

« De la boule au but »

Chers sociétaires

Le mardi 23 octobre et le mercredi 29 octobre 29 personnes ont pu assister à la présentation du lieutenant Thierry Quiot sur les gestes de premier secours. Un grand merci à lui et à Corinne pour nous avoir permis d'aborder ce sujet d'importance.

Je vous propose ici un mémento qui servira de rappel aux personnes qui étaient présentes lors des deux présentations et d'apport d'informations à ceux qui n'ont pas pu venir.

Si un jour nous sommes confrontés à une situation où une personne s'effondre devant nous quels sont les attitudes et gestes simples qui peuvent sauver une vie ?

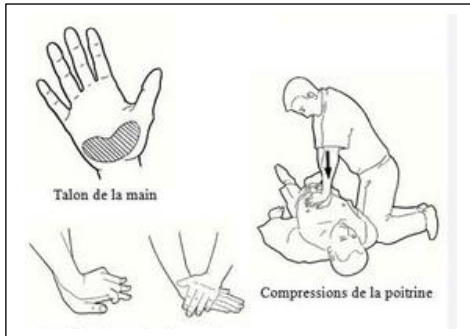
Premier réflexe : Vérifier l'état de la personne : est-elle consciente ou pas, elle respire ou pas, appeler les secours ou faire appeler en donnant le plus de précisions possibles à votre interlocuteur. Rester calme et écarter les badauds.

Le 15 : vous êtes en communication avec un médecin régulateur qui va déployer les moyens nécessaires, pompiers, ambulance, SAMU... (En fonction de ce que vous lui expliquerez).

Le 112 : numéro de secours européen est encore plus accessible que le 15 et vous serez pris en charge de la même façon.

Le 18 : appel au central des sapeurs-pompiers du département plutôt réservé aux accidents, aux feux, aux biens et aux animaux.

Si la personne fait un arrêt cardiaque et ne respire plus (électro cardiogramme plat) il faut commencer immédiatement le massage cardiaque. Mains superposées au centre de la cage thoracique, légèrement sous la ligne des mamelons, bras tendus, votre corps au-dessus de la victime et cadence de 100 à 120 pressions par minute.



Si la victime respire mal et se plaint de douleurs à la cage thoracique ça serre comme un étau, au bras gauche voir au droit, douleurs dans la mâchoire, etc... il est possible que son cœur soit rentré en fibrillation (activité électrique anarchique du cœur, le sang ne circule plus et situation non reconnaissable par l'humain) c'est là que doit être mis en place le fameux défibrillateur présent dans notre boulodrome.

NB : Le défibrillateur ne va pas sauver la victime il va vous accompagner oralement et visuellement sur les gestes à faire pour essayer de la maintenir en vie avant l'arrivée des secours.

Chaque minute qui passe c'est 10% de chances de survie qui sont perdues.

Les secours mettront souvent plus de 10 minutes pour être là !



Aux ordres de l'appareil vous posez les électrodes sur le thorax, le défibrillateur analyse le cœur de la victime et vous indique s'il doit envoyer une impulsion électrique pour arrêter cette fibrillation du cœur et vous demandera de ne plus toucher la personne. C'est l'appareil qui délivrera le choc sauf si une action pour appuyer vous est demandée.

Ensuite il vous demandera de faire le massage cardiaque en vous donnant le rythme.

Là, on ne s'arrête plus jusqu'à l'arrivée des secours, c'est épuisant mais vous êtes en train de maintenir quelqu'un en vie. Si vous n'êtes pas seul une personne en face de vous doit prendre le relais en venant vous aider.

Le rythme de 100 à 120 pression/minute.

La pression c'est 4/5 cm d'enfoncement de la cage thoracique.

NB : Si vous la connaissez la chanson « Stayin' Alive » des Bee Gees cela peut vous donner le rythme de 120 pressions/minute.

Quelques compléments d'information très importants :

- 1) Cette formation a permis d'alerter la mairie, propriétaire de l'appareil, sur son entretien (vérification de la batterie, état des électrodes qu'il faut remplacer de par leur péremption)*
- 2) Pour connaître l'emplacement d'un défibrillateur partout en France il existe une application que vous pouvez installer sur votre téléphone et qui vous indique en fonction de votre emplacement tous les appareils les plus proches de vous, la distance en mètres où il se trouve, le parcours pour y accéder, le temps qu'il faut, son accessibilité (intérieur ou extérieur du bâtiment, heure d'ouverture.... etc.)*

Autour de notre boulodrome il y a 10 défibrillateurs à moins de 400m !

Tapez ceci dans votre moteur de recherche d'applications sur votre téléphone.

APP : Staying Alive



La suite de la présentation a porté sur :

Signes de malaises cardiaques : la victime respire mal et se plaint de douleurs au bras gauche, voir au bras droit, douleurs à la mâchoire... cela nécessitera une alerte précise pour une meilleure prise en charge.

La mise en PLS. (Position Latérale de Sécurité) Position qui évite à une victime inconsciente le risque de s'étouffer notamment.

La compression d'une blessure avec épanchement de sang, jusqu'à la pose d'un garrot tourniquet improvisé.

Les techniques pour faire évacuer un aliment ou objet du fond de la gorge.

Merci à tous les participants pour leur implication et leur grand intérêt pour cette information.

Quelques photos souvenirs.



Le 23 Octobre 2024



La pose d'un garrot



Le 29 Octobre 2024



La prise en charge de la victime

Nous voici prêts et rassurés pour une nouvelle ronde d'hiver.

Boules qui roulent, n'amassent pas mousse et quand le cœur bat, pas de tracas !