

## L'Eupéhesscéhun ...

- L'Eupéhesscéhun ... ? Connais pas ...

- Alors, je te donne rendez-vous lundi 18 décembre à 8 h 30 ! m'avait dit Colette.

On était donc cinq marcheurs (ADDC !), ce matin-là, pour un rassemblement d'Eupéhesscéhuns au sous-sol de la Ganterie, à Poitiers... A quoi ressemblent ces individus ? J'allais le découvrir très vite...

S'il s'agissait pour 2 d'entre nous d'une remise à niveau, pour les 3 « bleus » que nous étions, nous allions nous former aux **gestes de premiers secours**.

« Pascal, Hervé et Michel, vous allez apprendre les gestes et les automatismes à mettre en œuvre dans le cadre des premiers secours lors d'accidents de la vie quotidienne, chutes, malaises ou tout accident nécessitant une prise rapide de décision » nous précise Nicolas, formateur de la FFSS (1).

Nous voilà attentifs à la présentation effectuée par l'équipe des secouristes (dont un jeune homme en stage de 3ème, cobaye conciliant parfait). Sept heures de cours, de démonstrations pratiques et de cas simulés lors d'exercices collectifs. Avec nous, une vingtaine de personnes, quelques adultes, mais surtout beaucoup de jeunes dans le cadre de leurs activités professionnelles ou sportives.

Présentation de la chaîne de secours dont nous serons un nouveau maillon dorénavant, des causes, des effets, et des conséquences des accidents sur la santé. Un maître mot : l'**urgence** et y faire face ! Il sera question de cerner un problème et d'agir vite et correctement pour éviter le pire !

Et trois grands principes :

1. Protéger (et se protéger)
2. Alerter
3. Secourir

Des incidents : perte de connaissance, malaise cardiaque, obstructions des voies respiratoires ... Et des gestes de secourisme, **maintien-tête, compression abdominale, bouche à bouche** ...

Manipulations des mannequins (*pas des tops-models* ...), du **défibillateur**, et répétition des consignes d'appel aux numéros de secours, vous vous rappelez : le 15 (Samu), le 18 (Pompiers), voire le 17 (Police), et le 112, le numéro international (2)!

Une pensée nous traverse l'esprit : Merci aux portables pour cet apport majeur dans la mise en route des secours !! Comment faisait-on avant ... ?

Au terme de la journée, tests pratiques en situation. On ne sait pas à l'avance l'accident qu'on va découvrir seul dans une simulation préparée par le reste du groupe mené par le secouriste. Au début, stress réel ... Mais on est là dans la bonne humeur et les gestes finissent par se faire correctement. L'humour n'est pas banni et on plaisante volontiers. Normal, après 6 heures d'accidents graves et de plaies sanguinolantes, un peu de décontraction est salutaire !

Bilan de la journée : Jean-Marie a failli s'étouffer et en a fait une syncope, Michel est tombé dans les pommes et s'est entaillé le bras, Hervé s'est fait une crampe douloureuse en me portant secours ! Seules Colette et Pascale furent particulièrement solides ! (*Elles n'étaient pas dans mon groupe, je n'ai pas vu ce qui a pu leur arriver...*).

Mais malgré tous ces ennuis et à cause des bons soins prodigués par les partenaires, tout le monde est reparti en pleine forme !

Nous voici compétents, vous voilà entre de bonnes mains lors de nos randonnées, puisque plusieurs personnes dans l'association sont, comme nous, formés aux gestes de premiers secours, le fameux PSC1 !

Michel Q

(1) *Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme*

*57 rue de la Ganterie, 86000 POITIERS*

*Tél : 09 84 50 97 25*

<http://www.ffss.fr/> ; <http://www.ffss.fr/web/ffss/584-se-former-aux-premiers-secours.php>

(2) *Le 112 a vocation à être utilisé :*

- *pour toute urgence nécessitant une ambulance, les services d'incendie ou la police lorsque vous êtes en déplacement dans un pays européen,*
- *par les voyageurs étrangers qui ne connaissent pas les numéros d'urgence en France,*
- *par les utilisateurs d'un portable.*

*Depuis un téléphone mobile, le 112 est prioritaire sur tous les autres appels. Il est acheminé par le premier réseau disponible dans la zone d'appel. L'accès au 112 nécessite la présence d'une carte SIM dans le téléphone portable, celle-ci permettant de repérer l'origine de l'appel. Il est en général possible de composer le 112 sans déverrouiller le téléphone.*

*Ne raccrochez pas si vous appelez le 112 par erreur mais indiquez à l'opérateur que tout va bien. Dans le cas contraire, il se peut qu'une aide d'urgence soit envoyée pour s'assurer qu'il n'y a aucun problème.*