



## Introduction Initiation aux premiers secours



**Dr ZOUARI Abdelaziz**

- **Formateur**
  - Certifié Jeune Chambre Internationale et Licorne Academy ainsi que SOPHORA Conseil
  - National pour le traitement universel des troubles de la toxicomanie
  - National pour la formation des ambulanciers et des secouristes
- **Médecin Urgentiste – Addictologue** Faculté de Médecine de Tunis
- **Consultant** de l'Institut El-Amouri Tunis
- **Membre de la commission de crise COVID 19** à STEG Bardo et l'ANETI
- **Prévention du risque professionnel** Faculté de médecine Tunis
- Plusieurs missions de consultation et d'audit (UNFPA – DMSU)
- Gestion de plusieurs projets pour les jeunes,
- Plusieurs heures de formation, enseignement, sensibilisation
  - **Formation professionnelle: 5900 heures**
  - **Enseignement: 4500 heures**
  - **Sensibilisation et EPS: 2200 heures**

55 914 998 [www.zouari-abdelaziz.jimdofree.com](http://www.zouari-abdelaziz.jimdofree.com) <https://www.linkedin.com/in/abdelaziz-zouari-1243ba106/> 2

## Nos objectifs du cours

- Définir le secourisme
- Reconnaître le bon secouriste
- Enumérer les intérêts et les motivations à la formation
- Maîtriser les préalables au secourisme
- Décrire la chaîne de secours et de survie
- Définir la suite logique d'intervention selon le principe PEGAS
- Rappeler les gestes de secours à maîtriser
- Définir les situations d'exception

3

# 1

## Précautions spéciales Actuellement avec Covid 19

### Votre équipements de sécurité



5

### Avant: se préparer

- 2 à 4 masque FFP2 à défaut chirurgicaux
- 2 paires de lunettes de protection / Visière
- 2 paires de gants en vinyle, avec gants propres
- 1 flacon de gel hydro-alcoolique
- 1 lot de lingettes antibactériennes

**A ajouter à votre trousse de secours**

6

### Pendant: sécuriser

- Se laver ou se désinfecter les mains
- Porter un masque FFP2
- Porter des lunettes de protection / Visière
- Porter des gants en vinyle / latex / propres
- Ne plus porter sa main au visage
- Faire porter un masque à la victime
- En cas d'arrêt cardiaque pas de BâB lors de la RCR

**Pour travailler en toute sécurité**

7

### Après: rester propre

- Retirer les lunettes / Visière
- Retirer les gants et les jeter
- Retirer le masque et le jeter
- Se laver les mains (eau + savon / Gel)
- Changer de vêtements

**Désinfecté continuer votre activité**

8

## Remarques

Si la personne est en mesure de se soigner elle même, expliquer lui les étapes de l'intervention.

N'hésiter pas à poser des questions à propos des signes de la Covid 19 ou la notion de contact étroit avec une personne malade.

9

## Pourquoi ?

- Transmission essentiellement communautaire,
- Transmission du covid 19 par gouttelettes (postillons),
  - Lors de la discussion, (Toux et éternuement)
  - Sur une période > à 15 min,
  - Une distance < à 1 m.
- Donc mesures de sécurité car on considère la victime est potentiellement à risque de transmettre l'infection,

10

## S'applique partout dans le monde



Find more maps at [diescarnival.com/extra-free-resources-icons-and-maps](https://diescarnival.com/extra-free-resources-icons-and-maps)

11

2

Définitions

Secourisme

**C'est quoi le secourisme ?**

C'est l'acte de porter assistance (l'aide) à des personnes dont l'intégrité physique est en danger (blessées) et/ou prise d'un malaise, avant l'intervention d'un service médical spécialisé.

Il s'agit donc de gestes pour sauver la vie de la personne



13

**C'est aussi**

Se préparer à reconnaître les situations d'urgence collectives et à prendre les décisions appropriées en matière de premiers gestes d'urgence.

**Avoir des Gestes Réflexes**



14

**3 Situations d'intervention du secouriste**

**Sons inhabituels**

- Des cris, gémissements, plaintes ou appels à l'aide
- Des bruits intenses et soudains
  - fracas de verre
  - heurt de métal ou crissement de pneus
- Un changement dans le son d'une machinerie ou d'un équipement
- Un silence inhabituel

### Scènes visuelles inhabituelles

- Un véhicule arrêté en bord de route ou une voiture qui a quitté la route
- Des fils électriques sur le sol
- Des étincelles, de la fumée ou du feu
- Une personne qui s'effondre soudainement ou qui est inanimée sur le sol
- Les signes ou les symptômes d'une maladie ou d'une blessure, comme la transpiration abondante sans raison apparente, ou un aspect inhabituel de la peau

17

### Odeurs inhabituelles

- Une mauvaise odeur ou une forte odeur chimique inhabituelle
- Une odeur de fumée
- Une odeur de gaz
- Une odeur non identifiable
- Une odeur inappropriée (p. ex., une haleine dégageant une odeur fétide)

18

### Comportements inhabituels

- Une personne habituellement alerte qui agit de manière confuse
- Une somnolence inhabituelle
- Des changements de personnalité ou d'humeur (p. ex., une personne habituellement calme qui agit de manière agitée)

19

# 4

Définitions  
Secouriste

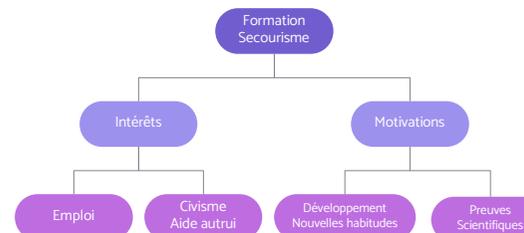
## Qui est le secouriste ?

Personne ayant suivi une formation de secourisme  
Rôle important pour sauver une vie humaine



21

## Formation vous dites



22

## Quelles Compétences

Les 3 savoirs: savoir, savoir être, savoir faire,  
Le calme et la maîtrise de soi et des émotions,  
Une bonne communication verbale et non verbale,  
Une habilité dans l'exécution des gestes adaptés,  
Un bon positionnement et stabilité sur les pieds,

23

## Votre rôle en tant que secouriste

1. Reconnaître l'urgence.
2. Assurer votre protection, celle de la personne malade ou blessée et des témoins.
3. Activer les services médicaux d'urgence (p. ex., appeler la PC ou le SAMU).
4. Agir selon vos compétences, vos connaissances et votre niveau de confiance
  - Un des moyens les plus simples et les plus importants de prodiguer les premiers soins est d'appeler le SAMU.
  - En faisant cet appel, vous faites en sorte que des professionnels hautement qualifiés apportent les soins nécessaires aux personnes malades ou blessées.

24

# 5 Définitions

## Stabilité - Principe PEGAS

### Chaîne de secours et de survie

## Etre stable sur ses pieds

Position debout: Pieds écartés, décalés et non parallèles,  
 Position à genoux: les deux genoux au sol,  
 Position en trépied: Un pied et un genou au sol décalé,  
 Dos rectiligne pour éviter les lombalgies, en position à genoux,

## Avec quelle logique ?

Observer et Rechercher le danger,  
 Assurer une protection durable,  
 Faire un bilan complet de la victime,  
 Appeler les secours spécialisés,  
 Pratiquer le geste de secourisme adéquat,  
 Surveiller la victime en attendant les secours,

## Avec quel principe ?

**Protéger**

- Dangers
- Risques

**Examiner**

- La Vie
- Lésions

**Gérer**

- Intellectuel
- Réfléchir

**Alerter**

- SAMU
- PC - PS

**Secourir**

- Le geste qu'il faut

# PEGAS

### Chaîne de secours ?

29

### Chaîne de survie ?

30

### Sachez que

- Adulte = âge > 8 ans
- Enfant = âge de 1 an à 8 ans
- Bébé = âge < à 1 an

31

# 6

Gestes Standards & Spécifiques

## Les Gestes de secours

Each minute counts

33

Standards 2 minutes			Spécifiques 5 - 10 minutes	
<b>Protection</b>	<b>Examen</b>	<b>Alerte</b>	<b>Gestes</b>	
Supprimer un danger	Conscience	Moyen de communication	Inconscient	Libération Voies Aériennes Réanimation Cardio-Pulmonaire Mise en Position Latérale Sécurité
Baliser la zone de l'accident	Respiration	Service à appeler	Malaise Atteintes Vitales	Mise au repos et avis médical Arrêter une hémorragie Assurer une désobstruction
Dégager la victime	Circulation	Contenu	Traumatismes Autres Pathologies	Refroidir une brûlure Immobiliser une fracture Désinfecter une plaie Selon Circonstances

34

## Situations d'exception

### Initiation aux premiers secours

## Nos objectifs du cours

- Définir les situations d'exception
- Donner la classification des situations,
- Reconnaître les sons d'alerte à la population,
- Rappeler les gestes réflexes immédiats,
- En Tunisie le plan ORSEC

36

# 1 Définitions

## Différentes situations

# Nouveau Concept

Situations à victimes multiples  
 ≠  
 Catastrophes



38

## Définition

Il s'agit de **situations d'urgences collectives**:

- Attentats (armes à feu, NBC, explosifs, ..)
- Séismes, Inondations, Tsunami, Isolement
- Explosion, Incendie (industrie chimique, ..)
- Crash d'avion,
- Accidents de transport,
- .....

39

## Classification: ..... Naturelles

- Terre === Séisme
- l'Eau === Inondation
- l'Air === Cyclone
- le Vent === Tornade
- le Feu === Incendie




40

### Classification: ..... Technologiques

- énergie mécanique,
- énergie thermique,
- énergie chimique,
- énergie radioactive.



41

### Classification: ..... Sociologiques

- Bousculades de stades,
- Attentats (arme à feu, explosif)
- arme biologique,



42

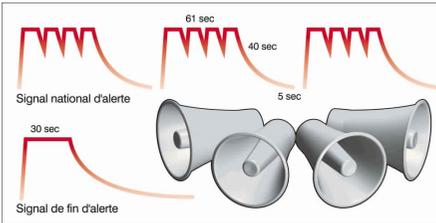
### Nos réactions diffèrent

<p><b>Handicapantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Le stress et la panique</li> <li><input type="checkbox"/> La désorganisation des services publics</li> <li><input type="checkbox"/> Le délai de mise en œuvre des secours</li> <li><input type="checkbox"/> La situation d'isolement</li> </ul>	<p><b>Aidantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Une bonne organisation et anticipation des services</li> <li><input type="checkbox"/> Les recommandations des pouvoirs publics par la radio</li> <li><input type="checkbox"/> L'entraide avec votre voisinage</li> </ul>
---	---

43

### Sons à la population

Son d'avertissement de la présence d'une situation grave,



44

# 2 Agir Gestes réflexes

## Premier Geste = le confinement

S'enfermer dans un local,  
 En calfeutrante, (soigneusement les ouvertures et en arrêtant ventilation, climatisation et chauffage. )  
 La radio est l'unique source d'information (Risque & Consignes)

## Affiche

A FAIRE IMMEDIATEMENT	A NE PAS FAIRE
<b>CONTENEZ-VOUS</b> Quittez votre véhicule Remparez ou laissez passer Éloignez-vous dans un local sûr	<b>NE VOUS PROMENEZ PAS</b> Ne sortez pas Ne traversez pas les routes Ne placez pas les secours
<b>FERMEZ TOUT</b> Fermez les ouvertures, baissez les stores Arrêtez la ventilation Coupez le gaz et les courants Éloignez-vous des fenêtres	<b>N'ALLEZ PAS CHERCHER VOS ENFANTS A L'ÉCOLE</b> Ne tentez pas de récupérer vos proches ou d'aller chercher vos enfants à l'école. Ils y sont protégés par les équipes d'intervention.
<b>TENEZ-VOUS INFORMÉ</b> Consultez régulièrement le site internet et le Facebook de l'arrondissement	<b>NE TÉLÉPHONEZ PAS</b> Ne téléphonez ni aux médias, ni aux services publics Pendant l'état, les lignes téléphoniques doivent rester à la disposition des secours
<b>PROTÉGEZ-VOUS</b> Recouvrez à l'intérieur ou à l'extérieur votre visage et vos yeux en cas de effluves nocifs Lavez-vous soigneusement en cas d'urgence	<b>AUCUN FEU</b> Ne fumez pas Évitez toute flamme pour ne pas provoquer l'explosion de la guerre

## De façon générale

Si vous êtes en voiture,  
 descendre de la voiture et entrer un lieu sûr, sauf si foudre,  
 ne pas la laisser au milieu de la route pour libérer les voies de circulation

Si vous êtes chez vous dans la maison,  
 Eloigner vous des fenêtres,  
 Fermer gaz, électricité, eau,  
 Ne provoquer pas d'étincelles  
 Ne prendre pas l'ascenseur,



**Avec quelle logique ?**

**A l'intérieur:**

- Fermer les ouvertures,
- Couper courant et gaz,
- Monter les étages avec votre famille (animaux),
- Ramener avec vous nourriture, eau potable, vos papiers,
- Mettre produits toxiques à l'abri en hauteur,
- Ecouter la radio pour les infos,

**A l'extérieur:**

- S'abriter et limiter ses déplacements,
- Ne pas se hasarder sur un lieu couvert d'eau (dessous ?)

**Avec quel principe ?**

**Après:**

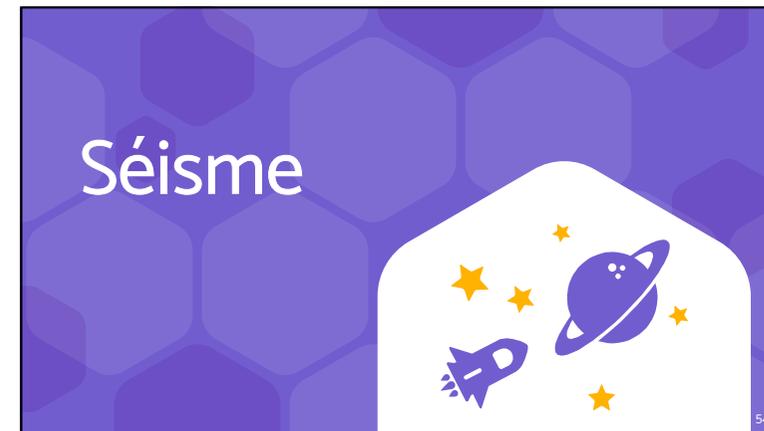
- A votre retour à la maison, protégez-vous avec des bottes en caoutchouc et des gants
- Assurez-vous que l'électricité et le gaz soient coupés.
- Faites-vous accompagner dans la mesure du possible et prenez avec vous le matériel nécessaire aux constatations des dommages (appareil photo, vidéo...)
- Aérez au maximum l'ensemble des pièces en faisant des courants d'air.

**vous êtes dans une zone soumise au RISQUE D'INONDATION**  
consultez le dossier déposé en mairie

**consignes en cas d'inondation**

	▶ fermez portes, fenêtres, soupiraux, aérations		▶ montez à pied dans les étages		▶ n'allez pas chercher vos enfants à l'école pour ne pas les exposer
	▶ fermez le gaz et l'électricité		▶ écoutez la radio		▶ ne téléphonez pas, libérez les lignes pour les secours
			▶ respectez les consignes des autorités		

53



**Avec quelle logique ? pendant le tremblement**

**A l'intérieur:**

Restez à l'intérieur : baissez-vous, couvrez-vous et agrippez-vous :  
Baissez-vous pour s'abriter sous un meuble lourd (bureau, table ou un lit);  
Couvrez votre tête et votre torse afin de vous protéger de tout objet tombant;  
Agrippez-vous à l'objet sous lequel vous vous cachez pour vous protéger..  
Si vous êtes incapable de vous cacher sous quelque chose de solide, couchez-vous ou accroupissez-vous contre un mur intérieur.  
Restez loin des fenêtres et des objets lourds.  
A l'école, cachez-vous sous un pupitre ou une table et agrippez-vous bien.  
Tournez le dos aux fenêtres.  
En fauteuil roulant, bloquez les roues et protégez-vous la tête et le cou.  
Utilisez les escaliers pour sortir du bâtiment.

55

**Avec quelle logique ? pendant le tremblement**

**A l'extérieur:**

Dirigez-vous vers un endroit dégagé, loin des bâtiments, des fils électriques, des arbres et des lampadaires.  
Jetez-vous par terre et restez-y jusqu'à ce que les secousses cessent.

**Au volant de votre voiture:**

Rangez-vous sur le côté de la route, dans un endroit dégagé.  
Évitez les ponts, les passages supérieurs, les bâtiments, les passages inférieurs ou tout ce qui pourrait s'effondrer.  
Bouclez votre ceinture de sécurité et demeurez dans votre voiture.  
N'essayez pas de sortir de votre véhicule si des fils électriques sont tombés dessus. Attendez qu'on vienne vous secourir.  
Si vous avez besoin d'aide, placez une pancarte « Au secours » à la fenêtre.

56

### Avec quelle logique ? après le tremblement

Assurez-vous de ne pas être blessé ou faites soigner vos blessures avant de porter secours aux personnes blessées ou coincées dans les décombres.

Enfilez des pantalons longs et des chandails à manches longues, des souliers robustes et des gants de travail pour vous protéger des objets brisés.

Faites rapidement le survol des dommages causés à votre domicile et aux alentours, et faites sortir toutes les personnes présentes si l'endroit n'est pas sécuritaire.

Écoutez les médias locaux et/ou suivez les services d'urgences et les médias sur les réseaux sociaux pour obtenir les nouvelles consignes des autorités.

57

### Que faire pendant un séisme

 <b>BAISSEZ VOUS</b>	 <b>METTEZ VOUS À L'ABRI</b>	 <b>ACCROCHEZ VOUS À QUELQUECHOSE</b>
 <b>Calmez vous</b> Dans la mesure du possible, essayez de rester calme.	 <b>À l'intérieur</b> Éloignez-vous des meubles, fenêtres et des lampes.	 <b>À l'extérieur</b> Éloignez-vous des bâtiments, murs et des fils électriques.
 Si vous êtes en voiture, arrêtez-vous à l'écart des constructions, allumez les phares de secours et restez dans le véhicule.	 Si vous êtes en fauteuil roulant, mettez-vous à l'abri, mettez le frein, puis protégez-vous la tête avec les bras.	 Si vous êtes dans un lieu public, protégez-vous la tête avec les bras ou mettez-vous à l'abri sous un meuble solide.

**Il est essentiel**

 <b>Baissez-vous !</b>	 <b>Abritez-vous !</b>	 <b>Agrrippez-vous !</b>
--	--	--

58

# Foudre



59

### Exemple



60



## Avec quelle logique ?

### A l'extérieur :

ne stationnez pas sous un arbre isolé, ni sous un surplomb  
 asseyez-vous par terre (car la foudre est attirée tout ce qui dépasse même un homme debout). En revanche, il ne faut pas s'allonger ni s'appuyer contre une paroi.  
 éloignez-vous de tout conducteur d'électricité (clôtures métalliques, tondeuses à gazon et bicyclettes, y compris l'eau qui ruisselle...) et isolez-vous du sol.

61



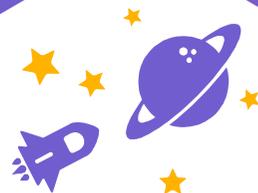
## Avec quelle logique ?

### En montagne, quand un orage s'annonce :

évités les arêtes et les sommets  
 si vous êtes sur un sommet, descendez le plus bas et le plus rapidement possible  
 éloignez-vous de tout objet métallique (piolets, crampons, mousquetons, pitons, bâtons télescopiques, pylônes et poteaux téléphoniques)  
 isolez-vous au maximum du sol grâce à un matériau isolant : rouleau de corde, sac de couchage ou sac à dos dont l'armature est posée sur le sol. !

62

# Feu de forêt



63



## Exemple



64

 **Avec quelle logique ?**

Lorsque vous traversez une forêt de bois sec, écoutez périodiquement les informations à la radio afin de savoir si des feux majeurs sont rapportés dans votre région.

Si vous n'avez pas de radio ou de portable, regardez le sommet des montagnes. Si vous apercevez des nuages noirs, presque immobiles, changez de direction.

D'ailleurs, le vent peut transporter l'odeur de feu qui confirmera que le danger existe.

65

 **Avec quelle logique ?**

A pied, dans la forêt, il est inutile d'essayer de fuir un feu majeur. Il vaut mieux vous jeter dans le cours d'eau le plus proche. Gardez vos vêtements et votre corps toujours mouillés. Il est probable que les pierres du rivage et l'eau de la rivière deviendront très chaudes.

Ne paniquez pas.

Respirez à travers un linge mouillé pour ne pas inhaler de fumée.

66

 **Avec quelle logique ?**

Le feu consomme beaucoup d'oxygène, appauvrissant ainsi l'atmosphère. Par conséquent, ne bougez pas et essayez de respirer aussi normalement que possible.

Si vous vous trouvez dans un feu de broussailles et que vous êtes dans l'impossibilité de rejoindre quelque cours d'eau que ce soit (même en terrain bas et marécageux), vous pouvez faire un coupe-feu autour de vous. Mais si vous êtes entouré par un mur de feu, cette méthode est inefficace.

Évitez à tout prix de vous réfugier dans une grotte car la fumée peut vous étouffer ou bien, vous pouvez mourir par manque d'oxygène et excès de chaleur.

67

**4** Gestes Standards & Spécifiques

### Soyez préparé

Repérez, l'emplacement  
du disjoncteur d'électricité,  
des robinets d'arrivée du gaz et de l'eau.



### Soyez préparé

Ayez en permanence,  
une réserve d'eau potable  
et de nourriture (conserves, sucres, lait concentré, pâtes, riz...).



### Soyez préparé

Conservez dans un lieu d'accès facile  
une trousse de secours,  
un peu d'argent,  
une radio à piles et des piles de rechange,  
des vêtements chauds,  
vos médicaments indispensables,  
vos papiers personnels,  
et une lampe de poche puissante.

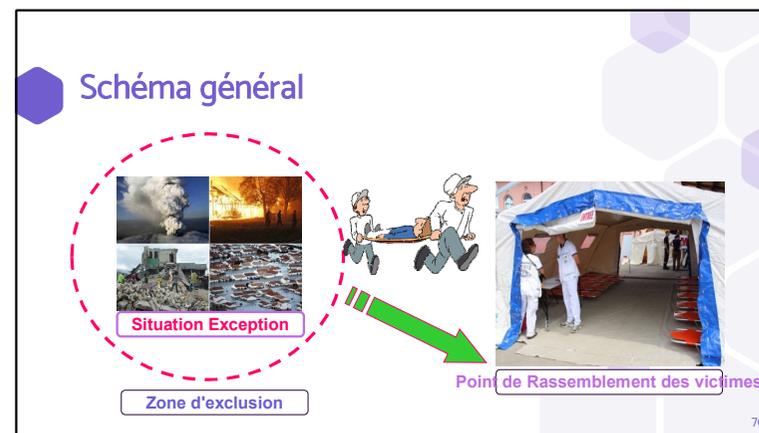
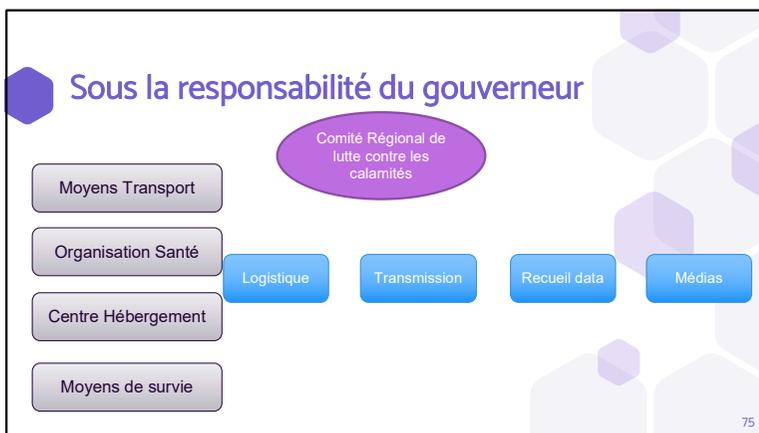
# 5

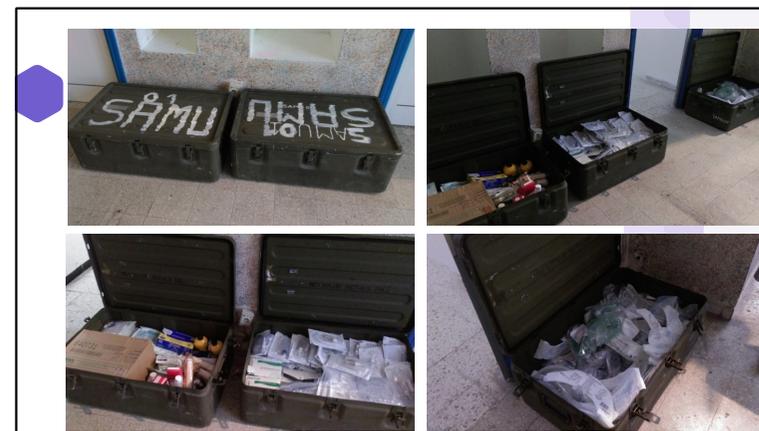
Organisation  
Plan ORSEC

## Législation Tunisienne

**Journal Officiel de la République Tunisienne**  
Annouces Légales, Réglementaires et Judiciaires

Loi 39-91 du 8 juin 1991  
 Décrets  
 d'application 93-942 du 26 avril 1993  
 Modifié par le décret 2004-2723 du 21 décembre 2004







# THANKS!

Any questions?  
You can visit my web site:  
[www.zouari-abdelaziz.jimdofree.com](http://www.zouari-abdelaziz.jimdofree.com)

81