

LES BONS GESTES

PRÉVOYANCE ET PREMIERS SECOURS

LBG EDITIONS



ISSUE No 02

VACANCES EN FAMILLE
PRÉVENTION

LES BASES DES PREMIERS
SECOURS EN VACANCES

LA TROUSSE DE
SECOURS IDÉALE



GUIDE CLUBS 2024-2025

**GESTION DE LA VIE FÉDÉRALE
ADHÉSIONS ET SERVICES ASSURANCES**

110 COMITÉS - 3 500 CLUBS • PARTOUT EN FRANCE

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE • 64 RUE DU DESSOUS DES BERGES - 75013 PARIS • TÉL. : 01 44 89 93 66
Nouvelle adresse à partir de novembre 2024 : 23 RUE RASPAIL - 94200 IVRY-SUR-SEINE

Sommaire

LES BONS GESTES

Le Mag des premiers secours



05/06/07

LES GESTES QUI SAUVENT

Les Bases des Premiers Secours en Vacances

08

VACANCES ET PREVENTIONS

Les Dangers Spécifiques et Gestes à Adopter

09

TROUSSE DE VANCANCE

Les indispensables à avoir en vacance

11

HISTOIRE VRAIE

Histoires de Sauvetage

13

ZOOM SUR LES ORGANISMES DE SECOURS

Les Acteurs du Secours Estival

15

RESSOURCES PRATIQUES

Applications et Outils à Connaître



LES BONS GESTES

REDACTEUR EN CHEF
ALEXANDRE MORGANT

RESPONSABLE DE L'EDITION
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



NOS CIRCUITS 2025

VOYAGE SURPRISE - LA COSTA BRAVA - LES MARCHÉS DE NOËL
EN ALSACE ET PLEINS D'AUTRES !!!!

Chers lecteurs,

Les vacances d'été, tant attendues après une année bien remplie, sont synonymes de détente, d'évasion, et de moments précieux partagés en famille ou entre amis. Cependant, cette période rime aussi avec des risques spécifiques : noyades, coups de chaleur, blessures en randonnée, piquûres d'insectes... autant de situations qui peuvent rapidement transformer un instant de bonheur en véritable drame. C'est pourquoi il est essentiel de se préparer et de connaître les gestes qui sauvent.

Prendre soin des siens, c'est avant tout prévenir. Avoir une trousse de secours bien équipée, connaître les précautions adaptées à chaque environnement (montagne, mer, campagne), et apprendre à réagir face aux dangers courants peuvent faire toute la différence. C'est aussi une preuve d'amour et de responsabilité envers ceux qui comptent sur nous.

Mais prendre soin des siens, c'est aussi transmettre. Former nos enfants aux premiers secours, leur apprendre à reconnaître les dangers et à réagir calmement en cas d'urgence, c'est leur donner les clés pour devenir de véritables acteurs de leur propre sécurité et celle des autres. Chaque geste appris est une vie potentiellement sauvée.

Dans ce numéro special vacances d'été, Les Bons Gestes, nous avons voulu vous accompagner, pas à pas, pour passer des vacances plus sereines. Vous y trouverez des conseils techniques sur les premiers secours, des précautions à prendre selon vos destinations estivales, et des témoignages inspirants qui rappellent que l'on peut tous, un jour, être un héros du quotidien.

Que vous soyez en train de préparer votre sac de randonnée, de poser votre serviette sur une plage ensoleillée, ou de veiller sur vos enfants dans un jardin ombragé, ce magazine est là pour vous guider. Parce qu'en vacances comme dans la vie de tous les jours, chaque geste compte.

Bonne lecture et bel été,



ALEXANDRE MORGANT

L'EQUIPE



MONA
GRAPHISTE



FLORENCE
JOURNALISTE



ALEXANDRE MORGANT
REDAC CHEF

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.

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.

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.

La Technique en Pratique / Les Techniques Essentielles

Les vacances apportent leur lot de dangers spécifiques. Maîtriser quelques gestes essentiels peut sauver des vies et limiter les conséquences d'un accident.

Face aux risques estivaux (noyades, blessures, chaleur), connaître les gestes clés est indispensable pour réagir vite et bien.

Position latérale de sécurité (PLS)

La PLS est indispensable pour une personne inconsciente mais respirant.

1. Allongez-la sur le dos.
2. Pliez son bras le plus proche en angle droit et placez l'autre bras sur sa poitrine.
3. Pliez la jambe opposée et basculez doucement la personne sur le côté.
4. Inclinez la tête en arrière pour dégager les voies respiratoires.



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.



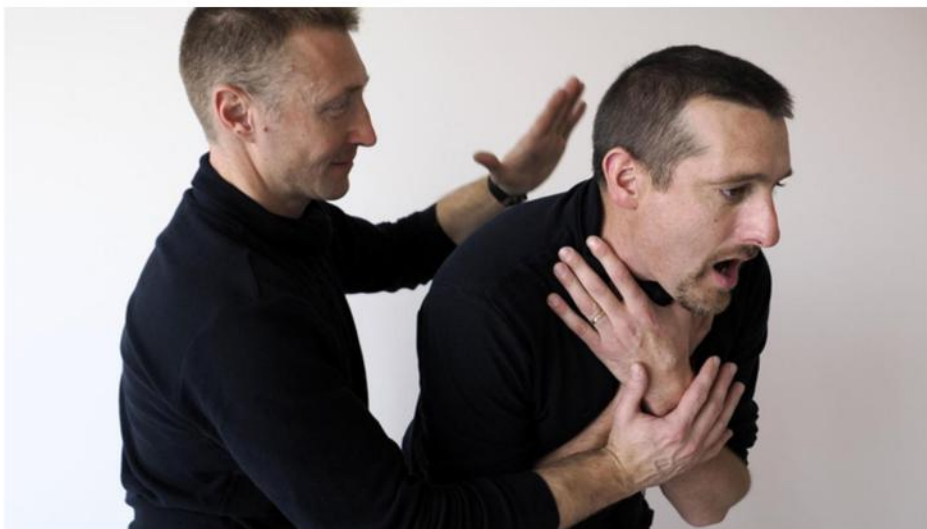
Soigner une plaie ouverte

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.



MENU CARRÉMENT BON

BOEUF
ou **POULET**
ou **VEGGIE**



4 produits

**4€
,95**

Prix conseillé. Menu avec un burger de la gamme Carrément Bon + une moyenne frite + moyenne boisson (35cl) + un donut au choix chocolat ou sucre. Sous réserve de disponibilité à la carte de votre restaurant. Offre non cumulable avec d'autres promotions en cours. Hors service de livraison. Donut = beignet. Véggie = végétarien, galette croustillante cuite sur la même chaîne de production que les autres produits de la gamme. Poulet = préparation panée au poulet.

MANGER BOUGER

DECATHLON

NOUVEAU MAGASIN NOUVEAU CONCEPT

100% DE L'OFFRE DECATHLON

10% MOINS CHER*

Vivez une nouvelle expérience !

VACANCES EN FAMILLE

PRÉVENTION ET PREMIERS GESTES



Les vacances en famille sont des moments précieux, mais elles demandent une attention particulière pour garantir la sécurité des enfants. Voici des conseils pratiques pour prévenir les accidents courants et réagir efficacement en cas de problème.

AVEC LES ENFANTS : PRÉVENIR LES ACCIDENTS COURANTS

Les bons réflexes face à une chute ou une coupure

Les chutes sont fréquentes chez les enfants, surtout en extérieur. En cas de coupure :

1. Nettoyez la plaie avec de l'eau et désinfectez.
2. Appliquez une compresse stérile.
3. Si la chute entraîne une douleur persistante ou un gonflement important, consultez un médecin.



L'importance de l'hydratation chez les plus jeunes

Les enfants sont plus sensibles à la déshydratation, surtout lorsqu'ils jouent au soleil. Proposez-leur régulièrement de l'eau, même s'ils n'ont pas soif. Évitez les boissons sucrées ou gazeuses qui augmentent la sensation de soif.



LA TROUSSE DE SECOURS IDÉALE : LES INDISPENSABLES À AVOIR EN VACANCE

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



Sauvetage d'un enfant en colonie à Arcachon (2023)

Pendant une baignade, un animateur de colonie formé au PSC1 a remarqué qu'un enfant ne remontait pas à la surface. Il a plongé, ramené l'enfant inconscient au bord, et commencé un massage cardiaque. En quelques minutes, l'enfant a repris conscience, avant d'être pris en charge par les secours.

Citation : "Je n'avais jamais pensé que cette formation me servirait autant. J'ai juste fait ce qu'il fallait." – L'animateur sauveteur.

Secours d'un randonneur en Savoie (2021)

Un randonneur victime d'une chute en escaladant le Mont Thabor a été sauvé par une équipe de secouristes en hélicoptère. Bloqué sur une paroi, il souffrait d'une fracture et d'hypothermie. Les secouristes, membres du PGHM (Peloton de Gendarmerie de Haute Montagne), ont utilisé des techniques de cordage pour le remonter en sécurité.

Citation : "La rapidité des secours m'a sauvé. Ils sont venus quand j'étais sur le point de perdre espoir." – Le randonneur blessé.



Histoire : Sauvetage d'un marin à Ouessant (2022)

Lors d'une tempête au large d'Ouessant, un marin pêcheur est tombé à l'eau. L'équipage de la SNSM de Molène a bravé des vagues de plus de 5 mètres pour le récupérer à bord de leur vedette. Grâce à leur intervention rapide et leur expertise, l'homme a été ramené sain et sauf au port.

Citation : "Le courage des sauveteurs bénévoles est admirable. Sans eux, je ne serais plus là." – Le marin rescapé.

LE BOOST FNAC!

18 MARS AU 06 AVRIL 2024



5,6
/10
INDEX DE DURABILITÉ

889€

789€

Dont 0,46€ d'éco-part



20€

DE CAGNOTTAGE⁽²⁾

Payez

197€²⁵

en **4x** sans frais⁽¹⁾

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



avec

Office Public de l'Habitat

AGEN HABITAT



PROPRIÉTAIRE

- 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

C'EST POSSIBLE

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

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.



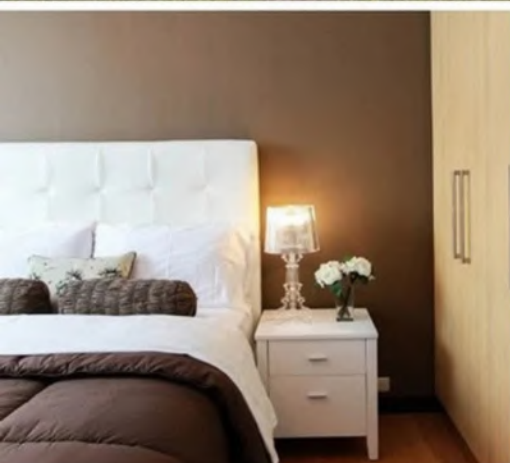


POULAIN
IMMOBILIER & CIE

RENTREZ CHEZ VOUS COMME DANS UN RÊVE

MODERNE ET ÉPURÉ, CETTE
PROPRIÉTÉ PROFITE DE BEAUCOUP
DE LUMIÈRE NATURELLE ET DE
PIÈCES AÉRÉES POUR TOUTE LA
FAMILLE

27, ALLÉE ADAM
DUBREUIL 69000 LYON
OFFERTE À 300 000 €



CARACTÉRISTIQUES DE LA PROPRIÉTÉ

3200 MÈTRES CARRÉS, 3 ÉTAGES
4 CHAMBRES, 1 CHAMBRE PARENTALE
ESPACE DE BUREAU, 3 SALLES DE BAIN
3 PLACES DE GARAGE, BONNE
LOCALISATION
SÉCURITÉ RENFORCÉE

POULAIN IMMOBILIER & CIE SITEVRAIMENTSUPER.FR

Nathalie Devallan
Poulain Immobilier & Cie
01 25 67 42 00
bonjour@sitevraimentsuper.fr



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@alelectron-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

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



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



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.

ALPHAMETAL Ile de France
24 Avenue Emile Baudot 91120 Palaiseau

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

www.alphametal.fr

ENTREPRISES SOLIDAIRES

ARRÊT CARDIAQUE



1 APPELEZ
LES SECOURS



2 MASSEZ



3 DÉFIBRILLEZ



4 ATTENDEZ
LES SECOURS




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**

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



SOLDEN
TOT

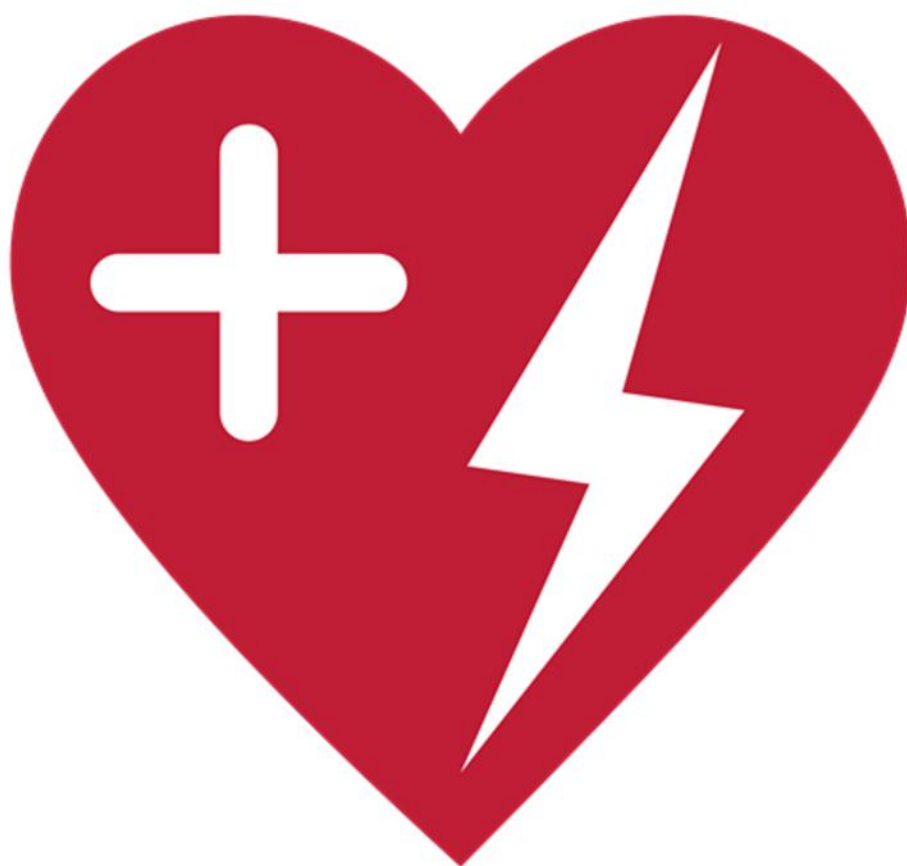
-50%

I T A L I A A N S F A B R I K A N T S I N D S 1 9 4 8

Chateau d'Ax®
M I L A N O

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