

# Apprendre les premiers gestes qui sauvent

Chacun peut se retrouver un jour désarmé devant une situation grave, ne pas savoir comment réagir. La formation prévention et secours physique donne les clés des premiers gestes qui peuvent être vitaux.

Organisée par la MJC et l'Association départementale de protection civile de la Moselle (ADPC 57) Antenne des 3 Frontières et Pays-Haut, une formation prévention et secours physique a accueilli huit personnes. Venues d'Hussigny, Audun-le-Tiche, Bréhain-la-ville, Errouville et même Longwy, elles n'avaient qu'une motivation : apprendre les gestes qui sauvent afin de ne pas être démunies face à une situation d'urgence.

Encadrés par Henri Pituello, formateur PSCI de la protection civile, de Mickaël Renaud et de Nicole Rion, tous deux membres de la protection civile du secteur de Villerupt, Rémi, Cathy Louise ou encore Claire Malivoir, présidente de la MJC, ont suivi durant toute une journée la formation aux premiers secours. Sept heures pour faire un tour d'horizon complet de toutes les situations auxquelles chacun peut se retrouver confronté : protection, alerte arrêt cardiaque, brûlures, hémorragies externes, malaises, obstruction aiguë des voies aériennes, pertes de connaissance, plaies ou encore traumatismes.

## Un diplôme reconnu

Un programme ambitieux qui a laissé peu de temps aux participants pour décompresser : « Au bout de sept heures de pédagogie et d'apprentissage des gestes, explique Henri Pituello, les modules sont validés et les candidats obtiennent un diplôme de prévention et secours civique de niveau 1. Un diplôme qui peut être demandé dans l'encadrement du milieu de l'enfance ou encore au sein



Rémi, 17 ans, lycéen à Longwy : « Apprendre les premiers gestes de secours, cela me sera utile dans la vie d'entreprise et dans la vie tout court ». Photo RL

d'une entreprise ». C'est ce qui a motivé Cathy, accompagnant d'enfants en situation de handicap : « Je travaille dans une école maternelle à Hussigny-Godbrange. Cela fait longtemps que je désirais faire ce genre de formation, c'est toujours utile ».

« C'est ma responsable qui m'a proposé cette formation,

elle pense que cela sera utile à la fondation mais aussi dans la vie de tous les jours », explique, de son côté, Louise, 21 ans, en service civique au sein de la fondation Solange-Bertrand.

« Nous aimerions proposer ce genre de formation régulièrement, souligne Claire Malivoir, afin d'initier le plus grand nom-

bre aux premiers gestes de secours et notamment les jeunes à partir de 10 ans ».

Alternant théorie et pratique, le formateur a mis les participants en situation, les invitant à tour de rôle, lors d'un premier exercice axé sur la réanimation suite à un arrêt cardio-respiratoire, à intervenir efficacement :

« Le principe de l'insufflation est de bien se positionner, à genoux, perpendiculaire à la victime, sa tête de la victime placée en arrière. On applique sa bouche sur celle-ci. Concernant le massage cardiaque, il se fait toujours sur un plan dur comme le sol, jamais sur un lit ».