

Accueil des Villes Françaises Draguignan et la Dracénie  
RNA : W831001`008 – SIREN : 423834423

Vos Réf. :

Nos Réf. : AO/JF/\_\_\_\_

Draguignan le : 9 mars 2023

## FORMATION AUX PREMIERS SECOURS PSC1 (Prévention Secours Civiques niveau 1)



Arlette, Simone, Claire, Anick,  
Anne-Marie, Aline, Christian,  
Philippe, Gerard et Jean-Paul.



Avec **Franck et Fabienne** nos formateurs

**7 heures de formation ont été suivis par un groupe de 10 auditeurs de l'AVF visant 11 compétences avec une en supplément : l'aide à la prise des médicaments.**

Le déroulement de la journée s'est articulé autour de notions théoriques et pratiques s'appuyant sur des mannequins adultes, enfants et bébés.

Une phase importante a été de décrire macroscopiquement des images mettant de situation des victimes en identifiant strictement les éléments essentiels de la scène !

**Compétence 1 : la protection** : Existe-il encore un danger pour la victime ? si oui, supprimer le danger et en soustraire la victime puis téléphoner au **112** pour demander de l'aide en rationalisant son discours qui devra être le plus bref possible (bonjour, je suis M.----- et je vous appelle de [adresse précise avec détails si possible coordonnées GPS], pour, [détails sur la victime sexe, moyenne âge, observation visuelle et sonore---] ---- ).

**Compétence 2 : l'Alerte des populations**. **Identification** des trois types d'alerte « signal généralisé » à savoir :

1. Sirène durée du son à intensité sinusoïdale de 1mn 40s pour début de l'alarme puis une intensité constante du son de 30s pour sa fin,
2. La corne de brume pour les catastrophes hydrauliques (rupture barrage...)
3. Message par SMS avec l'application smartphone FR-ALERTE (alerte localisée)

Accueil des Villes Françaises Draguignan et la Dracénie

RNA : W831001`008 – SIREN : 423834423

**Compétence 3 : l'Alerte :** numéro 112 (Central à DRAGUIGNAN) centralisation des appels téléphoniques, central de ventilation vers les numéros 18 (pompiers), 15 (SAMU, SMUR), 17 (police gendarmerie), ainsi que tous les services ad doc nécessaires.

**Compétence 4 : l'obstruction des voies respiratoires par corps étranger :**

Le principe est de faire tousser fortement la victime. (Claques dans le dos, [5 coups] et alternativement, des compressions abdominales). Position de la victime semi assise.

**Compétence 5 : L'hémorragie :** si l'écoulement de sang ne s'arrête pas il y a hémorragie.

Dans le cas d'une hémorragie interne, allonger la victime pour irriguer le cerveau et appeler le 112 et donner les signes sur la victime, les circonstances, traumatisme.

En cas de saignement de nez (épistaxis) :

1. Assoir la victime
2. Tête penchée en avant
3. Moucher le nez vigoureusement
4. Pincer les 2 narines (1 à 2 mn)
5. Attendre 10 mn

En cas d'hémorragie externe,

1. Se protéger avec des gants ou du plastique
2. J'appuie et j'allonge la victime et j'appelle le 112
3. Je pause un garrot (improvisé ou industriel)
4. Couvrir la victime

Le garrot ne doit pas être retiré. Si nécessaire, en poser un second. Il peut rester un maximum 9h !

**Compétence 6 : Perte de connaissance :** nous devons distinguer 2 cas :

1. Traumatisé : la victime est au sol, laisser la dans sa position, ne pas la bouger et voir si elle respire. Appeler le 112.
2. Non traumatisé (alcool, drogue...) PLS possible voire recommandé pour les écoulements buccaux. Couvrir la victime (en papillote).

**Compétence 7 : arrêt cardiaque.** La chaîne de survie est très importante en cas d'arrêt cardiaque !

En moins de 2 mn il faut :

1. Alerter le 112
2. Massage cardiaque
3. Défibrillateur précoce

Le défibrillateur n'est efficace que lorsque la fréquence cardiaque est anarchique soit pendant quelques secondes.

Pour un adulte l'insufflation n'est pas conseillée. Torse nue, utiliser le défibrillateur puis massage.

Pour les enfants, massage plus insufflation et défibrillateur.

Pour trouver la situation géographique des DAE (Défibrillateur Autonome Externe), l'application logicielle « Staying Alve » nous indique la localisation précise de son rangement et ce, le plus près de la victime.,

Attention, la victime ne doit pas être allongée sur une plaque métallique. Pour un noyé, bien sécher le corps. Enfin en cas de victime avec stimulateur cardiaque, ce dernier sera sans doute détérioré (à voir avec le cardiologue).

Accueil des Villes Françaises Draguignan et la Dracénie  
RNA : W831001`008 – SIREN : 423834423

**Compétence 8 : malaises** : douleur plus couleur du visage. Déplacer la victime dans un endroit agréable, position allongée et couvert. Appeler le 112 et donner les infos détaillées aux pompiers. Pour un AVC, mettre la victime à plat dos complet. Temps maxi pour une espérance de réussite 3h.

**Compétence 9 : plaies** : nettoyage de la plaie au savon. Appeler le 112 et argumenter « L.A.M.E » pour les **plaies graves**. Protéger la plaie avec un élément stérile.

1. **L - ocation** la face, les mains, le thorax, abdomen.
2. **A--spect** déchiquetée, lacérée, points
3. **M-ecanique** couteau, balle, projectile, flèche, morsures.
4. **E--tendue** suturable ou non suturable.  
Se renseigner sur la date du rappel tétanos !

**Compétence 10 : les brûlures graves** :

1. **L - ocation** le visage, les mains, le cou, les orifices naturels, le thorax,
2. **A--spect** marron, noir, cloques plus sang,
3. **M-ecanique** chimique, électrique, rayon X, inhalation, injection.
4. **E--tendue** inférieur à 1%.

**Compétence 11 : les traumatismes** :

1. Identifier si la victime est consciente ou non,
2. Ne pas déplacer la victime,
3. Lui maintenir la tête immobile.
4. Essayer de glisser une couverture par les creux naturels du corps

**Compétence 12 : l'aide à la prise des médicaments** :

Aider la victime à prendre uniquement les médicaments qu'elle possède sur elle.

Nota, pour les crises d'asthme,

1. Secouer le diffuseur de Ventoline,
2. Faire souffler la victime
3. Lever le bouchon du diffuseur
4. Bien faire humecter par la victime le bec du diffuseur
5. Injecter la Ventoline lorsque la victime inspire.



*Merci à Franck et Fabienne pour cette studieuse,  
mais agréable journée de formation dédiée à la  
prévention secours civiques de niveau 1.*