

Secourisme: être prêt en cas d'attentats

l'essentielle ▶ Alors que les demandes d'inscriptions aux cours de secourisme augmentent, la préfecture soutient un programme gratuit de formation aux premiers soins pour les victimes d'attaques terroristes.

Et si vous appreniez à faire un garrot sur une blessure causée par une arme de guerre ? Chaque week-end pendant le mois de février, plusieurs dizaines de lieux publics ouvrent leurs portes afin de former gratuitement des volontaires aux gestes nécessaires pour sauver des vies. Parmi eux, le massage cardiaque, l'utilisation d'un défibrillateur... et surtout la confection d'un garrot en cas d'hémorragie. « Les points abordés par les sapeurs-pompiers lors de ces journées resteront les mêmes que ceux inscrits à la formation diplômante de secourisme civique, mais, fait nouveau, il sera aussi question de l'arrêt de saignements abondants par gar-

Les Français voulaient être à même de faire les premiers gestes de secours

rot. Cet exercice n'était plus enseigné au grand public lors de nos interventions, mais vu les circonstances... », explique Mathieu Mazet, pompier volontaire formateur au sein de l'entreprise Sotel. Ce genre de soin est primordial dans la prise en charge des victimes d'une attaque à l'arme lourde par exemple.

« Cela permet de limiter le saignement d'un individu et donc de gagner du temps pour s'occuper des autres victimes », explique Thierry Fréchaud, le responsable du centre de formation professionnel au sein de la Croix-Rouge française. Attention tout de même, ce protocole proposé par la préfecture de Haute-Garonne n'a rien d'une formation, c'est seulement une journée de sensibilisation. « Les cours ne dureront que deux heures. On abordera d'abord l'alerte des services publics, puis le massage cardiaque et l'utilisation d'un défibrillateur. La deuxième heure sera consacrée à l'arrêt d'une hémorragie », précise Stéphane Viera, lieutenant au Groupement

de formation du Service départemental d'incendie et de secours (SDIS). « Après les attentats du 13 novembre, la population avait émis le souhait d'être mieux formée au cas où ce genre de situation de guerre se reproduirait », confie encore ce pompier.

Augmentation des demandes

Les Toulousains sont de plus en plus nombreux à s'intéresser aux premiers secours, et devraient donc participer massivement à ces portes ouvertes. « Les gens ont pris conscience du rôle qu'ils peuvent jouer. C'est pour cela que les demandes ont beaucoup augmenté », considère Patrick Abadie, le porte-parole de la protection civile. Pour le moment, l'apprentissage du garrot se limitera à cette opération de février, mais pourquoi ne pas intégrer ces nouvelles pratiques aux formations réalisées toute l'année ? La question risque de se poser rapidement... « Si cette expérience est prolongée, il serait normal que les bénévoles qui surveillent les concerts, les stades et les zones à risques soient formés en priorité », conclut Thierry Fréchaud.

Rémi Buhagiar



Les secouristes interviennent aussi en entreprise. / DDM.archives

COMMENT Y PARTICIPER ?

Pour répondre à cette demande, le ministère de l'Intérieur avec l'ensemble des acteurs du secours et en partenariat avec l'Éducation nationale, organise des séances d'initiation de deux heures. Au cours de ces sessions gratuites, certains gestes de premiers secours seront enseignés : alerter les secours, masser, défibriller et traiter les hémorragies. S'initier aux gestes essentiels du secours d'urgence. Ces gestes peuvent être pratiqués lors d'accidents de la vie quotidienne ou de situations exceptionnelles comme les événements tragiques du 13 novembre 2015. Ces sessions sont organisées sur l'ensemble du territoire français au cours du mois de février. Elles ne donnent pas lieu à la délivrance d'un diplôme mais chaque participant recevra une attestation remise par le formateur au nom du préfet. A partir du 1er février 2016, les personnes intéressées pourront s'inscrire via le site Internet de leur préfecture de département. Rendez-vous sur le site internet : <http://www.interieur.gouv.fr/A-votre-service/Ma-securite/Les-gestes-qui-sauvent> ou sur le site de la préfecture

R. B

Publi-reportage

Votre santé, notre priorité.

Comment « se prendre en mains » pour passer un hiver en forme ?

Chaque hiver, 2,5 millions de Français sont touchés par des virus : épidémie de grippe, rhume, bronchite, otite, gastro-entérite... La Mutualité Française Haute-Garonne rappelle l'importance de gestes simples qui permettent de se protéger.

Pour limiter la propagation des virus, éviter les maux de l'hiver, il faut, comme le recommande vivement l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, « en venir aux mains » ! Les virus se transmettent lors des éternuements, via la toux, la salive, ou encore le contact par les mains avec une personne malade. L'Inpes constate que les situations dans lesquelles le lavage des mains est le moins fréquent sont après avoir pris les transports (62 %) et après s'être mouché (57 %). Mais c'est bien par les mains que l'on combat les virus de l'hiver, et le savon et la solution hydro-alcoolique sont nos meilleurs alliés contre les maladies : se laver les mains après avoir pris les transports en commun, avant de cuisiner, de s'occuper d'un bébé, après être allé aux toilettes, après s'être mouché. Si on se mouche, vive le mouchoir jetable, qui finit dans une poubelle. Lors des toux ou des éternuements, on se détourne pour éviter la propagation des virus. Puis... on se lave les mains.

Se vacciner est un geste citoyen

Le virus de la grippe se propage dès l'arrivée du froid, quand le système immunitaire s'affaiblit, et que les intérieurs des maisons et des bureaux sont moins souvent aérés. Il est préférable de rester chez soi lorsque l'on est malade, surtout si on a contracté la grippe :

c'est au début des symptômes grippaux que la contagion est la plus forte. Pour réduire la propagation des infections et de virus, il est également important d'être vacciné. Le vaccin reste à ce jour le meilleur moyen de prévention pour se protéger contre la grippe et en limiter les complications. Se vacciner est également un geste citoyen, en se protégeant on évite de transmettre le virus aux autres. Le vaccin s'adresse en priorité, aux enfants, aux femmes enceintes, et aux personnes âgées. Lors de l'épidémie de 2014-2015, le taux de mortalité (18 300 décès) a été particulièrement élevé. En ce début d'année 2016, les autorités sanitaires rappellent qu'il est encore temps de se faire vacciner pour se prémunir de l'épidémie de grippe saisonnière.

La vaccination : un enjeu individuel et collectif

La vaccination concerne tous les âges et toutes les populations. Pour la petite enfance notamment, la Mutualité Française Midi-Pyrénées a réalisé un livret : Mikalou se fait vacciner. « C'est quoi un vaccin ? C'est dangereux ? Si je suis vacciné contre une maladie, c'est sûr que je ne vais pas l'attraper ? » ...

Sous la forme d'une petite histoire illustrée, et grâce à des jeux destinés aux enfants, il permet d'engager le dialogue entre les parents et leur enfant. En outre, il propose un calendrier vaccinal aux parents. Il est diffusé régulièrement dans tous les centres gérés par la Mutualité Française dans le département.



- 1 - Mouillez-vous les mains avec de l'eau.
- 2 - Versez du savon dans le creux de votre main.
- 3 - Frottez-vous les mains (15 à 20 s) : les doigts, les paumes, le dessus des mains et les poignets.
- 4 - Entrelacez vos mains pour nettoyer la zone entre les doigts.
- 5 - Nettoyez également les ongles.
- 6 - Rincez-vous les mains sous l'eau.
- 7 - Séchez-vous les mains si possible avec un essuie-main à usage unique.
- 8 - Fermez le robinet avec l'essuie-main puis jetez-le dans une poubelle.

Si vous n'avez ni eau ni savon, utilisez une solution hydro-alcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5). Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches. Conseils donnés par l'INPES et le Ministère de la santé.



MUTUALITÉ FRANÇAISE
HAUTE-GARONNE
SERVICES DE SOINS
ET D'ACCOMPAGNEMENT
MUTUALISTES

www.mutualite31.fr

Organisme régi par le Code de la Mutualité. SIREN n° 776 960 629. Crédit photos : MFHG.

ASSOCIATIONS > réunies.

Plus de 15 associations participent aux 44 sessions de formation aux premiers secours organisées en février. C'est exceptionnel pour un événement de ce genre.

« Pour réaliser un garrot, il faut utiliser un lien large et non élastique. Le nœud se fait toujours au-dessus de la blessure »

Stéphane Viera, lieutenant au SDIS 31



Les secours immédiatement après les attentats de Paris. / AFP

ON TRAITE AUSSI LE CHOC ÉMOTIONNEL

À la fin de l'année 2014, lorsqu'Isabelle Meignant créa l'association « Action EMDR contre le Trauma », la psychologue toulousaine ne veut pas seulement faire connaître l'EMDR (1) comme thérapie efficace dans le traitement des troubles post-traumatiques. La présidente souhaite proposer des prises en charge d'urgence, gratuites, sur tout le territoire. Trop jeune lors des attentats « Charlie Hebdo » en janvier 2015, l'association est sur le terrain en novembre 2015. Deux jours après les attaques terroristes de Paris, le site internet de l'association crée une adresse mail d'urgence. « Les praticiens ont contacté directement les victimes pour qu'elles soient prises en charge dans les 48 heures. Une cinquantaine de personnes ont bénéficié d'une, deux ou trois séances gratuites. Peu sont allées au-delà, elles vont bien aujourd'hui. Nous recevons encore une ou deux demandes par semaine », explique Valérie Timmer, secrétaire

adjointe de l'association.

« Pour traiter un traumatisme, il faut agir rapidement. Plus on intervient dans un temps proche, plus on est efficace et moins on a besoin de séances. La thérapie EMDR permet de débloquent tout de suite le traitement de l'information, elle est un atout majeur dans le dispositif d'intervention d'urgence, elle permet un apaisement mécanique, sans médicament. On peut se souvenir sans souffrir », glisse Isabelle Meignant, présidente d'Action EMDR contre le Trauma, formatrice EMDR Europe, qui espère récolter des fonds pour financer les déplacements d'équipes de thérapeutes bénévoles partout où le besoin se fait sentir. Fin décembre 2015, la psychologue traite, à Paris, une des victimes du Bataclan. Le 13 novembre 2015, Jérôme Elkaim, 34 ans, était au balcon de la salle de concert. Il s'en est échappé par une trappe. « Trois semaines après, je n'allais pas bien, mon cer-

veau ne marchait plus, je n'arrivais plus à travailler, à me concentrer », raconte le jeune homme, architecte d'intérieur. « J'ai rencontré Isabelle Meignant. Pendant près de 3 heures, j'ai parlé, j'ai raconté en suivant son stylo qui bougeait de gauche à droite. En sortant, elle m'a dit, vous allez vous sentir fatigué, vous ferez des cauchemars. Je n'ai eu ni l'un ni l'autre mais, cinq jours plus tard, je me suis levé et j'ai senti que c'était fini, j'étais réparé. Toutes mes idées sont revenues, je suis très heureux de me lever le matin et je n'ai aucun problème à parler du Bataclan aujourd'hui. Je n'arrive toujours pas à expliquer cette méthode, je suis surpris mais je suis guéri et je le dis », témoigne Jérôme Elkaim.

Emmanuelle Rey

(1) L'EMDR (de l'anglais Eye movement desensitization and reprocessing) est basée sur la stimulation bilatérale alternée par des mouvements oculaires ou par du tapotement alternatif droite/gauche sur les mains, les genoux ou les épaules.

« LA SÉCURITÉ N'EST PAS QUE L'AFFAIRE DES AUTRES »

Pourquoi organiser ces sessions de formation aux premiers secours ?

Cela fait suite à une circulaire envoyée par le ministre de l'Intérieur, le 30 décembre 2015, à destination de tous les préfets de France. Il voulait mettre en place des actions de sensibilisation aux gestes et comportements qui sauvent. On part d'un constat qui est simple : notre pays connaît des crises régulières, que ce soient des attentats comme aux mois de janvier et de novembre 2015, ou bien des accidents de la route, d'inondations et catastrophes naturelles. Jusqu'à maintenant les fonctions liées à la sécurité sont assurées par des professionnels, c'est-à-dire les pompiers, les policiers et les gendarmes. Mais, le gouvernement souhaite que chaque Français devienne acteur de sa propre sécurité. Il faut que les citoyens s'impliquent dans des formations en matière de gestes et de comportements qui sauvent. D'où cette grande action de sensibilisation.

C'était important de réapprendre à faire un garrot ?

Avec l'alerte, le massage cardiaque et le défibrillateur, ça fait partie des gestes nécessaires pour sauver des vies. Au-delà des actes terroristes, un garrot peut servir lors d'un accident de voiture.

Faut-il s'attendre à ce que cet apprentissage devienne courant ?

C'est un geste de premier secours qui existe, on appelle cela le traitement des hémorragies. Le ministre l'a clairement dit, après les attentats que l'on a connus, on doit continuer à travailler pour que les gens connaissent les gestes de premier secours. Je ne suis pas en charge des formations, mais cette technique est importante.

Cette opération menée par les préfets peut-elle être reconduite ?

Ce genre d'opération est inédit. La sécurité et les secours, ce n'est pas uniquement l'affaire des autres. On encourage régulièrement les Français à se former par rapport aux risques routiers, domestiques. Il faut connaître les bons gestes. C'est une bonne chose. Les gens sont demandeurs, donc si on peut le reconduire cela sera refait.

Comment ça va se dérouler ?

Tous les week-ends du mois de février, des actions seront mises en place. À ce jour, il y aura 44 sessions organisées en Haute-Garonne. Elles n'excéderont pas les deux heures. Les inscriptions se font en allant sur le site internet de la préfecture. C'est gratuit et ouvert à tout le monde, il suffit d'avoir plus de 10 ans.

Recueilli par Rémi Buhagiar

STATUES EN SALLE DES ILLUSTRES : LE MYSTÈRE DES SEXES CACHÉS



Une fleur de lys géante recouvre le sexe de cette statue nue. / Ph. DDM

Ah, les tableaux et statues de la Salle des Illustres... Ça faisait un petit moment qu'elles ne faisaient plus causer ni se lever les esprits prudes. Mais voilà qu'une opération « don de sang », fort réussie par ailleurs, est venue contrarier leur splendeur et sensualité mêlées. De quoi s'agit-il ? Samedi, dernier jour de la collecte au Capitole, un homme s'avance, et même s'allonge, pour donner généreusement son sang. En levant les yeux, Didier (c'est son prénom) constate avec étonnement qu'un sexe d'une statue - intégralement nue, comme toutes les autres - est recouvert d'une fleur de lys géante en papier, blanche immaculée comme la statue elle-même. « Je suis choqué par ces feuilles en papier. C'est vraiment n'importe quoi ! », soulignait encore hier Didier. Car, ce n'est pas « une » mais plusieurs feuilles de papier qui ont été disposées afin de cacher tous les sexes des statues, et l'on sait que la Salle des Illustres n'en manque pas. Les gravures ou tableaux, eux, n'ont pas subi le même sort. À bien y regarder pourtant, « La Fontaine de Jouvence » de Paul Gervais, n'est pas spécialement pudique, elle non plus. De là à s'offusquer comme l'ont fait certains participants du « don de sang »... Didier a néanmoins sa petite idée : « Quand j'en ai parlé à l'infirmière qui s'occupait de moi, elle a commencé à me faire comprendre que certains, parmi les organisateurs, auraient peut-être trouvé à redire à ces statues au sexe apparent... » Joins hier, ces derniers étaient aux abonnés absents. Mais peut-être ont-ils tout simplement songé à tous ces braves donateurs dont il faut ménager les yeux et les cœurs au moment de leur geste de solidarité, n'en déplaise à la très avenante « Aphrodite » de Marquese...

X. Hurtevent

LA SNCF CLASSE MATABIAU TROISIÈME GARE DE FRANCE POUR LES INCIVILITÉS

Comme bien des gares de grandes villes, Matabiau souffre d'une certaine mauvaise réputation. Lieu de brassage et de rencontres, pas toujours agréables, le principal carrefour ferroviaire de la région accueille plus de neuf millions de voyageurs chaque année dans des locaux récemment rénovés, mais qui pâtissent encore du manque d'espace et d'escalators (aucun côté arrivées) ou de l'absence de tapis roulant. Lors de la récente campagne des régionales, le candidat des Républicains, Dominique Reynié avait montré du doigt Matabiau, troisième gare de France au niveau insécurité. Interrogé hier lors d'une conférence de presse sur les enjeux ferroviaires 2016, Jacques Rascol, directeur régional de SNCF-Mobilités, a corrigé ce tir peu flatteur sur Matabiau tout en reconnaissant un problème d'incivilités : « Hors région parisienne, Toulouse-Matabiau est une des gares de province où il y a beaucoup d'incivilités », a reconnu le patron de la SNCF de Midi-Pyrénées. « D'après nos indicateurs internes, Matabiau serait la troisième ou quatrième gare de province pour les incivilités ». Le terme reste assez vague et la SNCF n'a pas été en mesure de donner des chiffres concernant ces incivilités, qui regroupent, selon le groupe ferroviaire national, des faits allant du simple crachat sur le sol ou les murs à des dégradations diverses (graffitis, destructions) en passant par des ac-



Des opérations de police visant à sécuriser les passagers ont eu lieu à Matabiau en 2015. / DDM V. Chapuis.

tions inopportunes sur des voyageurs ou usagers de la gare, voire des agressions. Récemment, un contrôleur a été agressé au cou-deau, mais c'était à Castelsarrasin (82) (« La Dépêche du Midi » s'en était fait l'écho le 4 décembre 2015). « Les aménagements envisagés ces prochaines années à la gare Matabiau, notamment dans le cadre de Toulouse Euro Sud Ouest (Teso) et de la venue de la LGV (ligne à grande vitesse), visent aussi à renforcer la sûreté des voyageurs », a indiqué, hier, Pierre Boutier, directeur territorial SNCF-Réseau pour Midi-Pyrénées. À noter qu'une réflexion et des opérations sont menées par SNCF, à la fois sur l'aspect sûreté et sur l'aspect fraude : 73 opéra-

tions de filtrage (contrôle des billets) ont été menées conjointement par les contrôleurs SNCF et les policiers en 2015 en gare Matabiau, aux départs et arrivées, tandis que la création d'une brigade volante ou équipe mobile de trois ou quatre agents est à l'étude pour intervenir sur l'ensemble du réseau régional. Le rattachement, depuis le 1^{er} janvier, de Toulouse à la zone de sécurité et défense Méditerranée (qui va désormais de Nice-Marseille à la Ville rose) ne serait pas étranger au risque attentat, notamment, beaucoup plus important sur cette zone que sur Bordeaux, dont Toulouse dépendait, jusque fin 2015, en termes de sécurité.

Philippe Emery

TGV BARCELONE RETOUR EN AVRIL

Le TGV direct reliant la Métropole toulousaine à la capitale catalane, lancé en majesté fin 2013, n'a pas vraiment rencontré son public, tout au moins pendant l'automne et l'hiver, selon la SNCF. Ce train direct, quotidien, reliant en un peu plus de 3 heures Barcelone et Toulouse sans changement à Narbonne (qui fait perdre une demi-heure) a été discrètement suspendu et ne doit être rétabli que le 3 avril jusqu'en septembre prochain. Juste à temps pour l'Euro 2016 de foot qui verra l'Espagne jouer à Toulouse et la finale du Top 14 de rugby au Camp Nou en juin.