

LES BONS GESTES

PRÉVOYANCE ET PREMIERS SECOURS



LES GESTES QUI
SAUVENT

CE QUE DOIVENT
SAVOIR LES PARENTS

CRECHES ET
GARDERIES

Sommaire



06 Les urgences courantes chez les nourrissons

08 LES BONS GESTES

10 Les bienfaits de la formation aux premiers secours pour les jeunes parents

11 HISTOIRE VRAIE

14 LES CHIENS AU SERVICE DES PREMIERS SECOURS

15 ENTREPRISES SOLIDAIRES

RESPONSABLE DE L'ÉDITION
BENJAMIN SHAH

RESPONSABLE DU CONTENUER
HENRIETTE DELCOURT

RESPONSABLE GRAPHIQUE
JASON DONOFRIO

PHOTOGRAPHERS
ROMA SITUCCI

REDACTEURS SOLIDAIRES
AARON ROSARIO
MARIA CLEMENT
FLORENCE ARDOUIN

NOS SOUTIENS

ASSOCIATION DE SECOURISTES DE FRANCE

CENTRE DE FORMATION CPR
SOUTIENS ECONOMIQUE

MARIE-CLAIRE RINALDUCCI
ADMINISTRATION ET FINNANCE

WWW.LESBONSGESTESMAGAZINE.FR



À ~~ne pas~~ reproduire chez soi.

EDITO



Protéger les plus fragiles.

Les nourrissons sont au cœur de nos vies, synonymes de joie et de responsabilité. Cependant, leur fragilité nécessite une vigilance constante et une préparation à toute éventualité. Un étouffement, une chute, ou une brûlure peuvent survenir en un instant, et savoir réagir rapidement peut faire toute la différence.

Dans ce numéro spécial de Les Bons Gestes, nous avons regroupé des conseils essentiels pour aider les parents, les grands-parents, et les professionnels à prévenir les accidents courants et à adopter les bons réflexes face à une urgence. Vous y trouverez des explications simples, des exemples inspirants, et des ressources pratiques pour garantir la sécurité de vos petits.

Chaque geste que vous apprendrez aujourd'hui pourrait être celui qui sauvera une vie demain.

Ensemble, faisons de la prévention une priorité.

ALEXANDRE MORGANT

L'EQUIPE



Letters from readers show how much they feel a connection with your publication. Whether they're glowing reviews, helpful feedback, or simple shoutouts, these readers taking the time to write shows how much they care. Show your appreciation by featuring their letters in your next issue. They're sure to feel valued once they read it.

MONA
GRAPHISTE

Letters from readers show how much they feel a connection with your publication. Whether they're glowing reviews, helpful feedback, or simple shoutouts, these readers taking the time to write shows how much they care. Show your appreciation by featuring their letters in your next issue. They're sure to feel valued once they read it.

FLORENCE
JOURNALISTE

Letters from readers show how much they feel a connection with your publication. Whether they're glowing reviews, helpful feedback, or simple shoutouts, these readers taking the time to write shows how much they care. Show your appreciation by featuring their letters in your next issue. They're sure to feel valued once they read it.

ALEXANDRE MORGANT
REDAC CHEF

Les urgences courantes chez les nourrissons :

Comment réagir

Les nourrissons sont exposés à des dangers propres à leur développement. Voici les gestes essentiels à connaître :

Chutes et traumatismes :

- Placez le nourrisson en position allongée, évitez de le bouger si vous suspectez une blessure.
- Surveillez les signes de somnolence ou de vomissements, et consultez un médecin sans tarder.

Étouffements :

- En cas de blocage des voies respiratoires, effectuez 5 tapes entre les omoplates en maintenant la tête du bébé inclinée vers le bas.
- Si nécessaire, alternez avec des compressions thoraciques adaptées à son âge.

Brûlures et intoxications :

- Passez immédiatement la zone brûlée sous l'eau froide pendant au moins 10 minutes.
- En cas d'ingestion d'un produit toxique, ne le faites pas vomir et contactez un centre antipoison.

LES BONS GESTES 
PRÉVOYANCE ET PREMIERS SECOURS

Massage cardiaque chez les nourrissons :

- Placez deux doigts au centre de la poitrine.
- Effectuez des compressions douces mais rapides (120/min).

Désobstruction des voies respiratoires :

- Pour un nourrisson, maintenez-le sur votre avant-bras, la tête vers le bas, et appliquez 5 tapes entre les omoplates.

Soins des plaies :

- Nettoyez la plaie avec de l'eau et un antiseptique doux.
- Appliquez un pansement adapté.

Sécuriser son environnement :

- **La maison sûre** : Installez des barrières de sécurité, couvrez les prises électriques, et fixez les meubles instables.
- **Les produits à risque** : Rangez hors de portée les produits ménagers, les médicaments, et les petits objets.



LES BONS GESTES

Massage cardiaque et défibrillateur

1. Appelez le 112.
2. Effectuez des compressions thoraciques rapides (100/min).
3. Utilisez un défibrillateur dès que possible.



Soigner une plaie ouverte

Nettoyez avec de l'eau, désinfectez et couvrez avec un pansement stérile. Consultez si la plaie est profonde ou contient un corps étranger.



Réagir en cas d'étouffement

- Adulte : Encouragez à tousser ou donnez 5 tapes dans le dos et 5 compressions abdominales.
- Enfant : Appliquez des gestes adaptés à sa taille et force.



Entorse ou fracture en randonnée

Entorse : Repos, glace, compression et élévation.

Fracture : Immobilisez avec une attelle et appelez les secours.





Les bienfaits de la formation aux premiers secours pour les jeunes parents
Se former aux premiers secours permet aux parents de réagir efficacement et avec calme face à une urgence. Ces formations offrent des compétences pratiques et renforcent la confiance en soi pour protéger ses enfants.

LA TROUSSE DE SECOURS IDÉALE : LES INDISPENSABLES

Une trousse de secours bien équipée est un atout précieux en cas d'imprévu.
Voici ce qu'elle devrait contenir pour répondre aux besoins les plus courants :

1. **Matériel de base** : Bandages, compresses stériles, sparadrap, ciseaux, pince à écharde et gants jetables.
2. **Produits antiseptiques** : Solution d'alcool à 70 %, chlorhexidine ou lingettes désinfectantes pour nettoyer les plaies.
3. **Médicaments essentiels** : Paracétamol ou ibuprofène pour les douleurs et la fièvre, antihistaminiques en cas de réaction allergique, et antidiarréiques pour les voyages.
4. **Outils spécifiques** : Une couverture de survie, un thermomètre, et un masque de RCP pour les gestes de secours respiratoires.
5. **Ajouts pour les voyages** : Crème solaire, répulsif anti-moustiques, et un petit guide de premiers secours. Adaptez votre trousse en fonction de votre destination.



LES HISTOIRES DE SAUVETAGE



En mars 2023 à Toulouse, une nounou nommée Claire a sauvé la vie de Lucas, un nourrisson de 6 mois. Alors qu'il jouait avec un jouet en plastique, une petite pièce s'est coincée dans sa gorge. Ayant suivi une formation de premiers secours, Claire a rapidement réalisé 5 tapes entre les omoplates et des compressions thoraciques adaptées. Lucas a recraché le jouet, retrouvant son souffle avant l'arrivée des secours.

En juin 2022 à Lille, Marc, un père de famille, a réanimé sa fille Emma, âgée de 3 mois, suite à un malaise respiratoire. Grâce à la formation PSC1 qu'il avait suivie, il a effectué des compressions thoraciques avec précision. Les secours arrivés quelques minutes plus tard ont salué son calme et sa maîtrise, qui ont été déterminants pour sauver Emma.



En juillet 2021 à Marseille, Anaïs, une mère de 28 ans, a réagi avec sang-froid lorsque son fils Léo, âgé de 2 ans, a renversé une tasse de café brûlant sur sa main. Elle a immédiatement passé la zone touchée sous l'eau froide pendant 15 minutes et enveloppé la brûlure dans une compresse stérile. Grâce à son réflexe, les médecins ont évité toute complication grave.

LE BOOST FNAC!

18 MARS AU 06 AVRIL 2024



5,6
/10
INTELLIGENCE DURABLE

889€

789€

Dont 0,46€ d'éco-part



20€

DE CAGNOTTAGE⁽²⁾

Payez

197€²⁵

en **4x** sans frais⁽³⁾

PC PORTABLE HP ENVY X360 15 8D6G6EA

ÉCRAN TACTILE 15,6 POUCES / 360° / RYZEN™ 5 7530U / RAM 16GO
/ STOCKAGE 512GO SSD / CARTE GRAPHIQUE AMD RADEON /
WINDOWS 11 /



Retrouvez-nous sur notre page Fnac Réunion

www.fnac.re

fnac

Zoom sur les Organismes de Secours



La Croix-Rouge française :

Une association humanitaire fondée en 1864, qui déploie des postes de secours mobiles pendant l'été pour assurer la sécurité lors d'événements publics et sur les plages. Elle propose également des formations aux premiers secours.

- Contact : Siège national : 98 rue Didot, 75014 Paris. Téléphone : 01 44 43 11 00.
www.croix-rouge.fr
- Application mobile : "L'Appli qui sauve" IOS et Android.

Les sapeurs-pompiers volontaires :

Ils jouent un rôle crucial dans la lutte contre les incendies, notamment les feux de forêt, et participent aux opérations de secours en milieu rural et urbain. Ils représentent une part importante des effectifs des services départementaux d'incendie et de secours (SDIS).

- Contact : Les coordonnées des différents services départementaux sont disponibles sur le site de la Fédération Nationale des Sapeurs-Pompiers de France.

www.pompiers.fr



La **SNSM** est une association française reconnue d'utilité publique, fondée en 1967, dédiée au sauvetage bénévole et gratuit des vies humaines en danger en mer. Elle opère grâce à un réseau de stations de sauvetage le long des côtes françaises.

- Contact : Pour contacter la SNSM, veuillez consulter leur site officiel. www.snsn.org

FORMEZ VOUS AUX PREMIERS SECOURS

Liste des principales associations proposant des formations aux premiers secours:

1. Croix-Rouge française

- Présente sur tout le territoire avec des formations telles que le PSC1.
- Site : www.croix-rouge.fr

2. Fédération Nationale de Protection Civile (FNPC)

- Propose des formations de premiers secours dans ses antennes locales.
- Site : www.protection-civile.org

3. Fédération des Secouristes Français Croix Blanche

- Dispense des formations en secourisme à travers ses délégations régionales.
- Site : www.croixblanche.org

4. Fédération Française de Sauvetage et de Secourisme (FFSS)

- Offre des formations en secourisme et sauvetage aquatique.
- Site : www.ffss.fr

5. Union Nationale des Associations de Secouristes et Sauveteurs (UNASS)

- Présente dans plusieurs régions avec des formations adaptées.
- Site : www.unass.org

Pour trouver les centres de formation près de chez vous, visitez les sites web mentionnés. Ils offrent des outils de recherche régionale ou des contacts locaux pour organiser votre formation.





TROUSSE DE PREMIERS SECOURS*

Équipez-vous
avec les produits FARMOR

*LE CODE DU TRAVAIL REND OBLIGATOIRE LA PRÉSENCE D'UN MATÉRIEL DE PREMIERS SECOURS SUR LE LIEU DE TRAVAIL. VOIR TOUTE LA RÉGLEMENTATION DANS NOS FICHES PRODUITS.

AGROSUD



Votre concessionnaire _____

JOHN DEERE

Matériels agricoles et Espaces verts

agrisud@agrisud34.fr

Tél. 04 67 77 95 25

PAE la Baume - 19 rue de l'Artisanat - 34290 SERVAN

Fax : 04 67 21 97 96

Devenir...

LOCATAIRE

- ▶ Pas de frais d'agence
- ▶ Des loyers modérés
- ▶ une équipe de proximité à votre service

www.agenhabitat.fr



C'EST POSSIBLE

AGEN HABITAT - 3, rue de Raymond - BP 70277 - 47007 AGEN CEDEX

PROPRIETAIRE

- ▶ Pas de frais d'agence
- ▶ Des frais d'actes notariés réduits
- ▶ Un accompagnement dans toutes vos démarches administratives et financières

05 53 47 22 47

AIN CLEAN HERVÉ PELLETIER

NETTOYAGE : ROUTES COMMUNALES, PLANS D'EAUX, PARCS
ETC... ET CHAUFFEUR SOUS TRAITANT

388 Grande Rue, 01400 NEUVILLE-LES-DAMES

Tél. 06 70 75 28 63 - pelletier.herve4@gmail.com

ALU VISION

Depuis 1995

3 Chemin du Creux

LUDESSE

Tél : 04 73 96 29 89

**Menuiserie Aluminium,
Fenêtre PVC, Vitrerie**



**5000 logements sociaux collectifs et individuels
dans l'Aude et l'Ariège**

4 Casernes de Gendarmerie de 122 logements.



ALOGEA - Siège Social

8, rue Barbes

11 000 CARCASSONNE

Tél. 04 68 47 89 26

Antenne de Narbonne

1, rue des Flandres

11 100 NARBONNE

Tél. 04 68 32 06 44

LISTE DES NUMÉROS D'URGENCE EN FRANCE PAR RÉGIONS

En France, plusieurs numéros d'urgence permettent d'intervenir rapidement en cas de besoin. Bien que certains numéros soient nationaux, certains services peuvent être adaptés selon la région. Voici un aperçu des principaux numéros et spécificités régionales :

- 112** : Numéro d'urgence européen, accessible partout en France.
- 15** : SAMU pour les urgences médicales.
- 17** : Police secours pour signaler un danger ou une infraction.
- 18** : Pompiers pour les incendies, accidents, et assistance urgente.
- 114** : Numéro pour les personnes sourdes et malentendantes (SMS et fax).
- 191** : Urgences aéronautiques.
- 196** : Urgences en mer.

Numéros spécifiques par régions

Certaines régions disposent de services locaux supplémentaires. Voici quelques exemples :

1. Île-de-France

- Allo Tabac Info Service : **39 89** pour le sevrage tabagique.
- SOS Médecins Paris : **36 24** pour des consultations à domicile.

2. Provence-Alpes-Côte d'Azur

- ALPAMAC Assistance Montagne : Service pour les urgences en montagne, souvent accessible via le **112**.
- Numéro spécifique pour les incendies de forêt : Consultable sur les alertes préfectorales locales.

3. Occitanie

- Centre Régional de Sauvetage en Mer : Accessible via le **196** avec intervention rapide sur la côte méditerranéenne.

4. Nouvelle-Aquitaine

- Numéro des secours viticoles : Spécifique pour les accidents liés aux exploitations agricoles.

5. Grand Est

- Secours Grand Froid : Contacter le **115**, particulièrement renforcé en hiver dans cette région.

6. Bretagne

- Urgences maritimes et naufrages : Coordination régionale via le CROSS Gris-Nez (via le **196** ou **112**).

Conseils pour joindre efficacement les services d'urgence

1. Gardez votre téléphone chargé en permanence.
2. Activez la géolocalisation si vous êtes dans une zone difficile d'accès.
3. Préparez une liste des contacts d'urgence adaptée à votre région.





Votre Expert en Photovoltaïque

BUREAU D'ÉTUDE

Réalisation et conception de vos projets entre 3kW et plusieurs MW.

RÉALISATION

Optez pour la performance et la longévité de votre centrale photovoltaïque grâce au Savoir-faire Alectron Energy.

EXPLOITATION

Amélioration des infrastructures et performances de tous vos équipements.

04 86 65 63 17 - info@allectron-energy.fr



86 - rue du Soleil Couchant
Bel-Air - 12510 DRUELLE

Tél. 05 65 78 02 22

Fax 05 65 78 02 23

Mail : aldebert.pierre@wanadoo.fr

SARL
ALLOUARD
Kévin

Travaux publics

Professionnels
& Particuliers

Terrassement • Traitement de sol
Aménagement de cour • Création et
curage d'étang • assainissement,
micro-station • broyage de souche

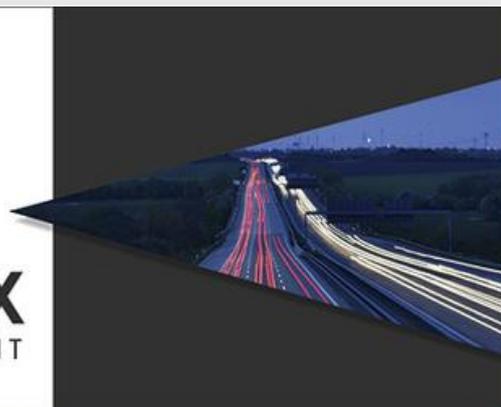
Vous satisfaire est notre priorité

02 47 30 93 63 - 06 32 75 14 81

Brolles 37150 Civray de Touraine

allouardkevin@gmail.com

www.allouardkevin.fr



46 rue DUPLEIX - 33000 BORDEAUX
alex.transport33@gmail.com - Tél. 06 72 14 40 46
www.alex-demenagement.com

MAXANDRE ASSURANCE

Courtier en Assurance de Biens et de personnes

Vous propose des solutions
d'Assurances

Pour les entreprises
les professionnels et les particuliers

04 42 27 71 10 - 06 81 59 45 36
maxandreassurance@gmail.com

agrément ORIAS : 12066207



Pour réaliser votre maison
Un maître d'oeuvre, près de chez vous !



MAISON TRADITIONNELLES - MAISONS CONTEMPORAINES

- Conception
- Réalisation du dossier administratif
- Suivi de chantier

9, rue du Clos des Vignes
42160 St-Cyprien

06 83 74 48 04
aktuel-construction.fr

ALPHAMETAL

Groupe BRIAND

ALPHAMETAL est expert en métallerie/serrurerie et menuiserie acier/aluminium.

Son savoir-faire technique en étude, réalisation et pose est associé à une grande réactivité, grâce à sa situation géographique idéale en Ile de France.

- MÉTALLERIE
- SERRURERIE
- MENUISERIE ACIER/ALU
- MARCHÉS D'ENTRETIEN
- RÉNOVATION / RÉHABILITATION

ALPHAMETAL Ile de France
24 Avenue Emile Baudot 91120 Palaiseau

www.alphametal.fr

ARRÊT CARDIAQUE



1 APPELEZ LES SECOURS

2 MASSEZ

3 DÉFIBRILLEZ

4 ATTENDEZ LES SECOURS



Géo'DAE
BASE NATIONALE DES DÉFIBRILLATEURS

SCANNEZ-MOI
POUR TROUVER UN
DÉFIBRILLATEUR

Scannez le QR code pour localiser le défibrillateur le plus proche de vous.

N'appellez les numéros d'urgence que pour des situations graves ou vitales, afin de ne pas mobiliser les secours inutilement.



LES NUMÉROS À CONNAÎTRE EN CAS D'URGENCE

LES **NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE** PERMETTENT DE JOINDRE **GRATUITEMENT** LES SECOURS PUBLICS **24H/24 & 7J/7**

CENTRE ANTIPOISON 01 40 05 48 48	ACCUEIL PERSONNES SANS ABRIS 115
GENDARMERIE 17	SAMU 15
POMPIERS 18	URGENCES 112
SIDA INFO SERVICE 0800 840 800	SERVICE AUX MALENTENDANTS 114
	DROGUE, ALCOOL, TABAC INFO 0800 23 13 13

LES BONS GESTES

PRÉVOYANCE ET PREMIERS SECOURS

ABONNES TOI



FAIS LES BONS GESTES

- Ne manquez aucun numéro !
- Profitez de notre magazine gratuitement
- Toutes les infos à savoir en cas d'urgence
- Visitez-nous en ligne

CONSULTE NOUS EN LIGNE

- Découvrez les dernières actualités
- Mise à jour hebdomadaire
- Lisez à tout moment, où que vous soyez



www.lesbonsgestesmagazine.fr

LES BONS GESTES

PRÉVOYANCE ET PREMIERS SECOURS



LBGM EDITIONS

NICE 06300, Boulevard Stalingrad le Port
inscrit au de RCS Nice numero: 940.285.299
www.lesbonsgestesmagazine.fr
Tel:+33 971073824