉ

INTRODUCTION

(2-3min)

➤ Présenter le thème et l'objectif du 1/4h sécurité :

Aujourd'hui, on va parler d'un sujet qui peut nous concerner tous, à tout moment, que ce soit sur un chantier, dans un atelier, au bureau et dans nos foyers : savoir réagir en cas d'accident ou de malaise.

Quand une personne tombe au sol, saigne abondamment ou perd connaissance, chacun peut agir. Il ne faut pas rester paralysé, ou compter uniquement sur les autres.

COMPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT

(4-5min)

Protéger :

- **Évaluer les dangers pour soi et la victime** (ex : câble sous tension, engin en mouvement, stabilité du terrain, du sol, vapeurs toxiques, etc.).
- **Sécuriser la zone si possible** (couper le courant, baliser, écarter les autres, empêcher la circulation d'engins ou de véhicules) ou effectuer un dégagement d'urgence
- **Ne jamais se mettre soi-même en danger.**

Examiner :

- **Déceler une urgence vitale :**
Saignement abondant ?
Étouffement ?
La victime répond-t-elle ?
La victime respire-t-elle ?

➤ Échanger :

- **Q :** Qui, ici, a déjà suivi une formation aux gestes de premiers secours ? Vous souvenez-vous de ce qu'il faut faire en premier ?
- **Complément d'information :**
Avant tout, protéger, examiner, alerter, secourir. Et dans tous les cas : garder son calme, ne pas s'improviser soignant, faire au mieux avec ce que l'on sait. Parfois, appeler les secours rapidement est déjà un geste vital.
- **Q :** Est-ce que quelqu'un a déjà été témoin ou victime d'un accident au travail ? Comment cela s'est passé ?

Alerter :

- **Appeler les secours rapidement :**
15 (SAMU)
18 (Pompiers)
112 (Numéro d'appel d'urgence Européen)



Donner des informations précises :
lieu précis (du chantier, de l'étage, la voie d'accès, etc.), nature de l'accident (chute de hauteur, chariot renversé, etc.), nombre de victimes, état apparent (conscience, inconscience, etc.).

Répondre aux questions posées par les services de secours

NE PAS RACCROCHER EN PREMIER !

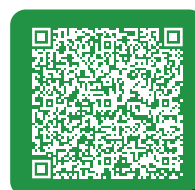
SECOURIR EN ATTENDANT LES SECOURS

(4-5min)

- **Victime inconsciente mais qui respire :**
La mettre en position latérale de sécurité (PLS).
- **Victime qui ne respire plus :**
Faire alerter les secours + massage cardiaque (*si on le connaît*). Attention, il est nécessaire de bien s'installer car une fois commencé, le massage ne doit pas être interrompu avant l'arrivée des secours. Réclamer un défibrillateur automatisé externe (DAE) et le mettre en oeuvre le plus tôt possible.
- **Victime qui saigne abondamment :**
Appuyer fortement sur la plaie avec un tissu propre ou un vêtement. Pour le sauveteur : se protéger si possible (*gants, plastique...*), se laver les mains, se désinfecter et retirer ses vêtements souillés.
- **Corps étranger :**
En cas de corps étranger dans la plaie, ne pas toucher, ne pas retirer.
- **Brûlure :**
Refroidir immédiatement la surface brûlée par ruissellement d'eau courante tempérée (*minimum 15 min*), ne pas percer les cloques, emballer dans un champ stérile (*ne pas hésiter à demander conseil aux secours par téléphone selon la nature de la brûlure : chimique, thermique, etc. et son étendue : avant-bras, bras entier, visage, etc.*).
- **Projection de produit chimique dans l'oeil :**
Rincer abondamment à l'eau.
- **Victime qui s'étouffe :**
Si obstruction partielle des voies aériennes (*la victime a du mal à respirer, sifflement respiratoire*) : faire tous-
ser la victime, la rassurer, la surveiller.

Si obstruction totale et brutale des voies aériennes : effectuer 1 à 5 tapes vigoureuses dans le dos.
Si inefficace : 1 à 5 compressions abdominales (*Heimlich*). Si inefficace : recommencer tapes dans le dos, etc. Si le corps étranger n'est pas rejeté, le retirer avec les doigts.
- **Victime qui se plaint d'un malaise :**
Allonger la victime, observer les signes d'AVC ou accident cardiaque, prendre un avis médical. Malaises provoqués par la chaleur : amener la victime dans un endroit frais/aéré, la déshabiller, la rafraichir, la faire boire de l'eau fraîche.
- **Ne jamais donner à boire, ne jamais déplacer une personne sans raison vitale.**

Quatre gestes de premiers secours



QUATRE GESTES DE PREMIERS SECOURS EN CAS D'ACCIDENT

Maintenir les accès dégagés :

- **Chemins d'accès** aux chantiers, ateliers ou zones de stationnement.
- **Portails ou barrières fermés à clé** = risque de retard fatal pour les secours.
- **Ne pas bloquer les zones balisées** pour les pompiers ou ambulances.
- **Envoyer quelqu'un** pour accueillir et guider les secours

Les numéros d'urgence :

- **Visibles** (*est-ce que tout le monde peut les voir ?*), **lisibles** (*est-ce que les numéros sont assez gros pour être lisibles de loin ?*), connus de tous.
- **Indiquer l'adresse précise du site ou du chantier**, y compris les coordonnées GPS si besoin.

Les équipements de secours :

- **Trousse de secours : qui sait où elle est ?**
- **Extincteurs :** Où sont-ils ? Sont-ils tous identiques (Poudre ? Eau ? etc.) ? Savez-vous vous en servir ?
- **Défibrillateur (DSA / DAE) s'il y en a un :** est-il identifié par tous ? Est-il accessible ?

ÇA N'ARRIVE PAS QU'AUX AUTRES

(4-5min)

- Un ouvrier tombe d'un escabeau et ne se relève pas. Il est inconscient, mais il respire. **Que faites-vous ? Qui appelle les secours ? Que dire au téléphone ?**

Sécuriser la zone. Sauf en cas de risque immédiat, ne pas déplacer la victime, surveiller l'état de conscience et la respiration. Alerter les secours et suivre les directives données.

- Un collègue s'écroule en se tenant la poitrine. Il ne parle plus, semble inconscient. **Quels sont les bons gestes ? Qui sait où est le DAE ?**

Faire alerter les secours. Vérifier la respiration. S'il respire, le mettre en position latérale de sécurité. S'il ne respire plus, pratiquer la réanimation cardiopulmonaire. Si vous disposez d'un défibrillateur, l'utiliser. DAE = Défibrillateur Automatisé Externe.

- Un apprenti se coupe profondément avec une disqueuse. Le sang jaillit fortement. **Que faut-il faire immédiatement ? Quels gestes sont efficaces pour limiter l'hémorragie ?**

On comprime la plaie. Evitez, si possible, tout contact avec le sang de la victime : demandez-lui de comprimer elle-même sa blessure. Sinon, exercez une pression directement sur la plaie avec vos mains protégées (gants jetables, sac plastique ou linge). Cette pression ne sera pas arrêtée avant l'intervention des secours. Allongez la victime. Demandez à une personne présente d'alerter les secours ou faites-le vous-même si vous êtes seul.

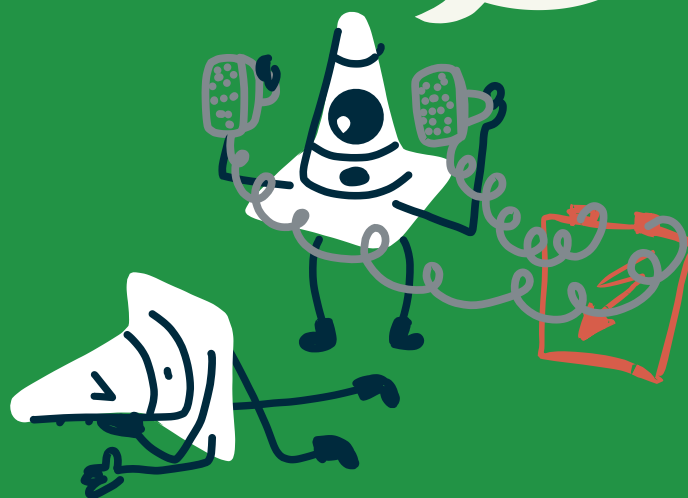


RÉFLEXION COLLECTIVE

Est-ce que notre site est bien organisé pour faire face à un accident ?

Qu'est-ce qu'on pourrait améliorer ?

Je suis sûr que le courant va passer entre nous après ça !



CONSEILS PRATIQUES À RETENIR

En cas d'accident :

- **Protéger** la victime et soi-même.
- **Alerter** vite et clairement.
- **Secourir**, même simplement. (PLS, compression...).

À anticiper :

- Connaître les **numéros d'urgence**.
- Localiser les **trousses de secours**, les **extincteurs**, le **DAE** et les **SST**.
- Garder les **accès dégagés** en permanence.
- Veiller au maintien du contenu de la **trousse de secours**.

À faire régulièrement :

- **Se former** ou **se recycler** aux gestes qui sauvent. (ex : PSC1, SST, etc.).
- **Parler entre collègues** de ce qu'on ferait en cas de problème.
- Signaler si **une trousse de secours est vide** ou **inaccessible**.
- Signaler si **un extincteur est vide** ou a été **percuté**. (utilisé en partie ou en totalité)



SAMU : 15
POMPIERS : 18
NUMÉRO EU : 112
URGENCE SMS : 114
(personnes sourdes/muettes)

RESSOURCES UTILES

SCAN ME

