

LES BONS GESTES

PRÉVOYANCE ET PREMIERS SECOURS



LBG EDITIONS

ISSUE No 02

NOËL ET VACANCES AU SKI

DÎNER DE FÊTE : LES
CONSEILS DE SÉCURITÉ

SUR LES PISTES



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



- 05 DES DÎNERS DE NOËL ET
DU JOUR DE L'AN
Excès en tout genre
- 04 DANGERS SPÉCIFIQUES DE LA
ROUTE EN HIVER
Les risques d'accident
- 07 LES SPORTS D'HIVER
Prévention et premiers secours
- 10 HISTOIRE VRAIE
Histoires de sauvetages en montagne
- 12 ZOOM SUR LES ORGANISMES
DE SECOURS
Les Acteurs du Secours
- 16 RESSOURCES PRATIQUES
Applications utiles pour la montagne
et la sécurité hivernale



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

GENDARMERIE

17

POMPIERS

18

SIDA INFO SERVICE

0800 840 800

**ACCUEIL PERSONNES
SANS ABRIS**

115

SAMU

15

URGENCES

112

**SERVICE AUX
MALENTENDANTS**

114

**DROGUE, ALCOOL,
TABAC INFO**

0800 23 13 13

REDACTEUR EN CHEF
ALEXANDRE MORGANT

RESPONSABLE DE L'ÉDITION

BENJAMIN SHAH

RESPONSABLE DU CONTENU

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

ADMINISTRATION ET FINNANCE
MARIE-CLAIRE RINALDUCCI

WWW.LESBONSGESTESMAGAZINE.
FR

LES BONS GESTES

Edito

Fêtes de fin d'année , vacance au ski

Les fêtes de fin d'année sont synonymes de moments chaleureux en famille ou entre amis, mais elles apportent aussi leur lot de défis. Les routes hivernales, les excès liés aux festivités, et les risques spécifiques des sports d'hiver rendent cette période particulièrement propice aux accidents. Ce numéro spécial Noël et Vacances au Ski de Les Bons Gestes est là pour vous guider et vous préparer.

Prévenir les accidents, c'est avant tout faire preuve de responsabilité : éviter la conduite sous influence, adopter une conduite sécuritaire sur routes glissantes, et connaître les bases des premiers secours sont des gestes essentiels. En montagne, savoir réagir face à une hypothermie ou une fracture peut faire toute la différence.

Nous espérons que ce numéro spécial deviendra un outil indispensable pour profiter pleinement de cette saison magique, tout en veillant sur ceux que vous aimez. En cette période de partage et de générosité, chaque geste compte, et chacun peut être un héros du quotidien.

Bonne lecture et belles fêtes à tous !

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 Dîners de Noël et du Jour de l'An

Intoxications alimentaires : prévention et gestes d'urgence

Les dîners festifs comportent souvent des aliments sensibles :

fruits de mer, viandes crues, plats riches et mal conservés.

Voici comment réduire les risques :

- **Prévention :**
 - Assurez une chaîne du froid ininterrompue pour les aliments frais.
 - Respectez les dates de péremption et évitez les plats laissés trop longtemps à température ambiante.
 - Lavez-vous les mains régulièrement lors de la préparation des repas.
- **Signes d'intoxication :**
 - Nausées, vomissements, diarrhées, douleurs abdominales.
- **Gestes d'urgence :**
 - Faites boire de l'eau pour éviter la déshydratation.
 - Si les symptômes persistent ou si la personne est très faible, appelez le 15 ou le 112.



LES BONS GESTES

2. Excès d'alcool : risques et interventions en cas de coma éthylique

L'alcool est souvent au centre des célébrations, mais une consommation excessive peut avoir des conséquences graves :

- **Prévention :**
 - Alternez boissons alcoolisées et non alcoolisées.
 - Fixez-vous une limite raisonnable.
 - Veillez sur vos proches et incitez-les à modérer leur consommation.
- **Signes d'alerte :**
 - Difficultés à respirer, peau froide ou moite, perte de connaissance.
- **Gestes d'urgence :**
 - Placez la personne en position latérale de sécurité (PLS).
 - Couvrez-la pour prévenir l'hypothermie.
 - Ne la laissez jamais seule et appelez immédiatement les secours.
 -

En adoptant ces gestes simples, vous pouvez éviter que des moments de fête ne se transforment en drame. La prévention et la vigilance sont vos meilleurs alliés.



Les Sports d'Hiver

Prévention et Premiers Secours

1. Fractures et entorses sur les pistes

- Immobilisez la zone touchée.
- Ne déplacez pas la victime sauf danger imminent.
- Appelez les secours (112).

2. Hypothermie et gelures

L'exposition prolongée au froid peut être dangereuse :

- Hypothermie : Couvrez la personne, évitez les mouvements brusques et ne lui donnez pas d'alcool.
- Gelures : Réchauffez progressivement la zone atteinte avec des compresses tièdes.



3. Sécurité en hors-piste

- **Préparation** : Informez-vous des risques d'avalanches.
- **Équipement** : Portez un DVA (appareil de détection de victimes d'avalanche) et une pelle.

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 (25cl) + 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. Veggie = 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 AU SKI EN FAMILLE

PRÉVENTION ET PREMIERS GESTES



Les vacances au ski en famille sont des moments inoubliables, mais elles nécessitent une vigilance particulière pour assurer la sécurité des enfants. Découvrez nos conseils pratiques pour éviter les accidents fréquents sur les pistes et savoir comment agir rapidement en cas d'incident

SUR LES PISTES

PRÉVENIR LES ACCIDENTS COURANTS

Ressources Pratiques

- **Applications :**

- Yeti Rescue : Localisation et consignes en montagne.
- Staying Alive : Localisation des défibrillateurs.



- **Kit de secours hiver :**

- Couverture thermique, chaufferettes, crampons, crème pour les gelures.



- Gros oeuvre
- Démolition
- Assainissement
- Maison individuelle
- Pavé- Terrassement
- Isolation extérieure
- Rénovation complète



 M. Necmettin / M. Mursel
 06 37 90 29 66 / 06 33 00 23 11
 67alsacebtp@gmail.com
 18 Rue du G^{al} de Gaulle
67380 LINGOLSHEIM

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 échardes 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.



HÉROS DE NOËL

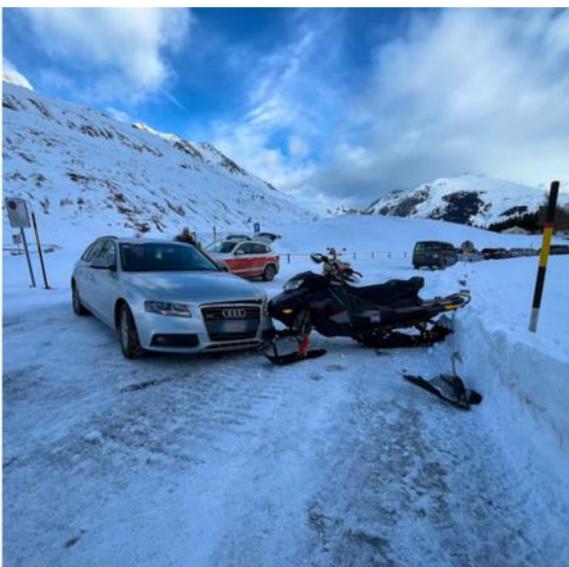


Sauvetage au dîner de Noël

Lors du dîner de Noël, Hugo, 5 ans, s'étouffa avec un morceau de dinde. Son oncle Jean, ancien pompier, intervint rapidement avec la manœuvre de Heimlich. En quelques secondes, Hugo retrouva son souffle. Jean, grâce à ses connaissances, avait sauvé la soirée et, surtout, une vie.

Avalanche sur les pistes

Claire fut emportée par une avalanche lors d'une descente hors-piste. Son compagnon Julien, équipé d'un détecteur d'avalanche, la localisa avec l'aide d'autres skieurs. En 30 minutes, Claire fut dégagée, en vie mais frigorifiée. L'équipement et les bons réflexes de Julien lui avaient sauvé la vie.



Accident de voiture en montagne

Sur une route verglacée, une voiture fit des tonneaux et s'immobilisa près d'un ravin. Lucas brisa une vitre pour libérer les passagers piégés, aidé par d'autres conducteurs. Leur réactivité permit de sauver toute la famille avant l'arrivée des pompiers. Un acte de bravoure salué par tous.

LE BOOST FNAC!

18 MARS AU 06 AVRIL 2024



5,6
/h0
INDEX DE DURABILITE

889€

789€

Dont 0,46€ d'éco-part

LE +
ADHÉRENT

20€

DE CAGNOTAGE⁽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.



DEVENEZ SAUVETEUR AQUATIQUE!

OUVERTURE DE NOTRE FORMATION UNASSA DÉJÀ SEPTEMBRE 2023

✓ PLONGEZ COMME UN MÉTIER DE SAUVETEUR AQUATIQUE AVEC LE BRASSARD
✓ BÉNÉFICIEZ D'UNE ÉVOLUTION VERS LE NIVEAU DE MAÎTRE NAGEUR BRASSARD AVAL

RAPPEL WEBINAIRE SUR NOS FORMATIONS LE JEUDI 7 SEPTEMBRE À 15H

WATER FORM



FNMNS

PREMIER SECOURS CITOYEN PSC

- ✓ Protéger la zone
- ✓ Appeler les secours
- ✓ Secourir la victime

DIMANCHE 24 NOVEMBRE CAVALAIRE

RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION: ☎ 04 93 65 50 09 🌐 www.fnpcc.fr

CAVALAIRE



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.

**C'EST TOUT DE MÊME OSÉ D'AVOIR
UNE PLUS BELLE VOITURE QUE SON PATRON.**
N'ATTENDEZ PLUS POUR LOUER PAR EX. VOTRE RENAULT TALISMAN CHEZ SIXT.



RENAULT TALISMAN
À PARTIR DE **31€**
/jour*

BOOST YOURSELF
SIXT
Location de voitures



- Gros oeuvre
- Démolition
- Assainissement
- Maison individuelle
- Pavé - Terrassement
- Isolation extérieure
- Rénovation complète



 M. Necmettin / M. Mursel
 06 37 90 29 66 / 06 33 00 23 11
 67alsacebtp@gmail.com
 18 Rue du G^{at} de Gaulle
67380 LINGOLSHEIM



SARL COUTARD
Stéphane
Plomberie - Chauffage - Electricité - Zinguerie
Energie Renouvelable

05 46 96 20 34 - 06 07 50 92 75
sarlcoutardstephane@gmail.com

5 Rue de la Ferronnerie - Le Maine - 17770 LE SEURE



AMPIN FILS

TUILES, ARDOISE, ZINGUERIE - GOUTTIÈRES, ISOLATION
NETTOYAGE, DÉMOUSSAGE - RÉNOVATION DE TOITURES
FENÊTRES DE TOIT, TOIT TERRASSE - SABLAGE, REJOINTEMENT
DE FAÇADES - AMÉNAGEMENT DES COMBLES

872 route de l'Haeghe Doorne - 59270 Méteren
Tél : 06.09.42.10.42 - ampin.couverture@gmail.com



Ambiance Confort Habitat

VENTE - INSTALLATION

Poêles bois - granulés
Conduits - Tubage
Climatisation

SERVICES

RAMONAGE
Entretien - Dépannage poêles granulés
Entretien - Dépannage Climatisation

Michael SANTI - +33 660 704 372 - contact@woodforfuel.fr
HAUTE-SAVOIE 74

S.A.S.U
Térisol



893 Chemin du Mourgon (Bât. Vaucluse Fruit)
84 800 l'Isle sur la sorgue

Nicolas Combe - goscombe@hotmail.fr
09 67 40 30 46

Commerce de gros Fruits & Légumes



Entreprise SCODELLER

Travaux de gros-œuvre, maçonnerie, béton et carrelage pour la
Construction, l'Extension et la Réhabilitation de :

- Logements individuels
- Commerces
- Logements collectifs
- Bâtiments tertiaires
- Bureaux
- Bâtiments publics

1 ZE Les Alouettes 62223 Saint Nicolas lez Arras
Tél : 03 21 07 83 76 - @ : contact@scodeller.fr
Entreprise au service des professionnels et des particuliers depuis 1987.

06 64 13 86 46

ARD multiservices
manu.ard@sfr.fr



Vos travaux de A à Z

Entreprise qualifiée RGE
Décoration : béton ciré, enduits décoratifs, sablés, peinture spécifique...
Carrelage, faux plafond, cloison sèche, isolation, aménagement, cuisine,
douche italienne, électricité, plomberie, petite maçonnerie, menuiserie
Conseils, organisation de chantier



Joli's Mômes

Contrats adaptés à vos besoins
du lundi au vendredi
de 6h00 à 20h00.

03 51 42 22 37

Microcrèche Joli's Mômes

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

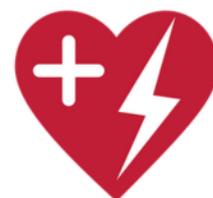
- Secours Grand Froid : Contacter le **115**, particulièrement renforcé en hiver dans cette région.

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

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.



0800 112 112

**Il ne s'agit pas d'un
démarchage téléphonique.
Ce sont les secours qui
vous rappellent**

**Pour appeler les secours, le numéro
est toujours le même : 18 / 112**

En cas d'urgence seulement

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

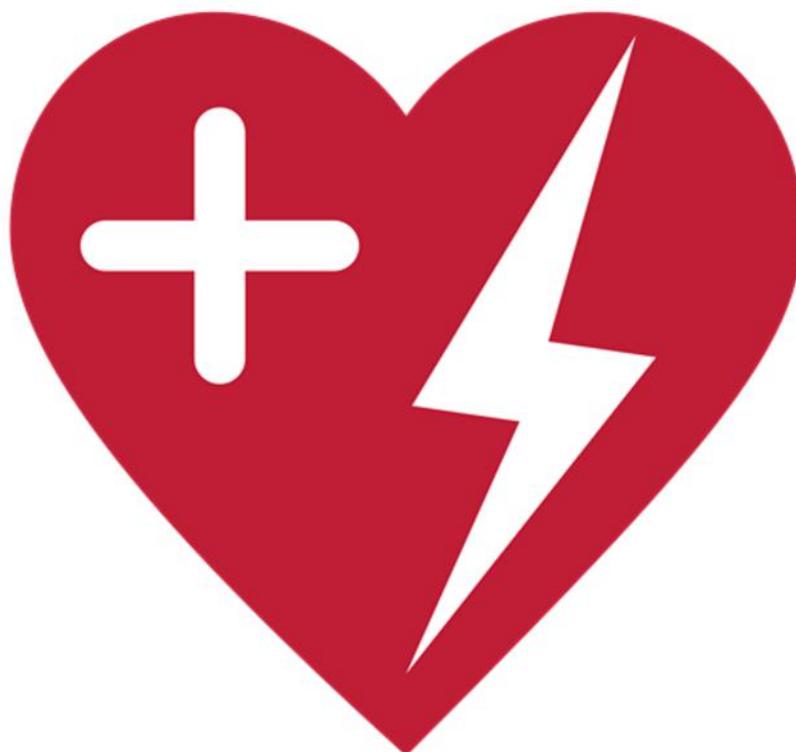
-50%⁰

ITALIAANS FABRIKANT SINDS 1948

Chateau d'Ax®
MILANO

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