

**PRÉVENTION ET SECOURS**



**AIDE-MÉMOIRE**

**SAUVETAGE  
SECOURISME  
DU TRAVAIL**

# PRÉVENTION



## Être acteur de la prévention des risques professionnels

En tant que **sauveteur secouriste du travail (SST)**, vous contribuez à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise, en :

- **repérant** les situations dangereuses et en **identifiant** les dangers pouvant entraîner une atteinte à la santé, ainsi que les personnes y étant exposées ;
- **supprimant ou faisant supprimer** les dangers dans la limite de votre champ de compétences, de votre autonomie et dans le respect de l'organisation de l'entreprise et des procédures spécifiques fixées en matière de prévention ;
- **relayant** aux personnes concernées les informations liées aux situations dangereuses repérées.

Ces actions permettront de supprimer ou de réduire les risques professionnels auxquels vous ou vos collègues pourriez être exposés.

## De l'observation... à la remontée d'informations



**Observer** les situations de travail pour en repérer les situations dangereuses.



**Une situation professionnelle est dangereuse** lorsqu'un ou plusieurs individus sont exposés à un ou plusieurs dangers pouvant entraîner un accident ou une maladie.

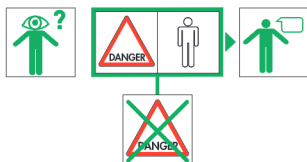


**Inform**er les personnes exposées au(x) danger(s) et faire remonter à celles en charge de la prévention des risques les situations dangereuses.



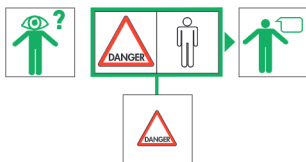
# PRÉVENTION

## Contribuer à la suppression du danger



Si vous repérez une situation dangereuse, la solution à privilégier est de supprimer le danger identifié, par votre action ou celle d'un tiers, s'il est possible d'agir directement.

## Contribuer à la réduction du risque



Si le danger ne peut pas être supprimé, vous pouvez contribuer à réduire le risque en proposant des pistes d'amélioration en matière de prévention.

### Actions complémentaires

Lorsque les mesures de prévention ne sont pas suffisantes, des mesures de protection doivent être mises en place en privilégiant les protections collectives aux protections individuelles.

**Toute situation dangereuse repérée doit faire l'objet d'une remontée d'informations**



## SECOURS



### Être capable d'intervenir face à une situation d'accident du travail

En tant que SST, vous intervenez sur votre lieu de travail pour porter les premiers secours à toute victime d'un accident dans les limites de votre champ d'intervention :

- **le plus tôt possible** et jusqu'à la prise en charge de la victime par les secours (internes ou externes) ;
- **sous la responsabilité** de l'employeur au sein de l'entreprise ;
- **avec les moyens** mis en place par l'employeur et/ou le médecin du travail.

Vous pouvez également être amené à intervenir en dehors de votre lieu de travail afin de porter assistance à une personne en péril.

## PROTÉGER



### Protéger

C'est agir, sans risque pour sa propre sécurité, afin d'éviter un sur-accident, lorsque la victime et toute autre personne sont exposées à un danger persistant.



#### Identifier le(s) danger(s) persistant(s)

Mécanique.



Électrique.



Thermique ou pouvant provoquer un incendie ou une explosion.



Atmosphère toxique ou irrespirable.



#### Peut-on les supprimer de façon permanente et sans risque ?

Si oui, le faire ou le faire faire.



#### Si non, peut-on isoler la zone dangereuse de façon permanente et sans risque ?

Si oui, le faire ou le faire faire.

Interdire l'accès à la zone dangereuse.



#### Actions complémentaires

Si le danger persistant est réel, immédiat, non contrôlable et menace la vie de la victime : effectuer une manœuvre exceptionnelle de dégagement d'urgence.



Les conduites à tenir

## EXAMINER



### Examiner

C'est rechercher les signes qui indiquent que la vie de la victime est menacée.



**La victime saigne-t-elle abondamment ?**



**La victime s'étouffe-t-elle ?**



**La victime répond-elle aux questions ?  
Se plaint-elle ?**



**La victime, si elle ne répond pas, respire-t-elle ?**

Dans le cas où la victime est sur le ventre, la mettre sur le dos.



Les conduites à tenir

## FAIRE ALERTER



### Faire alerter

C'est transmettre les informations nécessaires et suffisantes pour que les secours puissent organiser leur intervention.

**L'alerte doit être la plus précoce possible.**



### Qui ?

Les secours et les personnes prévus dans l'organisation des secours de l'entreprise.

**À savoir :** 114 est le numéro d'appel pour les sourds et malentendants.

### Comment ?

Choisir, si possible, la personne la plus apte pour faire alerter les secours.

### Préciser dans le message d'alerte

- Le lieu de l'accident (adresse, atelier, étage...).
- La nature de l'accident (chute de hauteur, chariot renversé...).
- Le nombre de victimes.
- L'état de la (des) victime(s).
- Les actions déjà engagées.

**Ne jamais raccrocher le premier.**

### Actions complémentaires

- S'assurer que l'alerte a bien été donnée.
- Envoyer une personne au-devant des secours et organiser leur accès sur le lieu de l'accident au plus près de la victime.

# SECOURIR



## La victime saigne abondamment

Résultat à atteindre  
**Arrêter le saignement**



### Actions principales

- Faire comprimer ou comprimer l'endroit qui saigne avec la paume de la main (protégée si possible).
- Allonger la victime.
- Si compression manuelle inefficace : garrot.
- Si compression manuelle efficace : pansement compressif si besoin.
  - si le saignement reprend : compression manuelle sur le pansement compressif.
  - si le saignement se poursuit : garrot.

### Cas particuliers

- Saignement de nez : demander à la victime de s'asseoir, tête penchée en avant ; la faire moucher, puis lui demander de se comprimer les narines pendant 10 minutes.
- Vomissements ou crachats sanglants : mettre la victime dans la position où elle se sent le mieux.

Vérifier, par observation, l'atteinte et la persistance du résultat attendu, jusqu'à la prise en charge de la victime par les secours.

### Actions complémentaires

#### Pour éviter l'aggravation de l'état de la victime

- Surveiller l'efficacité de la technique utilisée.
- Couvrir la victime (si un garrot est posé, le laisser visible).
- Réconforter.



## La victime s'étouffe

Résultat à atteindre  
**Lui permettre de respirer**



### Actions principales

**Obstruction complète**  
(la victime ne peut plus parler, tousser ou émettre un son, garde la bouche ouverte...)

- Donner de 1 à 5 claques dans le dos.
- Si inefficace :
  - adulte, grand enfant : compressions abdominales (méthode de Heimlich) ;
  - femme enceinte, personne obèse : compressions thoraciques ;
  - nourrisson tenant sur l'avant-bras du SST : compressions thoraciques avec deux doigts au milieu de la poitrine.

**Obstruction partielle**  
(la victime peut parler, tousser et respirer même avec un bruit surajouté)

- Mettre la victime dans la position où elle se sent le mieux.
- L'encourager à tousser.
- Suivre les conseils donnés par les secours.

Vérifier, par observation, l'atteinte et la persistance du résultat attendu, jusqu'à la prise en charge de la victime par les secours.

### Actions complémentaires

#### Pour éviter l'aggravation de l'état de la victime

- Mettre la victime dans la position dans laquelle elle se sent le mieux.
- Couvrir et surveiller son état.
- Réconforter.
- Suivre les conseils donnés par les secours.



# SECOURIR



## La victime ne répond pas, elle ne respire pas

Résultat à atteindre  
**Rétablir artificiellement une respiration et une circulation sanguine efficaces**



### Actions principales

#### Chez l'adulte

- Comprimer le thorax (30 compressions) en respectant un rythme de 100 à 120 par minute.
- Souffler de l'air dans les poumons (2 insufflations).
- Répéter des cycles de 30 compressions et 2 insufflations.



- Mettre en œuvre le plus tôt possible le défibrillateur (DAE) en demandant, le cas échéant, à un témoin de le rapporter.

#### Chez l'enfant et le nourrisson

Même conduite à tenir que chez l'adulte, mais il convient de :

- Débuter par 5 insufflations.
- Répéter des cycles de 15 compressions et 2 insufflations.

**Poursuivre la réanimation jusqu'à l'arrivée des secours.**

### Actions complémentaires

#### Pour éviter l'aggravation de l'état de la victime

- Surveiller l'efficacité de la (des) technique(s) utilisée(s).
- Couvrir la victime sauf le thorax.

Si les insufflations ne peuvent pas être effectuées, réaliser uniquement les compressions thoraciques en continu.



## La victime ne répond pas, elle respire

Résultat à atteindre  
**Lui permettre de continuer à respirer**



### Actions principales

- Allonger la victime sur le dos.
- Libérer les voies respiratoires.
- Si son état résulte d'un événement non traumatique, mettre la victime sur le côté (position latérale de sécurité – PLS).
- Si son état résulte d'un événement traumatique ou d'un événement dont on ne connaît pas l'origine : laisser la victime sur le dos.

**Vérifier, par observation, l'atteinte et la persistance du résultat attendu, jusqu'à la prise en charge de la victime par les secours.**

### Actions complémentaires

#### Pour éviter l'aggravation de l'état de la victime

- Couvrir.
- Surveiller en permanence sa respiration.



# SECOURIR



## La victime se plaint de malaise

Résultat à atteindre  
**Éviter l'aggravation et prendre un avis médical**



### Actions principales

- Observer les signes du malaise, en particulier les signes d'accident vasculaire cérébral (AVC), d'accident cardiaque ou de maladie infectieuse.
- Mettre la victime au repos.
- Écouter, questionner la victime et/ou son entourage.
- Suivre les conseils donnés par les secours.

**Vérifier, par observation, l'atteinte et la persistance du résultat attendu, jusqu'à la prise en charge de la victime par les secours.**

### Cas particuliers

- Si la victime reconnaît les signes d'un malaise vagal dont elle a l'habitude, l'inviter à réaliser une des manœuvres suivantes pour éviter une perte de connaissance, en agissant sur la circulation :
  - se placer en position accroupie et baisser la tête ;
  - ou croiser les membres inférieurs et contracter les muscles ;
  - ou agripper les deux mains par les doigts en crochet et écarter les coudes.
- Si le malaise est provoqué par la chaleur :
  - installer la victime dans un endroit frais et aéré ;
  - la rafraîchir et lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités si elle est consciente et capable de boire.

### Actions complémentaires

#### Pour éviter l'aggravation de l'état de la victime

- Aider, à sa demande, la victime à prendre un médicament ou du sucre.
- Réconforter.



## La victime se plaint de brûlures

Résultat à atteindre  
**Éviter l'aggravation de la brûlure**



### Actions principales

- Si la brûlure est d'origine thermique ou électrique :
  - arroser immédiatement la zone brûlée à l'eau courante tempérée pendant au moins 10 minutes ;
  - en parallèle, retirer les vêtements s'ils n'adhèrent pas à la peau.
- Si la brûlure est d'origine chimique :
  - rincer immédiatement la zone brûlée à l'eau courante tempérée pour éliminer le produit ;
  - éviter que l'eau de ruissellement ne contamine des zones saines (œil, peau...) de la victime ;
  - parallèlement, ôter les vêtements imbibés de produit en se protégeant.

### Cas particuliers : en cas d'ingestion ou d'inhalation de produits caustiques ou corrosifs

- Ne pas faire vomir ou boire.
- Placer la victime en position assise en cas de difficultés respiratoires.

**Vérifier, par observation, l'atteinte et la persistance du résultat attendu, jusqu'à la prise en charge de la victime par les secours.**

### Actions complémentaires

#### Pour éviter l'aggravation de l'état de la victime

- Faire allonger ou placer en position assise en cas de difficultés respiratoires.
- Couvrir.
- Réconforter.
- Surveiller.





# SECOURIR



## La victime se plaint d'une douleur empêchant d'effectuer certains mouvements

Résultat à atteindre

Éviter l'aggravation du traumatisme supposé



### Actions principales

#### Douleur au cou à la suite d'un traumatisme

- Demander à la victime de ne pas bouger la tête.
- Éviter toute manipulation intempestive.
- Stabiliser si possible le rachis cervical, dans la position où il se trouve, en maintenant la tête à deux mains.

#### Traumatisme d'un membre

- Demander à la victime de ne pas bouger la partie atteinte.
- Éviter toute manipulation intempestive.
- Respecter la position prise par la victime.

Vérifier, par observation, l'atteinte et la persistance du résultat attendu, jusqu'à la prise en charge de la victime par les secours.

### Actions complémentaires

#### Pour éviter l'aggravation de l'état de la victime

- Couvrir.
- Réconforter.
- Surveiller.



## La victime se plaint d'une plaie qui ne saigne pas abondamment

Résultat à atteindre

Éviter l'aggravation de la plaie



### Actions principales

#### Pour une plaie grave

- Installer la victime en position :
  - plaie du thorax : assise, en laissant la plaie à l'air libre ;
  - plaie de l'abdomen : à plat dos, jambes fléchies ;
  - plaie de l'œil : allongée, les deux yeux fermés et si possible en maintenant sa tête à deux mains.
- Ne pas retirer les corps étrangers éventuellement présents dans la plaie.
- Dans le cas d'une section de membre, protéger le moignon (champ stérile, compresses ou linge propre) et isoler le segment sectionné dans un sac placé dans un contenant réfrigéré permettant le transport.

#### Pour une plaie simple

- Nettoyer et protéger la plaie.

Vérifier, par observation, l'atteinte et la persistance du résultat attendu, jusqu'à la prise en charge de la victime par les secours.

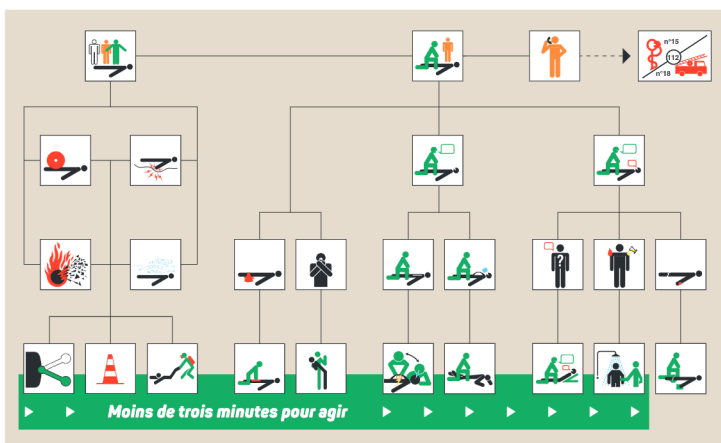
### Actions complémentaires

#### Pour éviter l'aggravation de l'état de la victime

- Lui demander de :
  - s'assurer que sa vaccination antitétanique est à jour ;
  - consulter un médecin en cas d'apparition, dans les jours qui suivent, de fièvre, d'une zone chaude, rouge, gonflée ou douloureuse.



▶▶ **PROTÉGER** ▶ **EXAMINER** ▶ **FAIRE ALERTER** ▶ **SECOURIR**



**En période d'épidémie telle que celle de la Covid-19,** le sauveteur secouriste du travail doit se protéger et adapter la conduite à tenir, notamment en respectant les consignes sanitaires nationales, les consignes de secours applicables dans l'entreprise, ainsi que, le cas échéant, les recommandations spécifiques de l'INRS.



# Formation des sauveteurs secouristes du travail



**Vous êtes certifié sauveteur secouriste du travail (SST).**  
Au cours de votre formation, vous avez acquis des compétences qui vous permettent de :

- contribuer à la prévention des risques professionnels dans l'entreprise ;
- intervenir face à une situation d'accident du travail.

Votre action s'inscrit dans la démarche de prévention menée par votre employeur ainsi que dans le cadre de l'organisation des secours de l'entreprise.

L'aide-mémoire que vous avez en votre possession permet un accès rapide à l'essentiel des connaissances abordées lors de votre formation.

Pour conserver la validité de votre certificat, il est nécessaire de suivre une formation « Maintien et actualisation des compétences » tous les 24 mois.



Institut national de recherche et de sécurité  
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles  
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • Tél. 01 40 44 30 00 • [info@inrs.fr](mailto:info@inrs.fr)

## Édition INRS ED 4085

5<sup>e</sup> édition • (2022) révisée en mai 2023 • 500 000 ex. • ISBN 978-2-7389-2735-4

Conception graphique : Blue Graphic : Sabine Phocas • Impression : Imprimerie Vincent

► L'INRS est financé par la Sécurité sociale - Assurance maladie/Risques professionnels ◀

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

YouTube



in