



Florès a suivi une initiation aux gestes de premiers secours

Chez Florès, **nous sommes friands de formation, mais vraiment**. Des formations en tout genre, qui peuvent aussi bien être utiles au travail que dans la vie de tous les jours. Quoi de mieux et de plus important à suivre, qu'une **initiation aux gestes de premiers secours** par un formateur SST (Sauveteur Secouriste du Travail) ?

Une initiation aux gestes de premiers secours

Cette formation s'est déroulée dans la bonne humeur avec le formateur SST **Karim Chibane** de l'organisme **Neomis Conseil et Formation**. Karim nous a formé tout en nous partageant toutes sortes d'anecdotes qui ont rendu la formation **concrète et dynamique** !

Pourquoi est-ce utile de s'initier aux gestes de premiers secours ?

- Pour gagner du temps dans la prise en charge par les secours d'une personne victime d'un accident ou d'un malaise.
- Parce que, comme nous l'a dit Karim, pour exécuter les gestes de manière efficace dans le stress d'un accident, *mieux vaut les avoir en mode automatique*.
- Parce que quand on en aura besoin, il sera trop tard pour penser à pratiquer
- Parce que ça ne prend qu'une journée dans l'année, et même moins s'il s'agit uniquement de pratiquer les gestes.
- Parce que c'est utile dans la vie de tous les jours à la maison, au travail, en vacances, dans la rue.
- Parce qu'elle permet non seulement de savoir quoi faire pour un adulte, mais également quelles actions effectuer pour un enfant ou un nourrisson !
- Pour ne pas se sentir impuissant face à une situation nécessitant l'intervention des secours.

Faire cette initiation aux premiers secours, en équipe



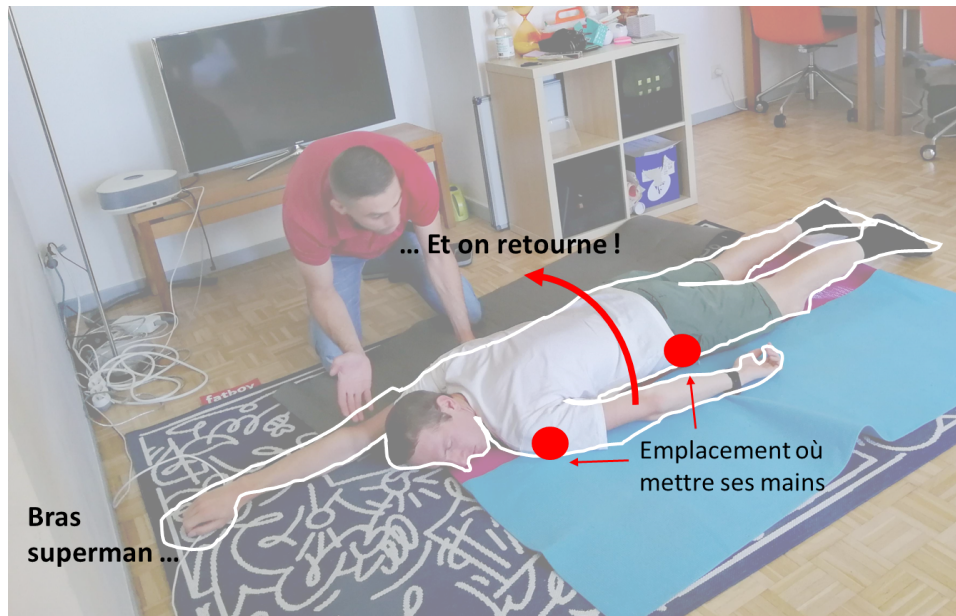
Photo d'équipe : l'équipe écoutant attentivement les conseils de Karim sur l'utilisation du défibrillateur

Effectuer cette formation en équipe permet également de savoir qu'en cas d'accident, chaque membre de l'équipe est formé à ces gestes, ce qui peut être rassurant le cas échéant.

Ce que l'on retient de la formation :

Si l'on est témoin d'un accident ou malaise sur une personne, les actions à effectuer sont les suivantes (dans l'ordre) :

- Protéger la zone
- Examen à effectuer dans l'ordre suivant - *Au préalable retourner la victime avec la technique Superman si elle est sur le ventre (ci-contre un petit dessin)*



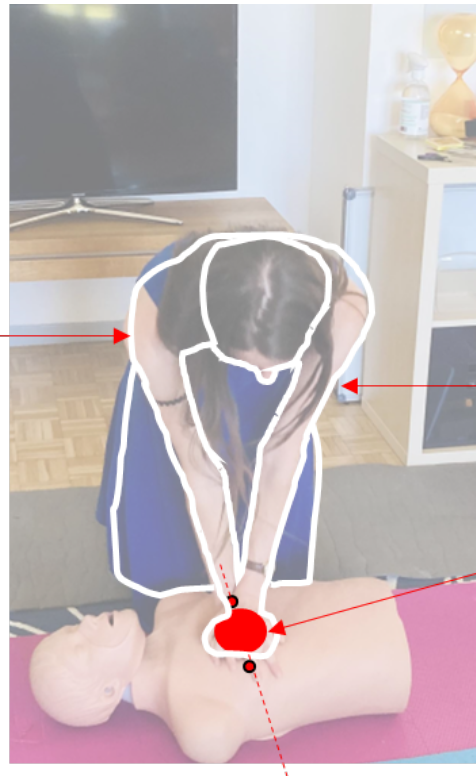
Superman : Méthode de retournement superman

1. Sang
2. Etouffement
3. Conscience
4. Respiration (*avec la technique JOY – Joue Oreille Yeux*)
 - Alerter ou faire alerter

Action à effectuer en fonction de l'examen :

- Saignement abondant : bloquer la sortie du sang (compression, garot), mettre la victime au sol
- Etouffement partiel : continuer de parler à la personne, pas d'action à prendre (à part appeler le 15)
- Etouffement total : Effectuer la méthode de Heimlich afin d'éjecter ce qui obstrue les voies respiratoires – Pour la démo : faire une formation !
- Inconscient mais respire : mettre la personne en position latérale de sécurité (PLS), afin d'éviter que la personne ne se noie dans son vomit – Pour la démo : faire une formation !
- Inconscient, ne respire plus : Massage cardiaque (*dessin ci-contre*), trouver défibrillateur et écouter ce que dit le défibrillateur : il parle et bien en plus !

**Epaules au
dessus de la
zone d'impact**



Bras tendus

**Zone de massage
cardiaque**

Ligne des tétons

Massage cardiaque : Et hop, on masse ... À 120 battements /min, mieux vaut avoir la bonne

Temps clé : 3 min sans respirer avant d'avoir des séquelles irréversibles

En fonction de la situation, il est possible d'effectuer l'action avant d'alerter (étouffement total, saignement abondant).

Pratiquer c'est le mieux ! Alors, n'oubliez pas de suivre une initiation aux gestes de premiers secours, tous les ans !

P.M.