



# SECOURISME ET VIE ETUDIANTE



UNIVERSITÉ DE NANTES

V1.0

juin 2013

Bastien DELATTRE et Cécile DUVAL  
Université de NANTES  
MINES (Mission Numérique pour  
l'Enseignement Supérieur)  
"Cette ressource a été produite dans  
le cadre d'un concours étudiant  
organisé par l'UNSPF (Université  
Numérique des Sciences  
Pharmaceutiques Francophone)  
l'ANEPF (Association Nationale des  
Etudiants en Pharmacie de France) et  
a fait l'objet d'un financement MINES  
(Mission Numérique pour  
l'Enseignement Supérieur)."



# Table des matières

<b>Objectifs</b>	<b>5</b>
<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>I - Présentation</b>	<b>9</b>
<b>II - CAS 1 - Un ami couché sur une banquette de la boîte de nuit</b>	<b>11</b>
A. Exercice : CAS 1 - Question 1.....	<b>11</b>
B. Exercice : CAS 1 - Question 2.....	<b>12</b>
C. Exercice : CAS 1 - Question 3.....	<b>13</b>
D. FOCUS.....	<b>14</b>
<b>III - CAS 2 - Un petit footing entre amis</b>	<b>15</b>
A. Exercice : CAS 2 - Question 1.....	<b>15</b>
B. Exercice : CAS 2 - Question 2.....	<b>16</b>
C. FOCUS.....	<b>16</b>
<b>IV - CAS 3 - Le baby-sitting</b>	<b>19</b>
A. Exercice.....	<b>19</b>
B. FOCUS.....	<b>21</b>
<b>V - CAS 4 - Un repas entre amis</b>	<b>23</b>
A. Exercice.....	<b>23</b>
B. Exercice.....	<b>24</b>
C. FOCUS.....	<b>24</b>
<b>VI - Les 3 étapes pour porter secours</b>	<b>27</b>
A. Exercice : Les 3 étapes pour porter secours.....	<b>27</b>
<b>VII - Réanimation cardio-pulmonaire</b>	<b>29</b>

A. Exercice : Un arrêt cardiaque.....	29
B. En savoir plus.....	29
<b>VIII - La trousse de secours</b>	<b>31</b>
A. La composition de la trousse de secours.....	31
<b>IX - Où se former ?</b>	<b>33</b>
A. Liste des organismes de formation.....	33
<b>X - Organiser un évènement en toute sécurité</b>	<b>35</b>
A. Faire appel à des organismes pour sécuriser son événement.....	35
<b>Conclusion</b>	<b>37</b>
<b>Solution des exercices</b>	<b>39</b>
<b>Signification des abréviations</b>	<b>45</b>
<b>Index</b>	<b>47</b>



# Objectifs

A travers quelques mise en situations sur ces thématiques, nous vous proposons de répondre à des questions, basées sur les connaissances du **PSC1** (Premiers secours civiques de niveau 1). Il permettra à ceux qui ont des notions de secourismes de s'auto-évaluer et aux néophytes de découvrir les bonnes attitudes à adopter.

Cet exercice, vous permettra d'évaluer vos connaissances et, nous l'espérons, de vous sensibiliser au secourisme.

# Introduction

Auteur : **Bastien DELATTRE et Cécile DUVAL**

Tuteur : **Catherine ROULLIER**<sup>1</sup>

Médiatisation : **Christophe BOITEUX**<sup>2</sup>

Tous deux étudiants en pharmacie à la faculté de Nantes, nous avons participé à l'organisation d'un certain nombre d'événements.

Au cours de ces différents événements, nous avons été confrontés à diverses situations où nous avons mis en pratique notre formation de secourisme.

Ces expériences nous ont conduit aux constats suivants :

- Une formation aux gestes de premiers secours est indispensables, notamment dans les situations à risques telles que l'évènementiel étudiant et la garde d'enfants.
- Les étudiants ne sont pas assez formés à ces gestes et n'en ont pas forcément conscience.

Cette ressource est produite dans le cadre d'un concours étudiant organisé par l'**UNSPF**, Université Numérique des Sciences Pharmaceutiques Francophone ([www.unspf.fr](http://www.unspf.fr)<sup>3</sup>) et l'**ANEPF**, Association Nationale des Étudiants en Pharmacie de France ([www.anepf-online.com](http://www.anepf-online.com)<sup>4</sup>) et à fait l'objet d'un financement **MINES**, Mission Numérique pour l'Enseignement Supérieur (<http://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/>)



- Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions



UNIVERSITÉ DE NANTES

1 - <http://www.univ-nantes.fr/roullier-c>  
2 - <http://www.univ-nantes.fr/boiteux-c>  
3 - <http://www.unspf.fr>  
4 - <http://www.anepf-online.com/>



# Présentation

# I

Soirées en discothèque, dîners entre amis, baby-sitting, ... que cela soit pour se divertir ou pour « arrondir ses fins de mois », nous avons là un ensemble d'activités pouvant rythmer la vie de l'étudiant. Malheureusement, c'est aussi dans ces moments-là que peuvent survenir de « bêtes » accidents aux conséquences parfois importantes.

A travers quelques mise en situations sur ces thématiques, nous vous proposons de répondre à des questions, basées sur les connaissances du PSC1★. Il permettra à ceux qui ont des notions de secourismes de s'auto-évaluer et aux néophytes de découvrir les bonnes attitudes à adopter.

Cet exercice ne doit pas être pris comme une formation. Nous en avons ni la vocation, ni les compétences. Cependant, il pourra vous permettre d'évaluer vos connaissances et, nous l'espérons, de vous sensibiliser au secourisme.

Nous n'avons pas abordé toutes les situations possibles, nous avons préféré en sélectionner quelques-unes, toujours dans un but de découverte.

- Mise en situation
  - CAS 1 - Un ami couché sur une banquette de la boîte de nuit
  - CAS 2 - Un petit footing entre amis
  - CAS 3 - Le baby-sitting
  - CAS 4 - Un repas entre amis
- Les gestes
  - Les 3 étapes pour porter secours
  - Réanimation cardio-pulmonaire
- Les outils
  - La composition de la trousse de secours
  - Liste des organismes de formation
  - Organiser un événement en toute sécurité

# CAS 1 - Un ami couché sur une banquette de la boîte de nuit

Exercice : CAS 1 - Question 1	11
Exercice : CAS 1 - Question 2	12
Exercice : CAS 1 - Question 3	13
FOCUS	14

## A. Exercice : CAS 1 - Question 1

[Solution n°1 p 35]

*Lors d'une soirée étudiante, après être allé danser, tu retrouves un ami couché sur une banquette de la boîte. Quelle est la première chose que tu fais ?*



*Une bonne soirée !*

- A. Tu appelles les secours.
- B. Tu le laisses dormir pour qu'il se repose.
- C. Tu le stimules pour essayer de le réveiller.
- D. Tu le mets en position latérale de sécurité (P.L.S.).

## **B. Exercice : CAS 1 - Question 2**

[Solution n°2 p 35]

***Malgré tes efforts, impossible de réveiller ton ami !***





*Un peu fatigué ?*

- A. Tu essaies de lui faire boire un soda ou un verre d'eau.
- B. Tu appelles les secours.
- C. Tu essaies d'apprécier sa respiration et les battements de son cœur.
- D. Tu le mets en position latérale de sécurité (P.L.S.).

### **C. Exercice : CAS 1 - Question 3**

[Solution n°3 p 36]

***Tu constates qu'il respire mais ne réponds toujours pas aux stimulations.***

*Plusieurs solutions sont possibles*

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | A. Tu appelles les secours.   |
| <input type="checkbox"/> | B. Tu le mets en position latérale de sécurité.   |
| <input type="checkbox"/> | C. Comme il respire bien, tu peux continuer à profiter de la soirée en passant le voir régulièrement. |
| <input type="checkbox"/> | D. Tant pis pour la soirée, tu le ramènes chez lui pour le coucher.                                   |

## D. FOCUS

Il s'agit manifestement d'**un coma éthylique**, Dans l'ordre, il faut :

- Constater le coma : essaye de le réveiller, parle-lui, stimule-le, ...
- Il ne réagit pas, il faut ensuite s'assurer qu'il respire toujours : dégage les voies aérienne (cols, cravates, boutons, ...), retire ses lunettes s'il en porte, vérifie qu'il n'a rien dans la bouche (langue basculée, vomi) qui pourrait l'empêcher de respirer, ensuite, après une bascule prudente de la tête, penche ta tête sur son visage de manière à ce que ton oreille soit au-dessus de sa bouche tout en regardant son thorax. Tu pourras ainsi apprécier sa respiration de différentes manières (souffle, bruit et soulèvement du thorax).
- Il respire toujours, il faut maintenant placer ton ami en position latérale de sécurité (PLS). Cette position permet d'assurer la liberté des voies aériennes de la victime en empêchant la chute de la langue en arrière et le passage de liquides (notamment des vomissements) dans les voies aériennes, en limitant l'aggravation d'une éventuelle lésion de la colonne cervicale de la victime (si la personne a chuté avant de basculer dans l'inconscience).
- Enfin, il faut prévenir les secours qui pourront prendre en charge ton ami.

Position latérale de sécurité : une vidéo explicative réalisée par les pompiers est disponible :



*PLS Position Latérale de Sécurité*

<http://www.pratiks.com/video/iLyROafzGCu.html>

# CAS 2 - Un petit footing entre amis

## III

Exercice : CAS 2 - Question 1	15
Exercice : CAS 2 - Question 2	16
FOCUS	16

### A. Exercice : CAS 2 - Question 1

[Solution n°4 p 36]

*Comme tous les samedis matin, petit footing entre amis. Jean-Claude dit qu'il ne se sent pas bien*



*Vive le sport*

- A. Vous ralentissez la cadence pour qu'il reprenne ses esprits mais il ne faut surtout pas s'arrêter tout de suite, cela va empirer la situation.
- B. Vous le laissez sur un banc pour qu'il se repose, vous le récupérez avec vous au prochain tour.
- C. Tu lui donnes ta bouteille.
- D. Vous vous arrêtez tous les deux pour qu'il puisse reprendre ses esprits.

## B. Exercice : CAS 2 - Question 2

[Solution n°5 p 37]

### *Jean-Claude transpire et se plaint d'avoir froid*

- A. C'est normal, la transpiration est due au footing, et le froid à l'arrêt brutal du footing. Vous repartez doucement pour qu'il se réchauffe.
- B. Tu appelles les secours.
- C. Tu le laisse tranquille pour qu'il reprenne ses esprits
- D. Tu lui donne à boire ta bouteille de jus de fruits en lui demandant s'il a mangé ce matin et pris aucun médicament particulier aujourd'hui.

## C. FOCUS

On parle de malaise quand la victime est consciente mais ne se sent pas bien et présente des troubles inhabituels, de survenue brutale ou progressive.

Le malaise nécessite d'interroger la victime si possible, ou son entourage présent sur : une pathologie préexistante, une prise médicamenteuse habituelle ou exceptionnelle, la dernière prise alimentaire ...

Chez les jeunes, ils sont le plus souvent liés à une hypoglycémie ou une grossesse, peu graves mais il faut être alertés et appeler le SAMU si les signes suivants apparaissent

- douleur serrant la poitrine
- mal de tête sévère et inhabituel
- diminution ou perte de la vision d'un œil ou des deux
- faiblesse ou paralysie d'un membre
- difficultés de langage ou de compréhension
- perte d'équilibre ...

# CAS 3 - Le baby-sitting

# IV

Exercice	19
FOCUS	21

## A. Exercice

[Solution n°6 p 38]



*Vrrromm, qu'elle est belle la voiture*

***Tu fais du baby-sitting : ce soir, tu gardes Pierre et Paul, ils jouent tranquillement quand soudain Pierre se met à adopter un comportement étrange : il ouvre la bouche mais aucun son ne sort, il est agité et devient rapidement rouge***



*Pierre devient rouge et ouvre la bouche*

- A. Tu appelles les parents.
- 
- B. Tu lui donnes à boire.
- 
- C. Tu le penches en avant et lui donnes de grandes claques dans le dos.
- 
- D. Tu l'isoles pour qu'il se calme.
- 

## **B. FOCUS**

- On parle d'étouffement quand il y a obstruction complète des voies aériennes. Comme la victime n'a alors plus assez d'oxygène qui parvient à ses poumons, sa vie est en jeu.
- En cas d'obstruction complète, la victime ne peut plus parler ou crier, elle ne peut pas tousser ou respirer, elle garde la bouche ouverte, s'agite. Si rien n'est fait, elle devient bleue et peut s'évanouir. Il y a alors un risque d'arrêt cardio-circulatoire.

- 
- Si l'obstruction est partielle (la personne pleure, tousse, a une respiration sifflante), il ne faut pas pratiquer les manœuvres de désobstruction (inutiles) mais alerter les secours.

Pour voir ces techniques, vous pouvez consulter des vidéos réalisées par les pompiers :

- Technique 1 les claques dans le dos:  
<http://www.pratiks.com/video/iLyROafzGC1.html>
- Technique 2 : les compressions abdominales  
<http://www.pratiks.com/video/iLyROafzGCW.html>
- Cas du nourrisson : <http://www.pratiks.com/video/iLyROafzGCe.html>

# CAS 4 - Un repas entre amis

Exercice	23
Exercice	24
FOCUS	24

## A. Exercice

[Solution n°7 p 39]

**Lors d'un repas entre amis, Xavier se brûle l'avant-bras avec le barbecue. En premier lieu, tu dois :**



*Humm ! un bon barbecue*



- |                       |  |
|-----------------------|--|
| <input type="radio"/> | A. Si tu en as, tu vas chercher de la Biafine® afin de l'appliquer sur la zone brûlée.                                     |
| <input type="radio"/> | B. Tu amènes immédiatement Xavier dans la cuisine afin de passer son bras sous l'eau froide.                               |
| <input type="radio"/> | C. Il ne faut rien faire de particulier. Une brûlure, ça passe tout seul, il faudra juste la protéger.                     |
| <input type="radio"/> | D. Tu connais un « truc de grand-mère ». Tu le suis et applique un peu de beurre sur la brûlure afin d'apaiser la douleur. |

## B. Exercice

[Solution n°8 p 39]

**La brûlure est refroidie, tu peux maintenant l'examiner et tu constates une marque rouge d'environ 3 cm de diamètre**

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| <input type="radio"/> | A. Il s'agit peut-être d'une brûlure grave, tu appelles le 15 afin de savoir quoi faire.                        |
| <input type="radio"/> | B. Tu recouvres la brûlure d'un pansement stérile afin d'éviter tout contact avec un corps étranger.            |
| <input type="radio"/> | C. Tu peux maintenant appliquer de la Biafine® pour traiter la brûlure.   |
| <input type="radio"/> | D. Tu laisses la brûlure à l'air libre afin qu'elle ne « macère » pas si elle est recouverte par quelque chose. |

## C. FOCUS

- Quelque soit la brûlure : arroser abondamment à l'eau froide pendant au moins 5 minutes. **NE RIEN APPLIQUER D'AUTRE.**
- Penser à retirer les vêtements, bijoux, montre... à proximité à l'exception de ceux qui collent à la peau.
- Ensuite il faut examiner la brûlure pour distinguer la brûlure simple de la brûlure grave. La prise en charge sera différente

Si vous constatez qu'il s'agit d'une brûlure grave :

- Alerter les secours et suivre leurs indications.
- En cas de brûlures étendues, il peut être nécessaire, alors que la zone brûlée est couverte d'un linge propre, de réchauffer la victime (à l'aide d'une couverture par exemple).
- Surveiller le sujet.



# Les 3 étapes pour porter secours

Exercice : Les 3 étapes pour porter secours

27

## A. Exercice : Les 3 étapes pour porter secours

[Solution n°9 p 39]

*Quelque soit la situation d'urgence, il y a 3 étapes à respecter dans l'ordre pour porter secours. Quel est cet ordre ?*

1. Secourir
2. Alerter
3. Protéger

Réponse : \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_

# Réanimation cardio-pulmonaire

# VI

# I

Exercice : Un arrêt cardiaque	29
En savoir plus	29

## A. Exercice : Un arrêt cardiaque

[Solution n°10 p 40]

***Vous faites du shopping dans une galerie commerciale quand une personne s'effondre juste devant vous. Elle ne respire plus. Cette personne est en arrêt cardiaque, il faut agir au plus vite. Voici l'ensemble des étapes à mettre en place mais, elles sont dans le désordre. A vous de les remettre en ordre afin que votre intervention soit la plus efficace possible :***

1. Demander à quelqu'un d'appeler les secours. Si vous êtes seul alertez les vous-même
2. Allonger la victime sur le dos sur un plan dur et vérifier son état
3. Pratiquer 2 insufflations (bouche à bouche)
4. Continuer à alterner compressions thoraciques et insufflation jusqu'à l'arrivée des secours ou que l'activité cardiaque et respiratoire reprenne
5. Pratiquer 30 compressions thoraciques

Réponse : \_\_\_\_ \_

## B. En savoir plus

### ***Quelques remarques***

- Si pour des raisons d'hygiène ou autre vous ne souhaitez pas faire les insufflations, ce n'est pas grave ! Dans ce cas, pratiquez uniquement les compressions thoraciques.
- Si la victime reprend conscience ou une activité cardio-respiratoire (elle tousse, bouge), arrêtez les manœuvres, mettez la en Position Latérale de Sécurité en continuant à la surveiller.

- En cas de présence sur les lieux d'un défibrillateur automatique, Il faut l'utiliser :
  - a. Mettre le défibrillateur en fonction en appuyant sur le bouton marche. Certains appareils se mettent automatiquement en marche à l'ouverture du boitier
  - b. Suivre les indications de l'appareil
  - c. Préparer la victime : enlever ou couper les vêtements, sécher la poitrine avec les compresses contenues dans le boitier si la peau est humide, raser la zone où les électrodes seront collées si la poitrine est velue.
  - d. Sortir les électrodes de leur emballage et les placer selon le schéma visible sur les électrodes ou leur emballage
  - e. Connecter le câble des électrodes au défibrillateur si ce n'est pas déjà le cas
  - f. Appliquer les indications de l'appareil.

Des vidéos explicatives ont été réalisées par les pompiers :

- Sans défibrillateur : <http://www.pratiks.com/video/iLyROoafzGCd.html>
- Avec défibrillateur : <http://www.pratiks.com/video/iLyROoafzGCG.html>

Apprendre à utiliser un défibrillateur avec une simulation en 3D : <http://www.stayingalive.fr/>

# La trousse de secours

## VI II

La composition de la trousse de secours

31

### A. La composition de la trousse de secours



*Une trousse de secours*

S'il y a une chose à ne pas oublier en tant qu'organisateur d'événement étudiant, c'est la trousse de secours. Nous vous proposons ici notre version de base permettant d'appréhender un certain nombre d'imprévus. Elle est évidemment à adapter en fonction de l'évènement et du public visé !

- Couverture de survie : permet de recouvrir la victime en PLS pour éviter l'hypothermie
- Sérum physiologique : permet de rincer une plaie, un œil. Attention, le sérum

physiologique n'est pas antiseptique et ne prévient pas l'infection !

- Antiseptique non coloré (type Chlorhexidine) : pour éviter l'infection en cas de plaie. Il est préférable de le choisir incolore afin de ne pas gêner l'examen de la plaie
- Compresses : à utiliser en tamponnant et non pas en frottant
- Pansement type américain ou tampon absorbant : permet de comprimer une plaie qui saigne
- Bande pour maintenir un pansement
- Pansement : pour les petites plaies propres
- Sparadrap
- Gants : pour se protéger et protéger la victime des contaminations
- Ciseaux type Jesco (permet de découper les vêtements si besoin)
- Pince à épiler ou pince à écharde
- Solution hydro-alcoolique : pour désinfecter les mains du secouriste avant de pratiquer un geste concernant une plaie (il n'est pas nécessaire de se désinfecter les mains pour pratiquer un geste de survie telle la réanimation cardio-pulmonaire, Heimlich ...). Elle s'utilise sur des mains visiblement propres et sèches.
- Poche de froid à usage unique pour la petite traumatologie
- Sutures cutanées adhésives stériles (type Stéri-Strip®)
- Bouteille d'eau
- Sucre
- Papier, crayon, lampe de poche ...

Télécharger la liste (cf. La trousse de secours)



## A. Liste des organismes de formation

De nombreux organismes offrent des formations aux premiers secours.

### Les associations nationales

- *Croix Rouge Française*<sup>5</sup>
- *Fédération Nationale de la Protection Civile*<sup>6</sup>
- *Fédération Française de sauvetage et de secourisme*<sup>7</sup>
- *Fédération des Secouristes Français Croix Blanche*<sup>8</sup>
- *Œuvres Hospitalières Françaises de l'Ordre de Malte*<sup>9</sup>
- *Société Nationale de Sauvetage en Mer*<sup>10</sup>
- *Association Nationale des Premiers Secours*<sup>11</sup>
- Et bien d'autres

### Certaines associations locales

**Certaines universités** proposent des formations, généralement à prix réduit, pensez à vous renseigner !

5 - <http://www.croix-rouge.fr/>

6 - <http://www.protection-civile.org/>

7 - <http://www.ffss.fr/>

8 - <http://www.croixblanche.org/>

9 - <http://www.ordredemaltefrance.org/fr/>

10 - <http://www.snsn.org/>

11 - <http://www.anps.fr/>

# Organiser un événement en toute sécurité

## A. Faire appel à des organismes pour sécuriser son événement

Afin la sécurité au cours d'un événement passe aussi par la mise en place d'un poste de secours. Il faut toujours y penser que vous organisez une soirée, un événement sportif, ... Vous pouvez approcher différents organismes afin d'obtenir des devis. Les 4 principaux sont :

- Les pompiers : *contactez votre centre départemental de secours et d'incendie (SDIS)*<sup>12</sup>
- *La croix rouge*<sup>13</sup>
- *La croix blanche*<sup>14</sup>
- La sécurité civile

Dans tous les cas, recherchez le centre le plus proche de votre localisation afin de faciliter les échanges et d'éviter des intermédiaires inutiles.

Il existe aussi certaines associations locales habilitées à assurer la mise en place de postes de secours.

Une simple recherche sur internet devrait vous aider !

12 - <https://www.pompiercenter.com/annuaire-sdis.php>

13 - <http://www.croix-rouge.fr/>

14 - <http://www.croixblanche.org/>





# Conclusion

---

## REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier pour leur aide précieuse :

- *Alain Pineau*<sup>15</sup>
- *Christophe Olivier*<sup>16</sup>
- *Céline Longo*<sup>17</sup>
- *Sylvie Piessard*<sup>18</sup>
- *Catherine Roullier*<sup>19</sup>
- *Christophe Boiteux*<sup>20</sup>
- *La Maison des Sapeurs-Pompiers de France*<sup>21</sup>

15 - <http://www.univ-nantes.fr/pineau-a>

16 - <http://www.univ-nantes.fr/olivier-c>

17 - <http://www.univ-nantes.fr/longo-c>

18 - <http://www.univ-nantes.fr/piessard-s>

19 - <http://www.univ-nantes.fr/roullier-c>

20 - <http://www.univ-nantes.fr/boiteux-c>

21 - <http://www.pompiers.fr/>



# Solution des exercices

## > Solution n°1 (exercice p. 11)

- A. Tu appelles les secours.  
*A - Faux : Cela ne sert à rien pour le moment. Tu risques plus d'encombrer les centres d'appels qu'autre chose ...*

---

- B. Tu le laisses dormir pour qu'il se repose.  
*B - Faux : Certes, il est peut-être simplement en train de dormir, mais ce qui te semble être une petite sieste est peut-être plus grave, dû à une consommation excessive en alcool par exemple. De plus, le laisser allonger peut être dangereux s'il a les voies aériennes encombrées (par des vomissements notamment).*

---

- C. Tu le stimules pour essayer de le réveiller.  
*C - Vrai : Effectivement, c'est la bonne attitude à adopter. Ton ami a peut-être sombré dans un coma éthylique. Il faut tenter de le réveiller pour écarter ce doute : parle-lui, stimule-le en le secouant, le pinçant, ...*

---

- D. Tu le mets en position latérale de sécurité (P.L.S.).  
*D- Faux : Il y a autre chose à faire avant de songer à une mise en PLS.*

## > Solution n°2 (exercice p. 12)

- A. Tu essaies de lui faire boire un soda ou un verre d'eau.  
*A - Faux : Ton ami est inconscient, cela pourrait être dangereux de lui faire boire quelque chose. De plus, cela ne présente pas un grand intérêt ...*

---

- B. Tu appelles les secours.  
*B - Faux : Cela ne sert à rien pour le moment. Tu risques plus d'encombrer les centres d'appels qu'autre chose ...*

---

- C. Tu essaies d'apprécier sa respiration et les battements de son cœur.  
*C - Vrai : Effectivement tu dois t'assurer qu'il respire toujours. Une explication plus complète sera donnée dans le focus de ce cas.*

---

- D. Tu le mets en position latérale de sécurité (P.L.S.).  
*D - Faux : Il y a autre chose à faire avant de songer à une mise en PLS.*

## > Solution n°3 (exercice p. 13)

<input checked="" type="checkbox"/>	A. Tu appelles les secours. <i>A – Vrai : En effet, il faut faire appel aux secours afin qu'ils puissent prendre en charge de manière adaptée ton ami. Si tu sais le faire, pense à mettre ton ami en position latérale de sécurité avant de passer ton appel, cela évitera le sur-accident ! Tu peux aussi faire appeler les secours par une autre personne pendant que tu surveilles ton ami.</i>
<input checked="" type="checkbox"/>	B. Tu le mets en position latérale de sécurité. <i>B – Vrai : Bon réflexe afin d'éviter le sur-accident. Tu peux ensuite appeler les secours pour qu'ils prennent en charge ton ami de manière adaptée.</i>
<input type="checkbox"/>	C. Comme il respire bien, tu peux continuer à profiter de la soirée en passant le voir régulièrement. <i>C – Faux : Ton ami est inconscient, il est dangereux de le laisser seul !</i>
<input type="checkbox"/>	D. Tant pis pour la soirée, tu le ramènes chez lui pour le coucher. <i>D – Faux : Ton ami est inconscient, il sera difficile de l'évacuer en toute sécurité. De plus, son état nécessite une prise en charge plus adaptée.</i>

> **Solution n°4** (exercice p. 15)

<input type="radio"/>	A. Vous ralentissez la cadence pour qu'il reprenne ses esprits mais il ne faut surtout pas s'arrêter tout de suite, cela va empirer la situation. <i>A - Faux : Il serait dangereux de continuer à courir et que Jean-Claude chute à cause de ce malaise</i>
<input type="radio"/>	B. Vous le laissez sur un banc pour qu'il se repose, vous le récupérerez avec vous au prochain tour. <i>B - Faux : C'est une bonne chose de laisser Jean-Claude se reposer, mais comme il ne se sent pas bien, est-ce une bonne idée de le laisser seul ?</i>
<input type="radio"/>	C. Tu lui donnes ta bouteille. <i>C – Faux : Peut-être qu'une réhydratation peut faire du bien à ton ami, mais ce n'est pas la chose à faire en priorité</i>
<input checked="" type="radio"/>	D. Vous vous arrêtez tous les deux pour qu'il puisse reprendre ses esprits. <i>D- Vrai : L'idéal est de l'allonger ou l'asseoir pour le mettre au repos, on pense également à desserrer le col et la ceinture</i>

> **Solution n°5** (exercice p. 16)



A. C'est normal, la transpiration est due au footing, et le froid à l'arrêt brutal du footing. Vous repartez doucement pour qu'il se réchauffe.

*A - Faux : C'est une mauvaise idée de demander un effort physique à Jean-Claude qui est en train de faire un malaise*



B. Tu appelles les secours.

*B - Faux : Cela ne sert à rien pour le moment. Tu risques plus d'encombrer les centres d'appels qu'autre chose ...*



C. Tu le laisse tranquille pour qu'il reprenne ses esprits

*C - Faux : Peut-être peux-tu faire quelque chose pour aider ton ami à reprendre ses esprits.*



D. Tu lui donne à boire ta bouteille de jus de fruits en lui demandant s'il a mangé ce matin et pris aucun médicament particulier aujourd'hui.

*D - Vrai : Il est important d'exclure les effets d'une pathologie préexistante, d'un traitement médicamenteux ou confirmer l'absence de repas ou de prise de produits sucrés précédent l'exercice. En effet, il s'agit ici vraisemblablement d'une hypoglycémie ! Le jus de fruits, riche en sucres, permettra à ton ami d'aller mieux.*

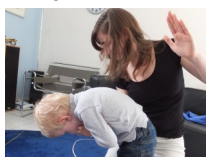
*Même s'ils peuvent laisser penser à une autre cause, la sueur et le froid sont bien liés à l'hypoglycémie. Une pâleur serait également possible.*

**> Solution n°6** (exercice p. 17)

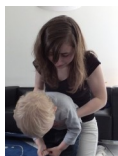
A. Tu appelles les parents.  
*A – Faux : Pierre ne peut plus respirer, il faut agir très vite ! Si les parents sont absents, ils ne pourront malheureusement pas faire grand-chose*

B. Tu lui donnes à boire.  
*B – Faux : Surtout pas ! Un objet encombre les voies aériennes de Pierre, lui donner à boire ne fera qu'empirer les choses*

C. Tu le penches en avant et lui donnes de grandes claques dans le dos.  
*C – **Vrai**: C'est en effet la bonne attitude à adopter ! On lui donne d'abord des claques dans le dos : après avoir penché son thorax en avant (que l'on maintient avec une main à plat), on lui donne des claques vigoureuses dans le dos, entre les 2 omoplates, avec le plat de la main. On arrête les claques dès que la désobstruction même partielle est obtenue (il y a alors des pleurs, râles, etc.)*



*Si cela ne suffit pas à évacuer le corps étranger, après 5 claques, on applique **la méthode de Heimlich** (compressions thoraciques)*



*Si cela ne suffit pas, on reprend **5 claques dans le dos**, puis **5 compressions thoraciques** et ainsi de suite jusqu'à ce que la victime puisse respirer*

*Pierre est maintenant hors de danger, je l'installe dans une position confortable (semi assis de préférence, et surtout non couché) et le réconforte puis je demande un avis médical*

- Remarque : en cas d'échec, si la victime bascule dans l'inconscience, il faut alors réaliser une réanimation cardio-pulmonaire.*

D. Tu l'isoles pour qu'il se calme.  
*D – Faux : Pierre ne peut plus respirer, il faut agir très rapidement ! L'isoler ne l'aidera pas vraiment*

**> Solution n°7** (exercice p. 21)



A. Si tu en as, tu vas chercher de la Biafine® afin de l'appliquer sur la zone brûlée.

*A – Faux : Non, il ne faut appliquer aucune pommade. C'est aussi le cas pour n'importe quel corps gras (beurre, pommade, ...)*



B. Tu amènes immédiatement Xavier dans la cuisine afin de passer son bras sous l'eau froide.

*B – **Vrai** : Il faut arroser abondamment la brûlure à l'eau froide non glacée le plus rapidement possible et pendant au moins 5 minutes, en la laissant couler sur la zone concernée (pas en jet direct). En effet, la brûlure doit être immédiatement refroidie afin de l'empêcher de s'étendre et de limiter la gravité de celle-ci. De plus, cela permet de soulager la douleur.*



C. Il ne faut rien faire de particulier. Une brûlure, ça passe tout seul, il faudra juste la protéger.

*C – Faux : Non, quelque soit la brûlure, il y a toujours un geste simple à effectuer en priorité!*



D. Tu connais un « truc de grand-mère ». Tu le suis et applique un peu de beurre sur la brûlure afin d'apaiser la douleur.

*D – Faux : Les « trucs de grand-mère » ne sont pas toujours vrais ... Il ne faut pas appliquer de corps gras sur une brûlure.*

### > Solution n°8 (exercice p. 22)



A. Il s'agit peut-être d'une brûlure grave, tu appelles le 15 afin de savoir quoi faire.

*A – Faux : Non, il ne s'agit pas d'une brûlure grave! Rien ne sert d'alerter les secours pour rien.*



B. Tu recouvres la brûlure d'un pansement stérile afin d'éviter tout contact avec un corps étranger.

*B – **Vrai** : Effectivement, il s'agit d'une brûlure simple. Il suffit donc de la recouvrir à l'aide d'un pansement stérile afin d'éviter tout contact avec un corps étranger.*



C. Tu peux maintenant appliquer de la Biafine® pour traiter la brûlure.

*C – Faux : Non, il ne faut appliquer aucune pommade. C'est aussi le cas pour n'importe quel corps gras (beurre, pommade, ...)*



D. Tu laisses la brûlure à l'air libre afin qu'elle ne « macère » pas si elle est recouverte par quelque chose.

*D – Faux : Non, il ne faut pas la laisser à l'air libre.*

### > Solution n°9 (exercice p. 23)

1. Protéger
2. Alerter

### 3. Secourir

On parle de faire le « **PAS** »

**Protéger** : Protéger la victime, se protéger soi-même, éviter le sur-accident, ...

**Alerter** : appeler à l'aide autour de vous. Contactez les services d'urgences :

- Le 18 : Sapeurs-pompiers pour tout problème de secours, notamment accident, incendie.
- Le 15 : Samu pour tout problème urgent médical.
- Le 17 : Police ou gendarmerie pour les problèmes de sécurité ou d'ordre public.
- Le 112 : Numéro d'appel unique des urgences sur le territoire européen. Il est à composé pour les étrangers circulant en France et les Français circulant à l'étranger.
- Le 115 : Samu social pour les personnes en détresse comme les sans-abris.

Pour que l'alerte soit efficace, donnez les informations suivantes et ne raccrochez que lorsque vous y êtes invités :

- Numéro de téléphone, nom, lieu précis (avec points de repères, digicode, étage, ascenseur ...)
- Informations sur la victime : sexe, âge, conscience, aspect de la peau, respiration, pouls, 1ers gestes effectués
- Informations sur les circonstances : nature du problème, nombre de personnes concernées, présence de risques éventuels

**Secourir** : Effectuer calmement les gestes de premiers secours. Suivre les indications des secouristes si vous les avez au téléphone.

## > Solution n°10 (exercice p. 25)

1. Allonger la victime sur le dos sur un plan dur et vérifier son état
2. Demander à quelqu'un d'appeler les secours. Si vous êtes seul alertez les vous-même
3. Pratiquer 30 compressions thoraciques
4. Pratiquer 2 insufflations (bouche à bouche)
5. Continuer à alterner compressions thoraciques et insufflation jusqu'à l'arrivée des secours ou que l'activité cardiaque et respiratoire reprenne
1. Allonger la victime sur le dos sur un plan dur et vérifier son état
2. Demander à quelqu'un d'appeler les secours. Si vous êtes seul alertez les vous-même
3. Pratiquer 30 compressions thoraciques
4. Pratiquer 2 insufflations (bouche à bouche)
5. Continuer à alterner compressions thoraciques et insufflation jusqu'à l'arrivée des secours ou que l'activité cardiaque et respiratoire reprenne

**Remarque** : les insufflations sont facultatives : si pour des raisons d'hygiène par exemple, vous ne souhaitez pas les faire, dans ce cas, ignorez cette étape et pratiquez uniquement les compressions thoraciques



# Signification des abréviations

---

- PS1 Premiers secours civiques de niveau 1





# Index

---

<i>premier secours.....</i>	<i>p.7</i>	<i>secours.....</i>	<i>p.7</i>	<i>vie étudiante.....</i>	<i>p.7</i>
<i>secourisme.....</i>	<i>p.7</i>	<i>urgence.....</i>	<i>p.7</i>		