

# formation aux premiers secours



La prévention  
par les

**SAPEURS - POMPIERS**  
DE FRANCE

avec le soutien de



AG2R LA MONDIALE

# Le saviez-vous ? |



Chaque année, les sapeurs-pompiers forment plus de 100 000 personnes aux gestes qui sauvent.



Chaque année, une personne sur cinq est victime d'un accident de la vie courante, 20 000 en décèdent.



Chaque année, 2 millions de personnes sont victimes d'un malaise cardiaque. 40 000 en décèdent.



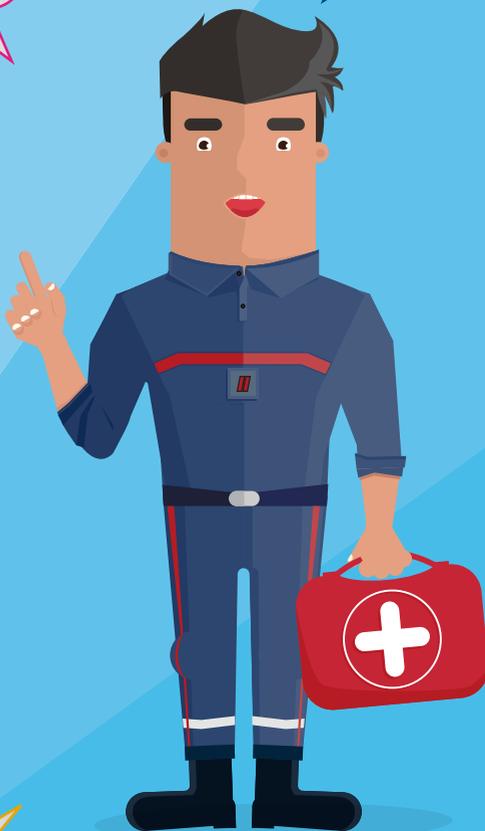
96 unions départementales de sapeurs-pompiers peuvent vous former aux gestes qui sauvent.



La France est équipée de 100 000 défibrillateurs. Apprenez à les utiliser !



Dès l'âge de 10 ans, tout le monde peut se former aux gestes qui sauvent.



## Formation PSC 1



Pour savoir comment réagir face à l'ensemble des risques du quotidien, allez plus loin en suivant la formation Prévention et secours civique de niveau 1 (PSC 1).



Les sapeurs-pompiers, acteurs des secours et de la prévention **forment chaque année plus de 100 000 personnes au PSC 1**, partout en France.

Formation simple et courte, **le PSC 1 est ouvert à tous, à partir de 10 ans**, et ne nécessite aucune connaissance préalable.



Quels que soient **votre âge, votre profession et votre condition physique**, vous pouvez apprendre à secourir votre prochain !

Les sapeurs-pompiers vous apprendront les gestes de premiers secours pour savoir réagir efficacement face aux différents risques :

- 💧 **Le malaise**
- 💧 **La perte de connaissance**
- 💧 **L'hémorragie**
- 💧 **L'arrêt cardiaque**
- 💧 **L'étouffement**
- 💧 **La brûlure**
- 💧 **La plaie**



Renseignez-vous auprès de l'union des sapeurs-pompiers de votre département pour connaître les formations existantes : retrouvez toutes les coordonnées sur **[www.pompiers.fr](http://www.pompiers.fr)**



**Quel que soit votre lieu d'habitation, trouvez une formation près de chez vous.**

Dans notre quotidien,  
il existe de nombreux risques



## Des risques courants :

malaise, coupure, brûlure,  
étouffement, arrêt cardiaque, etc.



## Des risques plus exceptionnels :

tempête, inondation, attentat, etc.



Dans les deux cas,  
des gestes simples  
peuvent vous aider  
à éviter le pire.

**APPRENEZ-LES!**



1

**Votre ami se coupe profondément à l'avant-bras en épluchant des carottes.**

**Que faire pour arrêter l'hémorragie ?**

- A. Passer sous l'eau
- B. Appuyer fermement sur la blessure

2

**Votre collègue fait un arrêt cardiaque devant vous.**

**Que faire pour le secourir ?**

- A. Mettre en position latérale de sécurité (PLS)
- B. Pratiquer un massage cardiaque

3

**Une personne se fait renverser par une voiture sous vos yeux.**

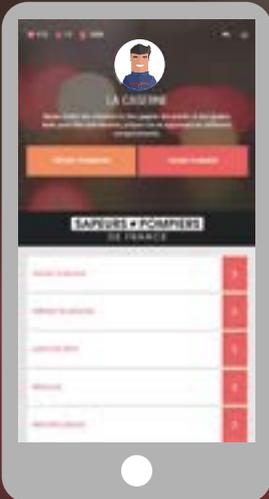
**Quel numéro composez-vous pour appeler les secours ?**

- A. Le 18
- B. Le 112

Réponses : 1.B 2.B 3.A et B

Envie de tester vos connaissances  
sur les comportements qui sauvent ?

**Tentez l'expérience en ligne !**



**SAUVE  
QUI VEUT.FR**

Le jeu en ligne qui peut  
sauver des vies en vrai

Le **nouveau jeu en ligne** pour tester vos connaissances sur les comportements qui sauvent face aux risques. Que faire lors d'un incendie ? D'une inondation ? Face à un arrêt cardiaque ? En cas d'hémorragie ? Autant de situations qu'on préfère éviter... mais qui arrivent dans la vraie vie. Alors, autant être prêt.