

Premiers secours : des gestes « simples » qui sauvent des vies

Les gestes de premier secours peuvent sauver des vies. Dans le canton de Neuchâtel, on dénombre plus de 200 arrêts cardiaques par année sur l'espace public. Des cours de premiers secours sont dès lors bienvenus. J'ai eu la chance de pouvoir suivre ceux du cours de sauveteur BLS-AED-SRC (niveau 1) de la Société suisse des Troupes sanitaires (www.smsv.ch). Je remercie chaleureusement les professionnels qui ont octroyé ce cours.

Cet article n'a pas de prétention. Sous réserve d'omissions ou d'une bonne compréhension, la rédaction de cet article m'a permis de favoriser mon processus de mémorisation, tout en me servant à futur d'un éventuel aide-mémoire. Il est à noter également que les normes peuvent évoluer à travers le temps suivant celle de la médecine et de la science.

Les appels d'urgence

En cas d'accidents, le **numéro d'urgence** est le **144**. Les urgences peuvent alors enclencher le cas échéant différents organisme (pompiers [118] ou police [117]). Notons qu'en cas de basculement sur un **réseau étranger** (soit en raison d'un voyage ou d'une non couverture optimale en Suisse), le numéro d'urgence est le **112**.

La première question à laquelle nous nous devons de répondre est « où ? ». Le lieu est déterminant, afin de déclencher les opérations. D'autres questions suivront.

Les premiers gestes

Mesures de réanimation

En cas de **personne inconsciente qui ne respire plus**, il faut procéder à un **massage cardiaque**.

- Sécuriser l'endroit, la personne et soi-même ;

- Appeler le 144 ;
- Appeler dans la mesure du possible une autre personne ;
- Effectuer un massage cardiaque :
 - 30 compressions thoraciques (avec un rythme soutenu de 100-120 par minutes avec une profondeur de 5 à 6 cm les deux mains sur le thorax avec les mains tendus) ;
 - 2 insufflations (douces afin que l'air parviennent aux poumons et non à l'estomac) ;
 - Échanger les rôles avec son équipier. S'il s'agit d'un enfant de moins de 8 ans (ou de 25 kilos) ou d'un noyer, il faut procéder tout d'abord à 2 insufflations, puis 15 compressions.

Parallèlement et dans la mesure du possible, un défibrillateur peut être utilisé : suivre les consignes (pour les enfants, utiliser un patch sur le ventre et l'autre sur le dos).

Personne inconsciente qui respire

En cas de **personne inconsciente qui respire**, il faut procéder de la manière suivante :

- Sécuriser l'endroit, la personne et soi-même ;
- Tourner la personne - de préférence - sur le côté gauche [mémo technique : « les femmes enceintes sont maladroites (mal à droite) »] ;

Infarctus du myocarde

Communément appelé « crise cardiaque », l'infarctus se produit à la suite d'une obstruction de l'artère coronaire. Le muscle cardiaque se détruit alors progressivement. Dès lors, il s'agit :

- d'appeler le 144 ;
- placer confortablement la personne et la rassurer.

Accident vasculaire cérébral

L'accident vasculaire cérébral (AVC) est caractérisé par un arrêt brutal de la circulation sanguine dans le cerveau. Il s'agit d'effectuer le **test FAST** :

- **Face (visage)** : demander à la personne de sourire (constatation d'une éventuelle paralysie faciale) ;
- **Arms (bras)** : demander à la personne si elle peut lever les deux bras ;
- **Speech (parole)** : essayer de comprendre ce que dit la personne ;
- **Time (temps)** : appeler le 144.

Contorsion

Une contorsion consiste en une torsion violente et anormale des muscles et des membres. Il s'agit alors d'appliquer le protocole du **GREC** :

- **Glace** : refroidir la zone blessée, le froid contractant les vaisseaux sanguins ;
- **Repos** : immobilisée et soulagée la partie du corps affectée ;
- **Élévation** : la partie du corps concernée doit être placée au dessus du niveau du cœur ;
- **Compression** : apposer un bandage de compression permettant de limiter l'extension éventuelle des saignements internes.

Conclusion

Ces gestes « simples » peuvent sauver des vies jusqu'à l'arrivée des services d'urgence. Il est à noter que la Région des Montagnes neuchâteloises est néanmoins problématique, puisqu'elle est la région de Suisse romande la moins bien desservie en matière d'hélicoptage. Il faut environ 20 minutes entre l'appel et son arrivée sur site. Dès lors, chaque minute compte.

Il est à noter que certaines régions (Brenets, Vallée de la Brévine, Béroche, Côte-aux-Fées) étant trop éloignées des centres d'intervention doivent recourir à des « 1^{er} répondants ». Ces répondants sont des citoyens bénéficiant soit d'une expérience d'ambulancier, soit d'une formation adéquate.

Le Locle n'a rien à envier aux stations valaisannes !

Retour sur la période hiver

Les fêtes de fin d'année ont été marquées par un enneigement pour le moins inhabituel. Les flocons ont ainsi recouvert nos montagnes, de quoi réjouir enfants et écoliers, mais aussi les amateurs de glisse et de paysages féeriques. Les photos de notre belle région enneigée ont abondé sur les réseaux sociaux.



Côté glisse, les stations de ski ont été prises d'assaut, à l'instar de celle de Sommartel, au Locle. Après des années difficiles (Covid, faible enneigement...), la «station» du Locle a enfin pu ouvrir plusieurs jours d'affilée. Avec ses pistes de différents niveaux (bleu, rouge et noir), ses prix abordables et des temps d'attente aux installations quasi inexistantes, l'offre de la Mère commune – et par extension celle de nos montagnes – n'a rien à envier aux stations valaisannes.

Le plaisir de skieurs, sans oublier le déneigement

des routes et trottoirs

Reste que la maintenance de Sommartel a néanmoins nécessité l'intervention de nombreux bénévoles. Pour Matthias Wirth, chef d'exploitation, « Tout le monde s'est investi sans compter. Notre travail a été récompensé par l'arrivée de nombreux skieurs, ravis et reconnaissants. » La buvette historique, tenue par madame Henriette Santschi, est par ailleurs toujours aussi accueillante. Côté ski de fond, le voyer-chef Yves Henzelin a parlé d'une année exceptionnelle. « Nous avons procédé au marquage des pistes du Communal, même si la priorité première était, dans des conditions difficiles, le déneigement de nos routes et trottoirs. » Avec ses parcours de raquettes balisés, Bernard Vaucher, le responsable de la promotion de la ville, s'est dit, quant à lui, particulièrement satisfait: « Au vu des nombreuses traces, la petite dizaine de parcours balisés a connu un grand succès. » Les familles ont également profité des nombreuses pistes de bob du Locle, que ce soit à la « Banane » ou à la Joux-Pélichet.

Cet article, « Le Locle n'a rien à envier aux stations valaisannes », est paru dans le *Journal du Ô* en date du 17 janvier 2024. Article PDF.