



PSC1, LE GOÛT DES AUTRES

La formation PSC1 (pour Prévention et secours civiques de niveau 1) donne lieu à la délivrance d'un diplôme dont la détention est obligatoire pour la quasi-totalité des encadrants des fédérations sportives. Nos animateurs n'échappent pas à la règle. Présentation d'une formation des plus accessibles qui intéresse plus largement tout un chacun pour adopter les bons réflexes dans des situations d'urgence... et qui sait, parfois, sauver une vie ! Cette formation s'adresse à tous.

LES OBJECTIFS

La formation au PSC1 est censée rendre ceux qui la suivent capables :

- de protéger pour éviter la survenue d'un sur-accident ;
- d'alerter les secours d'urgence ;
- d'exécuter correctement les gestes destinés à empêcher l'aggravation de l'état de la victime et à préserver son intégrité physique en attendant l'arrivée des secours.

LES MODALITÉS

La formation dure sept heures. Essentiellement pratique, elle se décline sous forme de démonstrations et de mises en situation d'accidents simulés, afin de permettre aux candidats d'apprendre les gestes vitaux, dans un environnement reconstitué. En somme, pour posséder les connaissances nécessaires pour porter secours. Vraiment rien d'insurmontable pour qui aborde la chose avec sérieux et l'envie d'apprendre.

LE PROGRAMME

Il s'agit d'acquérir les comportements et les gestes appropriés lors des diverses phases d'un accident, mais également au regard des dommages qui affectent la victime.

Divers thèmes sont abordés :

- **la protection** : supprimer ou écarter le danger ;
- **l'alerte** : transmettre au service de secours d'urgence adapté les informations nécessaires à son intervention après avoir observé la situation ; ainsi que des situations courantes :
- **la victime s'étouffe** : identifier l'obstruction des voies aériennes ; réaliser l'enchaînement des techniques chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson en cas d'obstruction totale ; appliquer la conduite à tenir face à une obstruction partielle des voies aériennes ;
- **la victime saigne abondamment** : réaliser une compression directe ; choisir le geste adapté pour une victime qui présente une hémorragie extériorisée ;
- **la victime est inconsciente et respire** : maintenir libres les voies aériennes en attendant l'arrivée des secours d'urgence ;
- **la victime est inconsciente et ne respire pas** : mettre en œuvre une réanimation cardio-pulmonaire et, si nécessaire, réaliser en toute sécurité une défibrillation automatisée externe ;

- **la victime est prise de malaise** : la mettre au repos, recueillir les informations nécessaires, transmettre ces informations lors de l'alerte afin d'obtenir un avis médical ;
- **la victime se plaint après un traumatisme** : appliquer la conduite à tenir face à une plaie ou à une brûlure ; éviter toute mobilisation d'une personne victime d'une atteinte traumatique des os et articulations en attendant les secours.

La liste de ces items complémentaires ne doit pas dissuader de franchir le pas. En effet, les enseignements se veulent didactiques et compréhensibles par les candidats, quelles que soient leurs connaissances préalables. À l'issue de ce stage, ils reçoivent un diplôme attestant de la réussite au PSC1.

OÙ ? COMBIEN ?

La formation est dispensée par divers organismes (Croix-Rouge française, Protection civile, Sapeurs-pompiers, Fédération française de sauvetage secourisme...). Son coût moyen est de 60 euros. Un tarif attractif pour inciter ceux qui le souhaitent à suivre ce cursus aussi précieux qu'enrichissant intellectuellement, tant il allie savoir et savoir-faire.

Alexandre Terrini

La PLS, quand ? Comment ?

Geste majeur, la position latérale de sécurité (PLS) est indiquée chez la victime qui respire mais ne répond ou ne réagit à aucune sollicitation verbale ou physique. Elle maintient libres les voies aériennes supérieures en permettant l'écoulement des liquides vers l'extérieur et en évitant que la langue ne se replie dans le fond de la gorge. La PLS doit, en outre, limiter au maximum les mouvements de la colonne vertébrale et aboutir à une position stable, la plus latérale possible, tout en contrôlant la respiration de la personne.

Les étapes de la Position Latérale de Sécurité PLS

