

Santé **Témoignages**

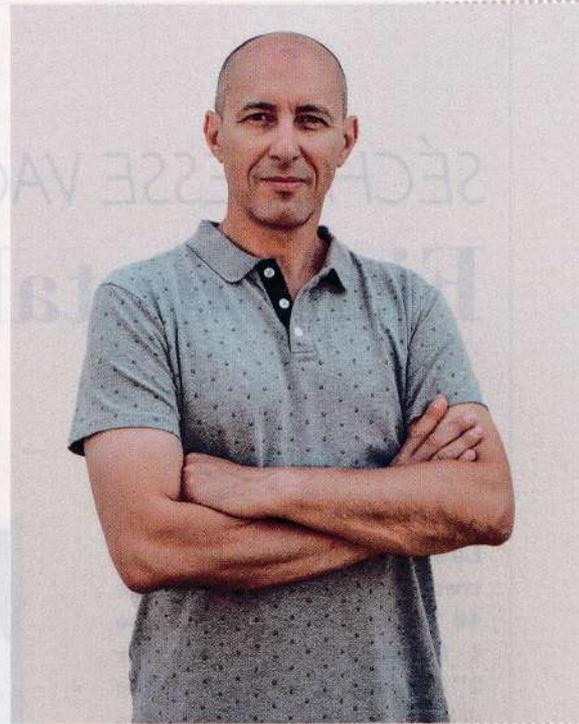
Santé

Christophe, 53 ans

« La reconnaissance est un peu déstabilisante »

Mon ami Pascal et moi faisons notre tour habituel de 55 km à vélo quand il s'est soudainement affalé sur moi. Je lui ai retiré son casque. Je n'arrivais pas à voir si son cœur battait. Puis il a ouvert les yeux avant de les refermer, ce qui m'a désorienté. Je n'étais pas sûr de devoir commencer le massage cardiaque. Comme ancien militaire, j'ai été formé aux premiers secours mais les exercices avaient lieu dans une salle. Là, j'étais confronté à la dure réalité du terrain. Mon ami commençait à devenir gris. Alors je

l'ai massé en me raccrochant à cette phrase que faire mal était préférable à ne rien faire. J'ai aussi appelé le Samu. Une fois les secours arrivés, le cœur de Pascal est reparti après avoir été choqué trois fois. Aujourd'hui, il se sent redevable vis-à-vis de moi. Cette reconnaissance est un peu déstabilisante. Le plus important à mes yeux est d'être mieux outillé si cela devait se reproduire. J'ai aussi téléchargé l'application SAUV Life et suivi quelques remises à niveau de ma formation.



ILS ONT SAUVÉ UNE VIE

Ne parlez pas d'héroïsme à ces femmes et ces hommes. S'ils ont sauvé la vie d'un inconnu ou d'un proche, c'est parce qu'ils le "devaient". Avec parfois un atout dans leur manche : une formation aux gestes de premiers secours. *Propos recueillis par Christine Lamiable*

Marion, 35 ans

« On devrait apprendre les bons gestes dès la maternité »

J'étais seule avec mon fils d'un an quand je me suis aperçue qu'il s'étouffait. Je ne savais pas ce qu'il avait pu avaler. J'ai mis deux doigts au fond de sa gorge dans l'espoir d'attraper l'objet, en vain. Il commençait à bleuir. Je sentais que je paniquais, alors j'ai respiré un grand coup. Puis j'ai remis mes doigts dans sa gorge et j'ai décidé d'appeler le Samu. C'est à ce moment-là que Morgan a commencé à tousser et son teint à rosir. La personne au bout du fil m'a dit que

puisqu'il toussait, je pouvais me rendre avec lui aux Urgences. À la radio, on s'est aperçu qu'il avait avalé une pièce. Par chance, j'avais réussi à la pousser dans sa gorge. Mais cet épisode m'a traumatisée. Je trouve que l'on devrait apprendre dès la maternité les bons gestes pour sauver un tout-petit. Quelques années après, à l'occasion d'une reconversion, je suis devenue sauveteur secouriste du travail. Et j'ai transmis tout ce que je savais à mon mari et à mes deux enfants.



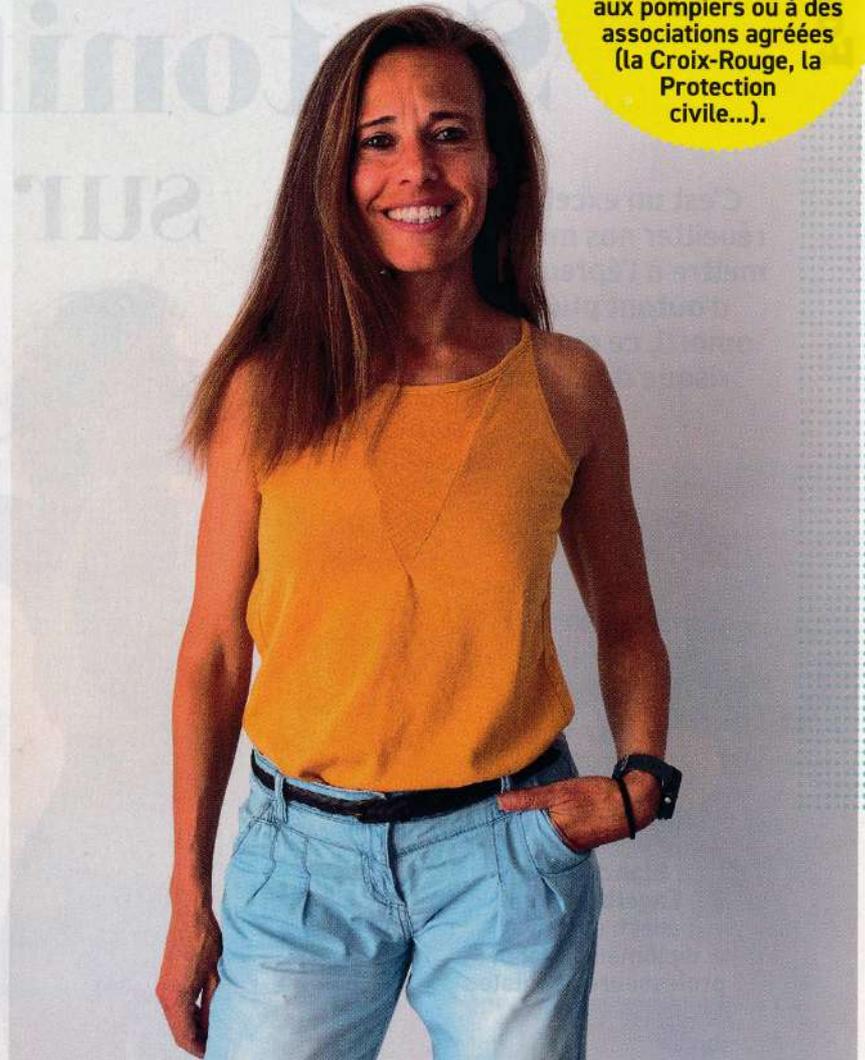
Le 11 septembre

C'est la Journée mondiale de formation aux premiers secours. Adressez-vous aux pompiers ou à des associations agréées (la Croix-Rouge, la Protection civile...).

Loÿs, 17 ans

« J'ai vu la fierté dans les yeux de ma famille »

Ce soir-là, j'étais en train de faire des étirements dans le salon de notre maison. Je n'avais pas encore 14 ans mais je faisais déjà 1,80 m pour 62 kilos. Ma mère a remarqué de la fumée chez nos voisins. En regardant par-dessus le mur, j'ai vu une très grosse flamme qui partait de la cave. Ma sœur de dix ans m'a dit que son amie, du même âge, était seule chez elle. Je n'ai pas réfléchi et je suis passé par-dessus le portail. Ma sœur m'a indiqué où était la chambre de la petite et j'ai tapé de toutes mes forces pour la réveiller. Je l'ai récupérée par la fenêtre et je l'ai ramenée chez nous, avec son chien. Les pompiers m'ont félicité. Sur le moment, je ne pensais pas que ce que j'avais fait était extraordinaire. Je devais le faire puisqu'une vie était en jeu. Mais quand le maire de ma ville a organisé une cérémonie pour me remettre la médaille du courage, ça m'a beaucoup touché. J'ai vu la fierté dans les yeux de ma famille et de ma copine, avec qui je suis encore. Ce courage, c'est une valeur que je pourrai transmettre plus tard.



Barbara, 50 ans

« Je n'ai pas eu peur d'intervenir »

Je participais à une course quand j'ai appris qu'un homme avait fait un malaise. Arrivée à sa hauteur, je me suis arrêtée. Il avait été placé en position latérale de sécurité, mais les deux personnes présentes n'intervenaient pas. Quand j'ai vu que son teint était inquiétant, qu'il n'y avait ni pouls, ni respiration, j'ai décidé de lui faire un massage cardiaque. J'étais très calme, un peu comme un robot. Une autre femme s'est arrêtée. J'apprendrai plus tard que Vanessa est infirmière, mais j'ai tout de suite senti qu'elle était capable de me relayer. Il s'est

écoulé moins de dix minutes avant que les secours n'interviennent. J'ai repris ma course. La famille de René, l'homme que j'avais secouru, m'a appelée le soir. En coma artificiel, il avait de bonnes chances de se remettre. J'ai réalisé à quel point mon geste avait été important. Sans lui, c'est toute une famille qui tombait dans l'horreur. D'où l'importance d'être formé, pour ne pas avoir peur d'intervenir. Je suis restée en contact avec René et Vanessa. Pas à cause de ce qui s'est passé, mais parce que nous aurions pu être amis sans ce sauvetage.

