



Osez sauver – 4 février 2025

5 participant·e·s

- Aucune direction
- Un homme
- Des raisons différentes : professionnelles (pouvoir utiliser le défibrillateur du travail) et personnelles (pouvoir sauver n'importe qui).
- Des niveaux différents : certain·e·s ont déjà suivi une formation, mais globalement, tout le monde était plutôt néophyte. Personne n'avait déjà eu à faire ces gestes.

Il est difficile de rendre compte d'un atelier pratique : écrire les consignes ne servirait pas à grand-chose sans les exercices pratiques.

L'atelier s'est déroulé comme suit :

1. La structure générale d'une intervention :

- Sécurité (ne pas aggraver la situation) : mettre tout le monde en sécurité, y compris la victime (éloigner tout ce qu'il y a autour d'elle,...).
- Bilan : vérifier l'état de conscience (serrez-moi la main), la respiration, les plaies,... Si la personne est consciente, lui en demander plus sur son état (vous avez déjà eu ça,...).
- Appeler les secours (112) en précisant où on est, qui on est, ce qu'il se passe (qui à quoi). Appeler les secours en 4^{ème} temps en cas d'hémorragie ou d'obstruction respiratoire.
- Soins de base : PSL, couvrir, rassurer (en attendant que les secours arrivent,...).

2. Manipuler la victime :

- La déplacer pour la mettre en sécurité (sauf si problème cervical) : méthode Rautek
- La mettre sur le dos pour le bilan respiratoire
- La mettre en PLS (côté gauche pour une femme enceinte !) : si la personne est inconsciente et respire. Si elle ne respire pas, passer à la réanimation cardio-pulmonaire.

3. Réanimation cardio-pulmonaire : quand une personne est inconsciente et ne respire pas.

- Appeler les secours avant de commencer le massage et rester en ligne.
- Massage = compressions (pour faire circuler le sang) et insufflations (pour donner de l'air). Le nombre de compressions varie avec l'âge (bébé, enfant, adulte).
- Usage du pocket mask

- Usage du défibrillateur.

4. Obstruction des voies respiratoires : que faire en fonction de si elle est moyenne ou grave.

Ce qu'il en ressort :

- Le petit nombre de participant·e·s a permis de bien mettre en pratique sous l'œil attentif et disponible du formateur.
- L'animation a permis de soulever de nombreuses questions sur ce qu'il faut faire ou non en fonction de l'âge de la victime et de la situation. Il ressortait que bon nombre de décisions sont assez subjectives (risquer de casser une côte en faisant un massage cardiaque ou fortement diminuer les chances de survie de la personne, déplacer une personne pour la mettre à l'abri quitte à empirer des hémorragies internes ou la laissant dans une situation très dangereuse comme un incendie,...).
- Prodiger les premiers soins, ce n'est pas facile : il n'y a pas une procédure typique à suivre, des décisions importantes sont à prendre dans un contexte où il est parfois difficile de réfléchir calmement.
- Les participant·e·s étaient content·e·s d'avoir toutes ces informations et mises en pratique, mais soulignaient le fait : qu'il faudrait s'entraîner un peu plus pour être plus à l'aise, que ces gestes s'oublient vite et qu'un rappel fréquent est important.