LOBINAYO · PRATIQUE

Savoir quoi faire quand ça arrive

Le guide des premiers secours

1 Protéger

2 Alerter

3 Secourir

31 FICHES PAS À PAS ✦ NUMÉROS D'URGENCE

Lobinayo

LOBINAYO

Savoir quoi faire quand ça arrive

Le guide des premiers secours

Savoir quoi faire quand ça arrive
Le guide des premiers secours

Première édition, novembre 2026. Les fiches sont celles de la section « Premiers secours » de Lobinayo Learning, établies d'après les recommandations officielles citées au bas de chacune (sources vérifiées le 11 octobre 2026). Elles sont reproduites sans modification de leurs consignes. Les illustrations proviennent des fiches animées de Lobinayo Learning.

Ce livre informe ; il ne remplace ni une formation aux premiers secours, ni l'avis d'un soignant, ni l'appel aux services d'urgence.

© 2026 Idolo Technologies SARL. Ce livre est offert. Il peut être librement imprimé et partagé, à condition de ne pas être modifié ni vendu.

Lobinayo est une marque de Idolo Technologies SARL
146, avenue Colonel Mondjiba, Kinshasa, République démocratique du Congo
RCCM : CD/KNM/RCCM/25-B-02090 · Id. Nat. : 01-S9502-N79456M
www.lobinayo.com · contact@idolotech.com

Avant d’en avoir besoin

Ce livre se lit deux fois. La première, au calme, d’un bout à l’autre. La seconde, le jour où quelqu’un tombe, saigne, s’étouffe ou ne répond plus.

Ce jour-là, personne ne lit de préface. Il faut trouver la bonne page en quelques secondes. Trois chemins y mènent : la page « Trois réflexes », juste après le sommaire ; les onglets gris au bord des pages, un par partie (les urgences vitales en haut, les blessures au milieu, les incendies et catastrophes en bas) ; et, à la fin du volume, l’index des situations, qui part de ce que l’on voit : « quelqu’un se sent mal tout à coup », « un enfant a avalé un produit dangereux ».

Toutes les fiches suivent le même ordre. La question que l’on se pose, ce qui se passe dans le corps ou autour de soi, puis les gestes, numérotés, chacun avec son dessin. Viennent ensuite ce qu’il ne faut surtout pas faire, le moment d’appeler les secours, ce qu’un enfant peut faire, et les sources.

Ces fiches sont celles de Lobinayo Learning. Elles suivent les recommandations de la Fédération internationale de la Croix-Rouge, du Conseil européen de réanimation, de l’Organisation mondiale de la santé, du service de santé britannique et des services de secours, citées au bas de chaque fiche. Elles s’adressent au lecteur en le tutoyant, parce qu’elles sont lues sur le site par des élèves. Nous les avons gardées telles quelles : aucun geste n’a été ajouté, retiré ou reformulé pour ce livre. Une consigne de secours doit se comprendre d’un coup d’œil, par un enfant comme par un adulte affolé.

Un livre ne remplace pas une formation. Les gestes de secours s’apprennent vraiment en les pratiquant avec un formateur : la Croix-Rouge de votre pays en propose, beaucoup d’écoles aussi, y compris pour les jeunes. Lisez ce livre avant, puis allez apprendre.

Il n’existe pas partout de numéro d’urgence unique. Ceux que nous donnons ont été vérifiés le 11 octobre 2026 sur des sources officielles ; une page, à la fin, attend ceux de votre ville, de votre hôpital et de vos proches. Remplissez-la aujourd’hui.

L’équipe éditoriale de Lobinayo

Sommaire

Avant d'en avoir besoin 5

Trois réflexes, toujours dans cet ordre 9

1 Urgences vitales 11

L'arrêt cardiaque 12
La position latérale de sécurité 15
L'étouffement (adulte et enfant) 18
L'étouffement du bébé 21
Le malaise 24
L'AVC (accident vasculaire cérébral) 27
La crise d'épilepsie 30
La noyade 33
Le coup de chaleur 36
L'intoxication 38
L'hypoglycémie 41

Numéros d'urgence 43

Mes numéros 44

Les sources 45

Index des situations 47

Trois réflexes, toujours dans cet ordre



1 Protéger

D'abord ta sécurité : regarde le danger, ne t'approche pas s'il est encore là. Protège ensuite la victime et les autres.

2 Alerter

Appelle les secours ou va chercher un adulte. Dis où tu es, ce qui s'est passé, combien de personnes sont touchées.

3 Secourir

Fais seulement les gestes que tu connais, en attendant les secours. Reste près de la victime et parle-lui.

NUMÉROS D'URGENCE

112 **Police**
À Kinshasa

118 **Pompiers**
À Kinshasa

112 **Toutes les urgences, gratuit**
Dans toute l'Union européenne

Les notes sur ces numéros : **p. 43** ; vos propres numéros : **p. 44**.

Ces fiches ne remplacent pas une formation. Les gestes de secours s'apprennent vraiment en les pratiquant avec un formateur. Avec un adulte, renseigne-toi auprès de la Croix-Rouge de ton pays ou de ton école : beaucoup proposent des formations pour les jeunes.

1

Urgences vitales

Quelqu'un ne répond plus, s'étouffe, fait un malaise : les gestes qui sauvent des vies.

1 L'arrêt cardiaque 12

2 La position latérale de sécurité 15

3 L'étouffement (adulte et enfant) 18

4 L'étouffement du bébé 21

5 Le malaise 24

6 L'AVC (accident vasculaire cérébral) 27

7 La crise d'épilepsie 30

8 La noyade 33

9 Le coup de chaleur 36

10 L'intoxication 38

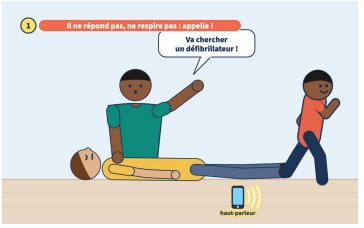
11 L'hypoglycémie 41

1 URGENCES VITALES

L'arrêt cardiaque

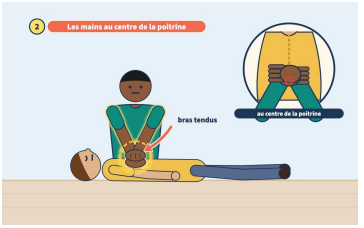
Quelqu'un ne répond plus et ne respire plus : comment l'aider ?

Quand le cœur s'arrête, le sang ne circule plus et le cerveau manque d'oxygène en quelques minutes. Appeler, masser et utiliser un défibrillateur peut sauver la vie. Masser, c'est faire le travail du cœur avec ses mains, en attendant les secours.



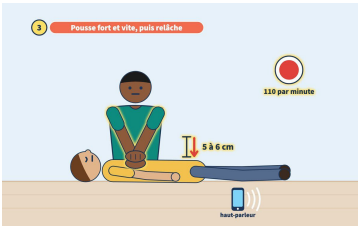
1 Il ne répond pas, ne respire pas : appelle

Il ne répond pas et ne respire pas, ou mal (il bâille, il fait des bruits, sa respiration est irrégulière) ? C'est un arrêt cardiaque. Appelle les secours et mets le téléphone sur haut-parleur pour garder les mains libres. Demande à quelqu'un d'aller chercher un défibrillateur.



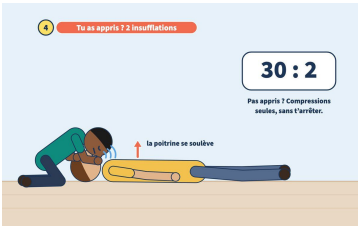
2 Les mains au centre de la poitrine

La personne est sur le dos, sur un sol dur. À genoux à côté d'elle, pose le talon d'une main au centre de sa poitrine, sur la moitié basse de l'os du milieu. Pose l'autre main dessus et croise les doigts. Tes bras sont tendus, tes épaules juste au-dessus de tes mains.



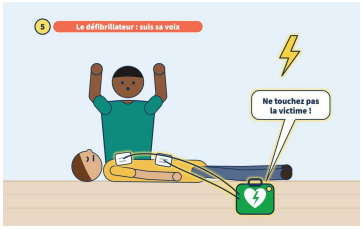
3 Pousse fort et vite

Appuie de tout ton poids pour enfoncer la poitrine de 5 à 6 centimètres chez un adulte, puis relâche complètement, sans décoller tes mains. Le bon rythme : 100 à 120 fois par minute, presque deux fois par seconde.



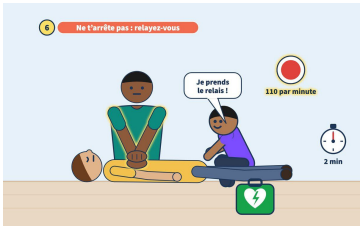
4 30 compressions, 2 insufflations

Si tu as appris : après 30 compressions, bascule sa tête en arrière, pince son nez et souffle deux fois dans sa bouche, environ une seconde chacune, en regardant sa poitrine se soulever. Puis reprends tout de suite. Tu n'as pas appris, ou tu n'oses pas ? Fais seulement les compressions, sans t'arrêter : c'est déjà très utile.



5 Le défibrillateur : suis sa voix

Dès qu'il arrive, allume-le : il parle et dit tout ce qu'il faut faire. Colle les électrodes sur la poitrine nue, comme sur les dessins. Pendant qu'il analyse et s'il envoie un choc, personne ne touche la personne. Ensuite, il te dit de reprendre le massage.



6 Ne t'arrête pas

Continue jusqu'à ce que les secours prennent le relais, que la personne se réveille, bouge ou respire normalement, ou que le défibrillateur te demande de t'arrêter. Masser fatigue : si quelqu'un peut t'aider, changez toutes les une ou deux minutes, le plus vite possible.

À NE PAS FAIRE

- Ne perds pas de temps à chercher le pouls : s'il ne répond pas et ne respire pas normalement, commence à masser.
- N'attends pas d'être sûr : si tu masses une personne dont le cœur bat encore, tu ne lui feras pas de mal grave. Ne rien faire est bien plus dangereux.
- N'aie pas peur de casser une côte : elle guérira. Sans massage, la personne a très peu de chances de survivre.
- Ne touche pas la personne pendant que le défibrillateur analyse ou envoie un choc.
- Ne masse pas sur un lit mou : allonge la personne par terre.

QUAND APPELER LES SECOURS

Tout de suite, dès que tu vois qu'elle ne répond pas et ne respire pas normalement. Si vous êtes plusieurs, l'un appelle et va chercher le défibrillateur pendant que l'autre masse. Si tu es seul, appelle en haut-parleur et commence à masser en même temps.

SI TU ES UN ENFANT

Ton rôle le plus important : crier « À l'aide ! », appeler les secours et aller chercher un adulte et un défibrillateur. Au téléphone, les secours peuvent te demander de masser et t'expliquer comment faire : fais-le, tu es capable. Si tu n'as pas assez de force, appuie avec tout ton poids, bras tendus.

DANS LES DESSINS

Les mains. L'une sur l'autre, au centre de la poitrine, bras tendus : c'est le poids de ton corps qui appuie, pas tes bras.

Le téléphone. Sur haut-parleur, posé à côté de toi : les secours peuvent te guider pendant que tu masses.

Le rythme. 100 à 120 compressions par minute. Une chanson bien rythmée aide à tenir la cadence.

Le défibrillateur. Il analyse le cœur et ne donne un choc que si c'est nécessaire. Il est fait pour être utilisé par tout le monde.

LE SAVAIS-TU ?

Les secouristes européens recommandent d'apprendre aux enfants à appeler les secours dès 4 ans, et à masser vers 10 à 12 ans.

Chez un enfant ou un bébé, l'arrêt vient souvent d'un problème de respiration : les secouristes formés commencent par 5 insufflations.

Le défibrillateur ne peut pas se tromper : il ne donne un choc que si le cœur en a besoin.

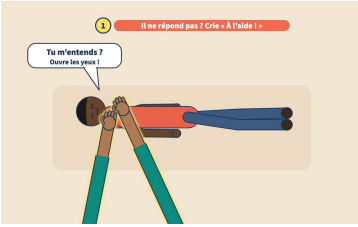
VOIR AUSSI La position latérale de sécurité, **p. 15**; La noyade, **p. 33**; L'étouffement (adulte et enfant), **p. 18**.

SOURCES Recommandations 2025 du Conseil européen de réanimation pour tout le monde (ERC) ; Lignes directrices internationales de premiers secours et de réanimation 2020 (Fédération internationale de la Croix-Rouge, IFRC) ; Croix-Rouge britannique : personne inconsciente qui ne respire pas ; Resuscitation Council UK : comment faire la RCP ; St John Ambulance : utiliser un défibrillateur.

La position latérale de sécurité

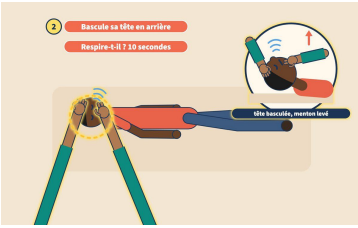
Quelqu'un est tombé, il ne répond plus mais il respire : que faire ?

Quand une personne est inconsciente, ses muscles se relâchent : sa langue peut tomber au fond de sa gorge et l'empêcher de respirer. Si elle respire normalement, on la tourne sur le côté : c'est la position latérale de sécurité (PLS). Ses voies respiratoires restent ouvertes, et ce qu'elle pourrait vomir s'écoule.



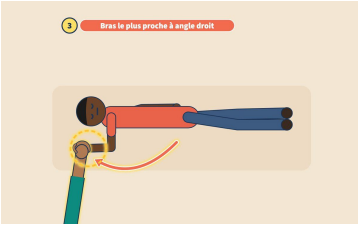
1 Vérifie s'il répond

D'abord, regarde autour de toi : pas de voitures, pas de feu, pas de fil électrique ? Puis tape doucement sur ses épaules et parle fort : « Tu m'entends ? Ouvre les yeux ! » S'il ne répond pas et ne bouge pas, crie « À l'aide ! » pour qu'un adulte vienne et appelle les secours.



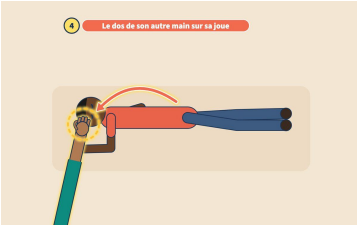
2 Bascule sa tête et regarde s'il respire

Mets une main sur son front et deux doigts sous la pointe de son menton, puis bascule doucement sa tête en arrière. Penche-toi : regarde si sa poitrine se soulève, écoute et sens son souffle sur ta joue, pendant 10 secondes au plus. S'il ne respire pas, ou mal, c'est un arrêt cardiaque : il faut masser.



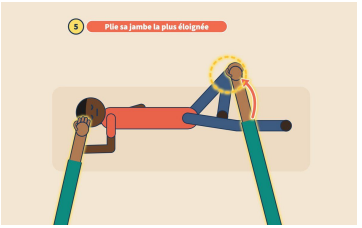
3 Le bras le plus proche à angle droit

Il respire normalement : à genoux à côté de lui, enlève ses lunettes. Place le bras qui est de ton côté à angle droit de son corps, le coude plié, la paume de la main tournée vers le ciel.



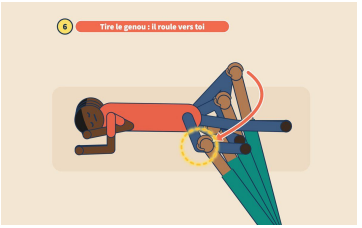
4 Le dos de son autre main contre sa joue

Prends son autre main et amène-la sur sa poitrine. Pose le dos de cette main contre sa joue, de ton côté, et garde-la là avec ta main, paume contre paume. Cette main soutiendra sa tête quand il sera sur le côté.



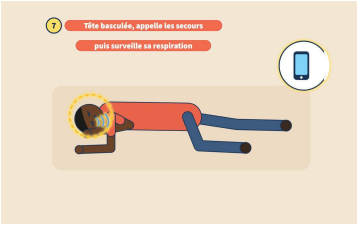
5 Plie sa jambe la plus éloignée

Avec ton autre main, attrape sa jambe la plus éloignée juste derrière le genou, et relève-la : le genou plié, le pied bien à plat sur le sol. Cette jambe va servir de levier pour le tourner sans effort.



6 Fais-le rouler vers toi

Tire doucement sur le genou : tout son corps roule vers toi, d'un seul bloc, et se retrouve sur le côté. Sa main reste sous sa joue. Place sa jambe du dessus pour que la hanche et le genou forment des angles droits : il ne pourra pas rouler sur le ventre.



7 Ouvre sa bouche, appelle, surveille

Bascule encore un peu sa tête en arrière pour que l'air passe bien, et ouvre sa bouche. Appelle les secours, ou vérifie qu'on les a appelés. Couvre-le s'il fait froid, et reste près de lui : regarde souvent s'il respire. S'il cesse de respirer, remets-le sur le dos et commence le massage.

À NE PAS FAIRE

- Ne laisse pas une personne inconsciente sur le dos : sa langue ou ce qu'elle vomit peut boucher sa gorge.
- Ne mets rien sous sa tête quand elle est sur le dos et ne lui donne ni à boire ni à manger : elle pourrait s'étouffer.
- Ne la bouge pas si elle a pu se blesser au dos ou au cou (chute de haut, accident) et que les secours arrivent vite : garde-lui seulement la tête basculée.
- Ne lui jette pas d'eau au visage et ne la gifle pas pour la réveiller : cela ne sert à rien.

QUAND APPELER LES SECOURS

Toujours. Une personne qui ne répond plus doit être vue par les secours, même si elle respire. Si quelqu'un est avec toi, il appelle pendant que tu la mets sur le côté ; si tu es seul, mets-la d'abord sur le côté, puis appelle.

SI TU ES UN ENFANT

Tu peux vérifier s'il répond, crier « À l'aide ! » et courir chercher un adulte. Si tu as appris la PLS, tu peux la faire, même sur un adulte : le genou sert de levier. Puis appelle les secours ou demande à un adulte de le faire, et reste près de la personne.

DANS LES DESSINS

Tes mains. On voit la scène comme si tu étais le secouriste : tes avant-bras entrent par le bas de l'image.

La tête basculée. Basculer la tête en arrière tire la langue vers l'avant : l'air peut passer jusqu'aux poumons.

Le bras à angle droit. Placé à angle droit, il ne gêne pas quand la personne roule, et il la cale ensuite.

La main sous la joue. Elle soutient la tête et la garde un peu basculée en arrière.

Le genou plié. Le levier qui permet de tourner une personne bien plus lourde que toi. Ensuite, il l'empêche de rouler sur le ventre.

L'appel. Une personne inconsciente a toujours besoin des secours, même si elle respire.

LE SAVAIS-TU ?

Une femme enceinte inconsciente se met de préférence sur le côté gauche : son bébé n'appuie plus sur les gros vaisseaux sanguins.

Un bébé inconscient qui respire se tient dans les bras, couché sur le côté, la tête un peu plus basse que le corps.

VOIR AUSSI L'arrêt cardiaque, **p. 12** ; La crise d'épilepsie, **p. 30**; L'hypoglycémie, **p. 41**.

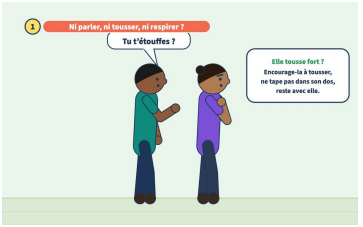
SOURCES Recommandations 2025 du Conseil européen de réanimation pour tout le monde (ERC) ; Lignes directrices internationales de premiers secours et de réanimation 2020 (Fédération internationale de la Croix-Rouge, IFRC) ; Croix-Rouge britannique : personne inconsciente qui respire ; St John Ambulance : la position latérale de sécurité ; Recommandations PSC1 (prévention et secours civiques), ministère de l'Intérieur, France, 2021.

3 URGENCES VITALES

L'étouffement (adulte et enfant)

Quelqu'un s'étouffe avec un morceau de nourriture : que faire ?

Un bout de viande, un bonbon, une arachide peut bloquer la gorge. Si la personne tousse fort, elle se débrouille souvent seule. Si elle ne peut plus parler, ni tousser, ni respirer, chaque seconde compte : on alterne 5 claques dans le dos et 5 compressions sur le ventre.



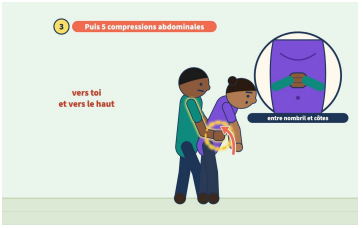
1 Reconnais l'étouffement

Demande-lui : « Tu t'étouffes ? » Si elle tousse fort et peut parler, encourage-la à tousser et reste avec elle, sans taper dans son dos. Si elle ne peut plus parler, ni tousser, ni respirer, qu'elle porte les mains à sa gorge, elle s'étouffe vraiment : agis tout de suite.



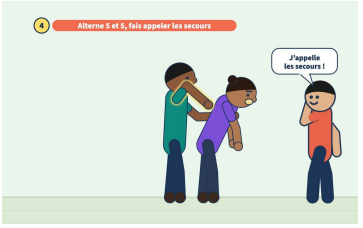
2 Cinq claques dans le dos

Mets-toi sur le côté, un peu en arrière. Soutiens sa poitrine d'une main et penche-la bien en avant, pour que l'objet sorte par la bouche. Avec le talon de l'autre main, donne jusqu'à 5 claques fortes entre ses omoplates. Regarde après chaque claque si l'objet est sorti.



3 Cinq compressions abdominales

Si les claques ne suffisent pas, place-toi derrière elle et passe tes bras autour de sa taille. Mets ton poing fermé entre son nombril et le bas de ses côtes, l'autre main par-dessus. Tire d'un coup sec vers toi et vers le haut, jusqu'à 5 fois.



4 Alterne et fais appeler

Si l'objet n'est toujours pas sorti, fais appeler les secours tout de suite. Continue : 5 claques dans le dos, puis 5 compressions abdominales, et ainsi de suite, jusqu'à ce que l'objet sorte ou que les secours arrivent. Pour un enfant, mets-toi à sa hauteur, à genoux.