

CÔTE-D'OR ET SAÔNE-ET-LOIRE

Une formation pour « réagir au mieux » dans les situations d'urgence

UN PARTENARIAT

LE BIEN PUBLIC

Initiativ'Retraite 21-71 a organisé, en février et mars, deux sessions de formation aux gestes qui sauvent. Les stagiaires, réunis dans les locaux de la protection civile, ont beaucoup appris. Et tous, ou presque, veulent aller plus loin et poursuivre la formation pour passer le PSC1 (le certificat prévention et secours civiques).

Seuls 50 % des Français ont déjà suivi une formation aux premiers secours. Pourtant, si ce taux augmentait ne serait-ce que de 20 %, on pourrait sauver 10 000 vies de plus, chaque année.

Question de temps ? En tout cas, toute jeune retraitée, Martine est ravie de pouvoir utiliser son temps libre pour s'initier aux gestes qui sauvent. « J'ai été pendant dix-huit ans auxiliaire de vie. Jamais je n'ai pu avoir une formation comme celle-là. Ce n'est pas faute d'avoir demandé. Parce que des risques, il y en avait. J'ai travaillé auprès d'une personne qui avait la maladie de Charcot. Régulièrement, pendant le repas, elle me faisait des

« Quand on est face à l'urgence, on est un peu désarçonné, on ne sait pas trop quoi faire. »

Martine, stagiaire



L'ensemble des participants testent ici le massage cardiaque. Martine (au premier plan à gauche) a réussi, par le passé, à sauver sa fille de 18 mois qui s'étouffait avec un morceau de pain. Photo LBP/A. C.

fausses routes. J'ai eu peur plus d'une fois. »

Martine n'est pas la seule à s'inquiéter des risques et de la manière de réagir en cas d'accident. L'organisation d'un atelier sur les gestes qui sauvent, le 17 mars, a fait le plein, avec 16 personnes pour (en principe) 14 places, se réjouit Jean-Claude Gantner, le président de l'association Initiativ'Retraite en Côte-d'Or et en Saône-et-Loire.

Martine (une autre Martine) s'en explique. « Quand on est face à l'urgence, on est un peu désarçonné, on ne sait pas trop quoi faire, dit-elle. Cette

formation est très utile. Elle permettra, le moment venu, de réagir au mieux. »

Elle a connu, dans sa vie, plusieurs situations où ces connaissances auraient pu être mises à profit. La première fois, c'est lorsque sa fille avait 18 mois, qu'elle s'est étouffée avec un morceau de pain que quelqu'un lui avait donné. « Quelques jours avant, par chance, mon père m'avait montré quelques-uns des gestes qui sauvent, dont la compression abdominale. Quand ma fille s'est étouffée, je l'ai fait, ça a marché tout de suite ! »

Aujourd'hui, devenue grand-mère,

50

Environ 50 % des Français – soit 1 sur 2 – auraient été formés aux gestes qui sauvent.

Martine est amenée à garder ses petits-enfants, pour lesquels elle veut être armée pour réagir en cas de problème.

100 à 120 battements par minute pour le massage cardiaque

Dans la salle, à genoux, les participants à la formation "GQV" s'essaient au massage cardiaque. Le rythme est soutenu. Il doit s'établir entre 100 et 120 "battements" par minute. « C'est du sport ! », lâche un participant.

Tous sont surpris par la force qu'ils doivent déployer pour effectuer une compression sternale (sur le sternum, ndlr) de 5 centimètres. « C'est profond ! »

En deux heures, ils auront encore le temps de découvrir comment fonctionne un défibrillateur et comment procéder pour mettre une personne qui respire encore en "PLS" (position latérale de sécurité). « Ces deux heures ne sont qu'une initiation, précise Yacine Fettar, leur formateur. Pour aller plus loin sur les risques de brûlure, d'étouffement et de malaise, il faut suivre la formation PSC1. » Le rendez-vous est pris. La majorité des participants souhaite poursuivre.

Alexandra CACCIVIO

Initiativ' Retraite 21-71 : 31, rue Marie-Curie à Sennecey-lès-Dijon.
Courriel : initiativ.retraite2171@gmail.com.
Tél. 06.95.13.18.05.
Site Web : initiativ-retraite2171.fr

Une association de retraités du monde rural

L'Association des retraités des entreprises et organismes professionnels agricoles (Aropa) a été créée voici trente-cinq ans. En 2021, elle est devenue Initiativ'Retraite, ouvrant par la même occasion les adhésions à tous les retraités du monde rural.

« En ville, il existe beaucoup d'associations mais, dans les zones rurales, les retraités ont moins souvent la possibilité d'accéder à des activités et à des services, tels que nous en proposons », explique Jean-Claude Gantner, le président d'Initiativ'Retraite 21-71.

Des avantages pour les adhérents notamment au niveau des mutuelles

L'association va organiser des réunions d'information pour présenter ses activités (des formations au numérique, des voyages lointains, des sorties à la journée, des ateliers « bien vieillir... ») aux personnes qui seraient intéressées.

La première aura lieu à Châtillon-sur-Seine. L'occasion, lors



L'association Initiativ'Retraite va proposer des réunions d'information prochainement à propos des activités qu'elle encadre en milieu rural, comme cette formation aux gestes qui sauvent. La première aura lieu à Châtillon-sur-Seine. Photo LBP/A. C.

de ces réunions, d'évoquer également le projet associatif. Initiativ'Retraite a été créée « avant tout pour défendre les intérêts des retraités », souligne Jean-Claude Gantner.

À ce titre, elle permet également d'accéder à des avantages : une

mutuelle à tarif négocié, avec une couverture adaptée au profil des retraités ; des réductions sur les services proposés par les banques et assureur partenaires ; des réductions dans certaines enseignes (comme les agences de voyages et les jardineries)...