



# 512244 - ENT.S. LONGUYONNAISE

Connaitre les gestes de premier secours

## ACTION

**Nom de l'action**

Connaitre les gestes de premier secours

**Date de l'action**

22/04/2025

**Public cible**

U14-U19

**Nombre de participants**

27

**Thème de l'action**

Santé

**Descriptif de l'action**

A l'entraînement avec les u13, u15, u18 j'ai évoqué l'importance des premiers secours et comment les mettre en oeuvre. Les premiers secours sont essentiels car ils permettent de sauver des vies, limiter la gravité des blessures et agir efficacement en attendant les secours. Pourquoi sont-ils importants ? Ils peuvent éviter un décès (arrêt cardiaque, étouffement, hémorragie). Ils réduisent les complications après un accident. Ils responsabilisent chacun face aux urgences. Comment les appliquer ? Se former (ex. : Croix-Rouge, pompiers). Évaluer la sécurité de la scène. Alerter les secours (112,). Réaliser les bons gestes (RCP, pansements, PLS...). Pourquoi mettre une victime en PLS ? La Position Latérale de Sécurité (PLS) est utilisée quand une personne est inconsciente mais respire. Elle permet de : Maintenir les voies respiratoires ouvertes, Empêcher la langue d'obstruer la gorge, Éviter que la victime s'étouffe avec son vomi. Comment mettre une victime en PLS (en 5 étapes simples) : S'assurer qu'elle respire (regarder sa poitrine, écouter sa respiration). Allonger la victime sur le dos, jambes droites. Plier le bras le plus proche de vous à angle droit. Amener l'autre bras contre la joue et tenir la main en place. Attraper le genou opposé, le plier, et faire rouler doucement la victime vers vous. Ajuster ensuite la tête pour qu'elle regarde vers le sol et que la bouche soit ouverte. Cette position protège la victime en attendant les secours. Après avoir tout expliqué nous avons fait des mises en situations. Les jeunes on adoré

**Commentaire**

Action réalisée par un volontaire en service civique LAMPSON MAEL

**Photo(s)**

## La mise en position latérale de sécurité (PLS)

