

Dans le cadre de notre activité sportive, une formation de premier secours (PSC1) peut amener à répondre à certaines exigences tel que fracture, foulure, traumatisme, etc., donc nous avons souhaité passer notre PSC1 (Prévention et secours civiques de niveau 1) pour certain et pour les autres une remise à niveau sur les gestes qui peuvent sauver la vie.

Cette formation de base, est ouverte à tous ; elle permet d'acquérir les savoirs et les comportements nécessaires pour prévenir une situation de danger, se protéger et porter secours. Dans cette formation est incluse l'utilisation d'un défibrillateur. Cette formation durera environ 8 heures.

Présent à cette formation en commençant par les Formateur :

- Géraldine Formatrice.
- Didier assistant et futur formateur.
- Max (Club de l'AVA)
- Marie-Thérèse (Club de Yoga)
- Nathalie (Club de Yoga)
- Martine (Club de l'AVA)
- Sonja (Club de l'AVA)
- Jocelyn (Club de l'AVA)
- José (Club de l'AVA)
- Patrick (Club de l'AVA)
- Éric (Club de l'AVA)
- Philippe (Club de l'AVA)



Après les présentations, Géraldine nous indique le programme de la journée, en commençant par :

Les numéros d'appel d'urgence permettent de joindre gratuitement les secours 24h/24.

Une personne mieux informée aidera les secours à intervenir dans de meilleures conditions et le plus rapidement possible.

Les numéros à savoir :

- Le **15** → Le SAMU (*Service d'Aide Médicale Urgente*). J'appelle quand :
Les cas de besoin médical urgent comme :
 - en cas de malaise.
 - en cas d'inconscience
 - en cas d'hémorragie.
 - en cas de douleur thoracique (cela peut être un infarctus et la mort peut survenir rapidement).
 - en cas de difficultés respiratoires (surtout si la personne est asthmatique ou cardiaque ou que cela se produise lors d'un repas).
 - quand une personne ne respire plus.
 - quand vous vous trouvez en présence d'un brûlé.
 - en cas d'intoxication.
 - etc.

Le Service d'Aide Médical Urgente (SAMU) peut être appelé pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale, ainsi que pour être redirigé vers un organisme de permanence de soins (médecine générale, transport ambulancier,...)



Formation Premier Secours PSC1



- Le **17** → Police secours. Pourquoi appeler le **17** ?
Police-secours peut être appelée pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police.
- J'appelle quand
 - en cas de violences
 - en cas d'agression
 - en cas de vol à l'arraché
 - en cas de cambriolage
 - etc.

Votre appel sera traité par le centre police secours qui enverra immédiatement sur place l'équipe de policiers la plus proche et la mieux adaptée à la situation.

- Le **18** → Les pompiers. Pourquoi appeler le **18** ?
Les sapeurs-pompiers peuvent être appelés pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir leur intervention rapide.
- J'appelle le **18** :
 - en cas d'incendie
 - en cas de fuite de gaz
 - en cas de risque d'effondrement
 - en cas d'ensevelissement
 - en cas de brûlure
 - en cas d'électrocution
 - en cas d'accident de la route
 - etc.
- Le **114** c'est le Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes.
- Ce numéro d'urgence national unique est accessible, dans un premier temps, par FAX ou SMS. Il ne reçoit pas les appels vocaux téléphoniques.

Toute personne sourde ou malentendante, victime ou témoin d'une situation d'urgence qui nécessite l'intervention des services de secours, peut désormais composer le « **114** », numéro gratuit, ouvert 7/7, 24h/24.

- **112** → Appel d'urgence européen. Pourquoi appeler le **112** ?
 - Un accident peut survenir n'importe quand et n'importe où, même lorsque vous visitez un pays de l'Union européenne. Si vous êtes impliqué dans un accident ou que vous en êtes témoin ou si vous remarquez un incendie ou apercevez un cambriolage, vous pouvez appeler le **112** (joignable à partir d'un téléphone fixe, portable ou d'une cabine téléphonique).

Le 112 est le numéro d'appel d'urgence européen unique, disponible gratuitement partout dans l'Union européenne.

Dans tous les cas, pour faciliter et accélérer le traitement de votre appel, pensez à préciser ces 3 points :

- Qui je suis ? Vous êtes victime, témoin, donner un numéro de téléphone sur lequel vous restez joignable
- Où je suis ? Donnez l'adresse précise de l'endroit où les services doivent intervenir.
- Pourquoi j'appelle ? Précisez au mieux les motifs de votre appel.

N'oubliez pas de vous exprimer clairement auprès de votre interlocuteur. Le temps que vous passez au téléphone n'est jamais inutile, ne retarde jamais l'intervention et permet la meilleure réponse à l'urgence pour laquelle vous l'appelez.

Enfin écoutez attentivement les conseils donnés sur la conduite à tenir avant l'arrivée des secours. Votre comportement peut permettre de sauver une vie.



Après ces indications, entrons maintenant dans une phase assez récente ajoutée à ce programme.

Nous commencerons par l'initiation à la réduction des risques suite à une catastrophe.

Définition du mot catastrophe :

Une catastrophe consiste en un événement soudain et désastreux qui perturbe gravement le fonctionnement d'une communauté ou d'une société et cause des pertes humaines, matérielles.

Au programme de cette initiation :

- Prise de conscience de l'existence des risques.
- Comment s'informer sur les risques majeurs
- Comment alerter les secours
- Comment réagir en cas d'alerte
- Les gestes de secours
- Les consignes familiales

Bien qu'étant souvent causées par la nature, les catastrophes peuvent aussi avoir une origine humaine.

- Inondations.
- Tremblements de terre.
- Incendies.
- Eboulements.
- Guerres.
- Attentats.

Suivant l'endroit où nous nous trouvons, il bon de se tenir au courant des signaux d'alerte afin de respecter les consignes de sécurité : (Villes, Montagne, Campagne, à l'Etranger)

- Signal sonore par sirène.
- Diffusions de messages par véhicule de gendarmerie circulant en campagne.
 - Se mettre à l'abri en fermant portes et fenêtres, calfeutrant toutes ouvertures.
 - Ecouter la radio pour se tenir au courant d'informations sur cette catastrophe.
 - Laisser les enfants à l'école, les professeurs ayant eu une formation Psc1.
 - Attendre le signal d'alerte final pour sortir.

Nous avons évoqué les principes de survie qui sont :

- Se Soigner
- Se protéger
- Se signaler
- Boire et manger

Constitution d'un Kit de survie

Nous abordons les 4 étapes des premiers secours :

1. Protection de la victime en sécurisant le lieu de l'accident.
2. Constat de l'état de la victime.
3. Alerter en demandant de l'aide.
4. Faire les gestes de premiers secours.

Nous avons abordé les cas suivants :

- Faire face à un incendie dans une maison.
- Faire face à une victime d'électrocution.
- Faire face à une pièce ayant un gaz incolore et inodore.
- Faire face aux accidents domestiques tels que :
 - La victime s'étouffe.
 - La victime saigne abondamment.
 - La victime est inconsciente.
 - La victime ne respire plus.
 - La victime à un malaise.
 - Plainte de la victime suite à divers traumatismes.

Ces sujets sont abordés par des images et des mots formant un jeu interactif avec nous, avec l'aide de Didier et de mannequins simulant ainsi différentes scènes d'accidents citées plus haut.

Nous commençons les premières simulations sur victimes axées sur les plaies ouvertes :

- Ecarter l'objet tranchant en se protégeant du contact direct avec le sang.
- Mise en place d'un pansement compressif.
- Protéger du froid ou du chaud.
- Donner l'alerte.



Il est 13h00, première pause de cette matinée, pendant que nous installons la table, Max et José donnent une petite initiation d'Aïkitaï-Jutsu à Géraldine et Didier.



14h10 reprise de la formation.

1. Géraldine et Didier nous montrent comment mettre une victime dans la position **PLS** (Position Latérale de Sécurité).

- Puis c'est à notre tour, chacun d'entre nous doit pratiquer une **PLS** sur différents cas d'accident.
 - Vérifier si la victime est consciente.
 - Alerter.
 - Libérer les voies respiratoires.
 - Vérifier si la victime respire.
 - Placer la victime en position de **PLS**.
 - Protéger du froid ou du chaud.



2. Didier et Géraldine nous montrent les gestes à faire lorsque la victime ne respire plus, en pratiquant des compressions de la cage thoraciques, en terminant sur un mannequin.
- A notre tour de mettre en pratique cette Technique.
 - Vérifier que le ventre de la victime ne se soulève pas.
 - Vérifier si rien n'obstrue la bouche de la victime.
 - Basculer la tête en arrière
 - Effectuer pas plus de deux insufflations.
 - Applications de trente compressions de la cage thoracique
 - Puis deux insufflations.
 - Si l'on ne souhaite pas pratiquer la respiration par insufflations, il est possible de continuer la réanimation cardio-pulmonaire en effectuant des compressions à un rythme de 100 à 120 par minute.



3. Présentation et utilisation de 2 défibrillateurs **DAE** (Défibrillateur Automatique Externe) :
 - a. Semi-automatique (**DSA**, *défibrillateurs semi-automatiques*).
 - b. Automatique (**DEA**, *défibrillateurs entièrement automatiques*).

Qu'est-ce qu'un défibrillateur ?

Un défibrillateur est un appareil destiné à rétablir un rythme cardiaque normal en envoyant un choc électrique.

- Il existe deux types de défibrillateurs :
 - Des défibrillateurs implantables qui sont incorporés directement dans l'organisme (au niveau de la région du muscle pectoral) appelés plus couramment « **pacemaker** »
 - Des défibrillateurs externes (*semi-automatique et automatique*) qui envoient des chocs électriques externes au niveau du thorax de la victime via des électrodes placées sur la peau.
- 4. Comment utiliser un **DAE** :
 - Didier nous présente ces deux **DAE** puis commence la démonstration (*cette technique demande la présence d'un témoin pouvant aller chercher un **DAE** proche de la victime*).
 - Mettre en marche le **DAE**.
 - Dégager tout vêtement.
 - Sur les électrodes sont dessinées la position où elles doivent être placées.
 - Suivre les instructions données par le **DAE**.
 - Continuer jusqu'à l'arrivée des secours
 - Ne pas retirer le **DAE** de la victime.
 - Autre démonstration sur un jeune enfant et sur un nourrisson.
 - A notre tour de mettre en pratique l'utilisation d'un **DAE** (*Sur mannequins adultes, enfants et nourrissons*).





5. Nous terminons par la mise en scène de plusieurs cas différents :

- Electrocutation.
- Blessure avec couteau.
- Intoxication alimentaires d'un groupe de personnes ayant mangé la même chose.

Fin de la formation vers 18h30

