



## L'INITIATION AU SECOURISME

Depuis janvier 2016, la Brigade de sapeurs-pompiers de Paris propose une initiation gratuite aux gestes qui sauvent, chaque samedi, dans ses casernes. Elle répond autant à la demande des citoyens d'être formés qu'au besoin des services de secours de voir croître le nombre de personnes aptes au secourisme. Notre journaliste s'est rendue à la caserne de Chaligny, dans le 12<sup>e</sup> arrondissement, pour y participer.

Par Camille Brunier – photos : Arnaud Karaghezian/ECPAD



### 1 Premier maillon de la chaîne

Le sergent Anthony, sapeur-pompier, vient chercher à l'entrée de la caserne notre groupe composé d'une poignée de Parisiens. Je pars plutôt confiante : j'ai déjà été formée aux premiers secours par la Croix-Rouge il y a plus de dix ans... Comment fait-on un garrot déjà ? Et un massage cardiaque ? « Vous êtes le premier maillon de la chaîne des secours. Si vous êtes au moins capable de stabiliser un blessé avant notre arrivée, vous augmentez ses chances de survie et rendez notre intervention plus efficace », nous explique le formateur. Vient le temps de la mise en pratique, par groupe de deux. Le 1<sup>er</sup> classe Daniel sera mon binôme.

## 2 Serrer toujours plus fort

Avant toute chose, il faut apprendre à arrêter une hémorragie et dégager une victime en urgence. Je m'essaie au garrot, simple ou tourniquet, sur le bras de mon partenaire. Ce geste nécessite peu de matériel, un bout de bois et deux bandes de tissu. « Serrez... encore... », m'ordonne-t-il. Encore? « Si c'est douloureux, c'est normal » explique-t-il en reproduisant le geste sur moi pour me démontrer son efficacité. Et ça fonctionne, je ne sens déjà plus mon avant-bras... Je teste ensuite le dégagement d'urgence, qui s'avère plus compliqué. Mon binôme joue la victime inconsciente. J'ai beaucoup de mal à le soulever. Me voyant peiner, le sergent Anthony indique alors que l'on peut aussi bouger la victime en la tirant par les poignets ou les chevilles.



## 3 Garder le rythme...

Dernier module, le massage cardiaque : une opération délicate. Je m'installe au-dessus du mannequin et suis les instructions. Pas facile de trouver l'emplacement du cœur et de garder le rythme, ça ne fait pas 30 secondes que je masse et je suis déjà essoufflée. « C'est très physique », confie le formateur avant d'aborder le fonctionnement d'un défibrillateur. Cet appareil, qui permet de rétablir par un choc électrique un rythme cardiaque normal, change tout. Il suffit de bien placer les électrodes sur la poitrine de la victime et de se laisser guider. Un quiz, pour tester les connaissances acquises, suivi d'un débriefing et la session est terminée. Comme d'autres, je pars avec l'envie d'aller plus loin. Il est temps de réactualiser ma formation PSC 1...



### POUR PARTICIPER

La Brigade de sapeurs-pompiers de Paris accueille le public intéressé chaque samedi après-midi dans ses casernes pour une initiation de deux heures aux « gestes qui sauvent ». Cette formation est accessible à partir de 10 ans (les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte). Inscriptions sur [www.prefecturedepolice.interieur.gouv.fr](http://www.prefecturedepolice.interieur.gouv.fr)