

	Adulte Âge > puberté	Enfant D'1 an à l'âge de la puberté	Nourrisson Âge < 1 an
Fréquence respiratoire (mouvements par minute)	12 à 20	20 à 30	30 à 40 Nouveau-né : 40 à 60
Fréquence cardiaque (pulsations par minute)	60 à 100	70 à 140	100 à 160 Nouveau-né : 120 à 160
Inhalation d'oxygène initial (litres par minute)	Pour tout âge: si MHC, 15 l/min initial puis entre 8 et 15l/min (interdit si inhal. <6) Si masque simple : 10 L/min initial puis entre 6 et 10 l/min Si Lunettes O2 : 2 l/min ou 1 ou 2 l/min de plus que son débit habituel puis de 1 à 6 l/min		
Objectif de saturation pulsatile en oxygène	Sujet normal : 94-98% Insuffisant respiratoire chronique : 89-94%		
Obstruction aiguë GRAVE des voies aériennes par un corps étranger	Entre 1 à 5 claques dans le dos. Si non efficace, entre 1 et 5 compressions abdominales (ou compressions thoraciques pour femme enceinte et personne de forte corpulence)	Entre 1 à 5 claques dans le dos Si non efficace, entre 1 et 5 compressions thoraciques sur la partie inférieure du sternum	
Obstruction aiguë PARTIELLE des voies aériennes par un corps étranger	Inciter à tousser, ne pas mobiliser		
Apprécier la conscience	Lui prendre la main, questions simples "ouvrez les yeux, serrez-moi la main", secouer les 2 épaules		
Liberté des voies aériennes	Basculer doucement la tête en arrière (main sur le front) et élever le menton (3 doigts), ouvrir la bouche. Élévation du menton seulement si traumatisme du rachis	Tête en position neutre et élévation du menton	
Position latérale de sécurité	Mise sur le côté, en position stable, bouche ouverte, tournée vers le sol, surveillance de la respiration possible à 1 secouriste si malaise ou malade, à 2 secouristes si traumatisme du rachis		
Apprécier la respiration (10s. max)	Observer la partie supérieure de l'abdomen ainsi que le thorax de la victime. Placer une main sur la partie inférieure de son sternum pour estimer fréquence, amplitude et régularité Arrêt cardiaque si <6 mouvements sur 10s ou gasps		
Aspirateur de mucosité (durée de l'aspiration)	10s max. 300 à 400 mmHg	5s max. 300 à 400 mmHg	5s max. 100 mmHg
Apprécier les signes de circulation en cas d'arrêt cardiaque (10s max.)	Respiration, mouvements et toux Pas de prise du pouls selon la FFSS		
Compressions thoraciques Zone d'appui	Au centre de la poitrine		
Compressions thoraciques Méthode d'appui	Talon d'une main et l'autre main sur la première	Talon d'une main	Seul : pulpe des 2 doigts d'une main. Equipe : pulpe des 2 pouces en englobant le thorax
Compressions thoraciques Amplitude	5 cm, sans dépasser 6 cm	1/3 de l'épaisseur du thorax ou autour de 4 cm	
Insufflations avec insufflateur ou par voie orale (durée)	Utilisation du bon insufflateur en fonction de l'âge selon les recommandations 2018 1 insufflation : 1s environ 2 insufflations : 5s maxi.		
Compressions thoraciques Fréquence (nombre par minute)	100 à 120	100 à 120	100 Nouveau-né : 120
Début de RCP	Alerter puis réaliser cycles de 30/2	5 insufflations initiales puis 1 min de cycles 15/2 (seul ou à 2 sauveteurs) puis alerter et reprendre cycles 15/2	
Victime de noyade	Isolé : commencer par 5 insufflations puis réaliser 5 cycles de RCP puis alerter et reprendre Equipe : commencer par 5 insufflations puis RCP		
Prise en charge du nouveau né à la naissance si celui-ci n'est pas en bonne santé	clamper cordon, 40 insufflations à l'air en 1 min après aspiration ; si échec ou FC<60bpm : RCP 3/1 réévaluer toutes les minutes ou si 60bpm<FC<100bpm : insufflations à l'air uniquement		
Canule oro-pharyngée (mise en place)	Concavité vers le nez puis rotation de 180°, collerette au niveau des lèvres	Concavité vers le menton, pas de rotation, collerette au niveau des lèvres	
Défibrillation (ne doit pas interrompre la RCP)	Utiliser des électrodes adultes.	Avec électrodes adaptées ou un réducteur d'énergie. En l'absence d'électrodes adaptées, le DAE sera utilisé avec des électrodes adultes => 1 électrode dans le dos entre les deux omoplates et l'autre devant au milieu du thorax	
La victime a perdu connaissance et ne respire pas ou de façon anormale (gasps)	Mettre en place la procédure "Arrêt cardiaque"		
Insufflations d'oxygène (litres par minute)	15 L/mn (Respecter les tailles des insufflateurs en fonction de l'âge)		
Garrot	A quelques centimètres de la plaie, entre la plaie et la racine du membre et jamais sur une articulation. Noter l'heure de pose. Ne jamais desserrer.		

Pansement imbibé de substance hémostatique	Lorsque la compression manuelle et le pansement compressif sont inefficaces. Garrot impossible. Pour hémorragie externe au niveau du creux axillaire, du pli de l'aîne, des fesses, du tronc du cou et de la tête.		
Glycémie capillaire	Sucre si <3,3 mmol/l (ou <60 mg/dl ou 0,6 g/l) 2ème ingestion après 15min => utilisation opérationnelle selon votre autorité d'emploi		
Hyperthermie	>37,5°C (si >40°C, troubles neurologiques) : soustraction au milieu, retirer vêtements, ventiler puis refroidissement précoce au niveau des gros troncs vasculaires		
Hypothermie	<35°C : peau pâle, sèche, froide Soustraction au milieu, retirer vêtements, réchauffer dans une couverture, rechercher la présence de signes de vie au moins pendant une minute avant de débiter la RCP.		
Brûlure thermique	Refroidissement à l'eau tempérée si <30%	Refroidissement à l'eau tempérée si <10%	Refroidissement à l'eau tempérée si <5%
Traumatisme du rachis ou du cou	Collier cervical réglable adulte	Collier cervical réglable adulte ou pédiatrique suivant la corpulence	Collier cervical réglable pédiatrique
Traumatisme du bassin	Immobilisation, maintien du bassin ou ceinture pelvienne si nécessaire		
Plaie au thorax	Pansement non occlusif dit pansement 3 côtés		

Recommandations PSE1 et PSE2, composition d'un sac de secours... :

<https://www.actionsauvetage.fr/ressources-grand-public>

Document réalisé par :
Mathieu LACROIX
Abdel MOUAHID

Dernière mise à jour :
Mathieu LACROIX
Abdel MOUAHID
Nicolas JIMBLET
Antoine BOURDON

Quand faire sa formation continue ?

MàJ : 30/04/2019

Formation initiale	Durée	Soumis à une formation continue ?	Qui s'appelle ?	Durée de cette FC ?	Combien de temps est-ce valable ?	Exemple
PSC1	7 h	Conseillé tous les 3 ans	FC PSC1	3 h	Valable à vie	---
SST	14 h	Tous les 2 ans	MAC SST	7 h	Valable de date à date	J'obtiens cette formation le 15/04/2019, elle est valable jusqu'au 14/04/2020
PSE1	35 h	Tous les ans	FC PSE1	6 h	Valable jusqu'au 31 décembre N+1	J'obtiens cette formation le 15/04/2019, elle est valable jusqu'au 31/12/2020
PSE2	28 h	Tous les ans	FC PSE1/2	7,5 h	Valable jusqu'au 31 décembre N+1	J'obtiens cette formation le 15/04/2019, elle est valable jusqu'au 31/12/2020
BSB	Suivant niveau	Tous les 5 ans	FC BSB	Suivant niveau	Valable jusqu'au 31 décembre N+5	J'obtiens cette formation le 15/04/2019, elle est valable jusqu'au 31/12/2024
BNSSA	Suivant niveau	Tous les 5 ans	Maintien des acquis BNSSA	Suivant niveau	Valable jusqu'au 31 décembre N+5	J'obtiens cette formation le 15/04/2019, elle est valable jusqu'au 31/12/2024
BPJEPS AAN	Suivant niveau	Tous les 5 ans	CAEPMNS	Suivant niveau	Valable jusqu'au 31 décembre N+5	J'obtiens cette formation le 15/04/2019, elle est valable jusqu'au 31/12/2024

Quelques applis utiles à mettre sur votre smartphone :

Permis de sauver
Sauv'Life
Staying Alive

e-Burn
Urgence 114