

Extrait du Nice Premium

<http://www.nice-premium.com>

# Les gestes qui sauvent

- Commercial - J'ai testé pour vous -

Date de mise en ligne : lundi 3 avril 2006

---

**Nice Premium**

---

**Le coeur a été à l'honneur ce week-end à Nice sur la promenade des Anglais. Au programme : parcours santé, stands d'informations médicales de prévention, dépistages gratuits. Mais aussi, démonstrations des "gestes qui sauvent". Réalisés par la protection civile, ces gestes sont à connaître impérativement afin de faire face à des situations critiques.**



Un accident, un corps allongé sur le sol, visiblement inanimé. La situation s'avère grave. Il faut agir. Maurice Chabanne, agent de la protection civile depuis 25 ans, plante le décor. Sa mission : expliquer aux passants qui le souhaitent, les étapes à suivre pour sauver une personne se trouvant dans une telle posture.

Securiser le périmètre avec des signalisations et appeler les secours doivent alors être les premiers reflexes. Simple question de logique pour cet homme : "A quoi bon vouloir sauver une personne, si l'on n'est pas soi-même en sécurité pour le faire ?" Cette étape laisse ensuite place à l'analyse de la situation et à l'observation de la respiration de l'individu à terre. Quelques secondes suffisent pour constater un état d'inconscience. Desserrer le pantalon et la chemise sont alors des actes essentiels afin de libérer les voies "aériennes". Mais tout reste encore à faire. Prenant comme modèle un mannequin, Maurice Chabanne s'explique : "La victime doit absolument avoir la tête penchée en arrière. Cela permet d'éviter l'asphyxie".

Concrètement, le poids de la langue pourrait être un obstacle à toute tentatives respiratoires. Sans compter les risques dus à un éventuel vomissement. "Toutes ces actions ne demandent que quelques secondes". Le temps est venu de pencher sa tête vers le visage de la personne inconsciente afin de savoir si celle-ci respire. Rien à faire aucun signe de vie. Aucune réponse aux questions posées. Pas même au niveau de ses mains. Elles restent inertes. Pas de temps à perdre. Dans le cas où le coeur ne bat pas, reste une solution : lui faire deux insufflations. Par bouche à bouche ou par bouche à nez, peu importe. L'objectif n'est autre que de relancer la respiration.



### Obtenez l'attestation de formation aux premiers secours

L'agent de protection civile précise : "Il faut apporter le nécessaire au maintien de l'oxygénation du sang." Si cette démarche n'a pas fonctionné et que l'individu ne respire toujours pas, le massage cardio-pulmonaire représente l'unique chance de survie en attendant l'arrivée du médecin. La partie à appuyer se trouve au centre du sternum, près du coeur.

## Les gestes qui sauvent

---

Pour savoir parfaitement maîtriser cette étape délicate, la protection civile de Nice propose une formation dans ses locaux situés à l'entrée du quartier de l'Ariane. Tous les gestes qui sauvent y sont enseignés. Première tentative : masser en donnant deux coups au milieu du sternum, puis insuffler deux fois. Dans le cas où la victime ne respire toujours pas, ce travail normalement automatique, revient à la personne qui l'assiste. Ainsi, à la fréquence de cinq cycles de 15 coups multipliée par 2 insufflations alternativement, ce massage doit durer une minute au total.

Ces mouvements doivent être rapides et précis. Cet exercice doit être reproduit jusqu'à l'arrivée des secours ou jusqu'à la reprise naturelle de la respiration de la personne inconsciente. Autant d'agissements qui permettent au coeur de rester actif artificiellement. Maurice Chabanne n'hésite pas à donner des chiffres édifiants : "Ces petits gestes permettent, dans 60% des cas, de sauver des vies. Il ne faut pas le négliger."