



<https://www.safe-groupe.com/>

[Prendre contact !](#)

Fiche Mémo : Gestes essentiels du Sauveteur Secouriste du Travail (SST)

La méthode P.E.A.S

P.E.A.S = Protéger, Examiner, Alerter, Secourir

- **Protéger :**
Éliminer ou isoler le danger pour éviter un suraccident (ex : couper l'électricité, baliser la zone).
- **Examiner :**
Évaluer l'état de la victime sans la déplacer :
 - Est-elle consciente ?
 - Respire-t-elle ?
 - Y a-t-il des saignements visibles ?
- **Faire Alerter :**
 - Appeler ou faire appeler les secours (112 ou 15).

- Donner des informations claires : lieu, nature de l'accident, nombre de victimes, état apparent.
 - **Secourir :**
 - Réaliser les gestes de secours adaptés à l'état de la victime en attendant les secours professionnels.
-

Gestes clés à maîtriser

Position Latérale de Sécurité (PLS)

- Utiliser si la victime est inconsciente mais respire normalement.
- Permet de maintenir les voies respiratoires dégagées et d'éviter l'étouffement.

Massage cardiaque

- Si la victime est inconsciente et ne respire pas : **Appeler les secours + débiter immédiatement la RCP** (Réanimation Cardio-Pulmonaire).
- 30 compressions thoraciques + 2 insufflations (bouche-à-bouche) si formé.

Désobstruction des voies aériennes

- **Toux efficace** : encourager la victime à tousser.
 - **Toux inefficace** :
 - 5 claques dans le dos + 5 compressions abdominales ("manœuvre de Heimlich").
-

La chaîne de secours

Accident → Protection → Examen → Alerte → Gestes de secours
→ Arrivée des secours → Prise en charge

Rappels clés :

- Ne jamais prendre de risques inutiles pour vous-même.
 - Prioriser l'alerte rapide aux services d'urgence.
 - Rassurer et surveiller la victime en continu.
-

À retenir

En cas d'urgence, vos premiers gestes peuvent sauver une vie. Chaque seconde compte !

<https://www.safe-groupe.com/>

Prendre contact !