

Apprendre les gestes qui sauvent. - 1/1

On rêve tous de devenir le nouveau maître nageur de "alerte à malibu", mais connaissons-nous au moins les gestes qui sauvent ?

On estime à 10 000 les vies qui pourraient être épargnées si 20% de la population française connaissait les gestes qui sauvent. La respiration artificielle, le massage cardiaque ou encore l'arrêt d'une hémorragie permettent en effet d'attendre les secours de spécialistes et donc d'augmenter les chances de survie de la victime. Pourtant, seuls moins de 7% des Français se forment chaque année aux premiers secours (sondage SOFRES).

Motivez-vous, vous serez peut-être un jour le héros d'une vie...

Se former n'est pas sorcier ! Et puis pour apprendre les gestes qui sauvent, rien ne vaut la pratique. Voici quelques conseils pour savoir où l'acquérir.

L'AFPS est un programme qui obéit à un arrêté gouvernemental relatif à la formation aux premiers secours. Il peut être suivi dès l'âge de 10 ans ! En effet, à cet âge, la force physique devient suffisante pour pouvoir effectuer un massage cardiaque externe.

A la Croix-Rouge, ces cours coûtent entre 38, 11 et 53, 36 euros (soit entre 250 et 350 Francs), mais les personnes qui n'ont pas les moyens de s'offrir cet apprentissage peuvent le suivre gratuitement. Il dure de 8 à 10 heures et peut être prodigué sous forme de journées entières, de sessions le week-end ou de cours de deux heures le soir.

Lors de l'AFPS on apprend des gestes essentiels comme dégager un blessé en urgence d'une voiture ou d'une surface plate, arrêter une hémorragie, faire face à un étouffement chez l'enfant ou chez l'adulte, agir devant une personne victime de malaise ou d'arrêt cardio-respiratoire, soigner une brûlure ou une plaie, repérer une fracture,...

Mais on apprend aussi et surtout à garder son calme, à appeler clairement les secours et à gérer les situations les plus délicates.

Une fois l'AFPS passé (après examen final), il est attribué à vie et n'engendre aucune obligation de recyclage. Pourtant une petite remise au point tous les ans est conseillée pour ne rien oublier.

Alors vous aussi, adoptez les gestes qui sauvent !