



Guide

Comment réagir en situation d'urgence, les gestes à connaître, où se former... On vous dit tout **P. 4 et 12**

Samedi 16 mars 2024

20minutes.fr

N° spécial



Le bénévolat sauve des vies. Partenaire de la Croix-Rouge française pour ce numéro exceptionnel, « 20 Minutes » dresse le portrait du secourisme sous toutes ses formes

Sauveurs de vie sur le qui-vive

GESTES SALVATEURS

En plus de se former aux premiers secours, il y a bien d'autres façons de sauver des vies **P. 13**



PARIS 2024

Pourquoi les Jeux olympiques de Paris vont aussi être sport pour les secouristes **P. 10**



20 minutes **AVEC VOUS** **J'EN VEUX ENCORE PLUS**

Le sujet vous intéresse ? Retrouvez des articles supplémentaires sur : 20min.fr/croix-rouge

Secouristes Leur vie consiste à sauver celle des autres

Pros et bénévoles, même combat

En cas d'accident, les secouristes jouent un rôle **essentiel** pour sauver des vies. Tour d'horizon

Camille Poher

Ni médecins, ni pompiers, des milliers d'anonymes sont formés et équipés pour sauver des vies. « Un secouriste est une personne qui prend en charge une victime présentant une détresse dans une situation d'urgence. » Cette définition du secouriste, c'est celle du ministère de l'Intérieur. Si certains se sont professionnalisés comme les pompiers ou les ambulanciers, d'autres ont fait le choix d'agir de façon bénévole en adhérant à des associations d'aide humanitaire. L'une d'entre elles, la Croix-Rouge française, en compte plus de 6500 dans ses rangs.

Formation obligatoire

« Un secouriste de la Croix-Rouge est un bénévole de plus de 16 ans qui a été formé aux gestes et conduites de premiers secours », nous explique Florent Vallée, directeur de l'urgence et des opérations de la Croix-Rouge française.

S'ils n'ont pas à être issu du milieu médical, tous les secouristes ont cependant l'obligation de se former. Ici aussi, c'est l'État qui fixe les règles. Massage cardiaque, position latérale de sécurité ou manœuvre de Heimlich, l'ensemble des gestes de premiers secours est régi par le cadre légal mis en place par le ministère de l'Intérieur. La Croix-Rouge, la Fédération française de sauvetage et de secourisme (FFSS), l'Ordre de Malte ou encore l'Union nationale des associations de secouristes et sauveteurs (Unass), il est le même pour toutes les associations nationales. « Au sein de la Croix-Rouge, nous proposons trois formations, explique Florent Vallée, et chacune est à renouveler tous les ans. »

Nommée « recyclage », cette remise à niveau annuelle permet de rester au fait des pratiques.

Formation en poche, les secouristes bénévoles ont alors deux fonctions « La première est d'intervenir au quotidien sur des événements », nous explique Pascal Cassan, médecin urgentiste à Paris et médecin conseiller national de la Croix-Rouge. « La seconde mission des secouristes est de venir en renfort des pom-

le secourisme, c'est du sérieux : « On ne devient pas secouriste pour faire un tour d'ambulance ou pour jouer au médecin. C'est trop engageant pour le faire pour de mauvaises raisons. »

Associant l'esprit d'équipe, la maîtrise des gestes de premiers secours et une certaine forme d'adrénaline, les missions d'interventions ont une vraie tendance à créer des voca-

C.P

En matière de sécurité civile, on peut être soit bénévole, soit professionnel. Les secouristes bénévoles d'une part. Les pompiers et ambulanciers de l'autre. Mais quelles sont les différences entre les deux ? Daniel Meyran, directeur du Smur au sein du bataillon de marins pompiers de Marseille et administrateur à la Croix-Rouge, nous explique ce qu'il en est.

« La première, c'est le salaire ». Par définition, les professionnels sont rémunérés (comptez 2200 € net par mois pour un sapeur-pompier de Paris) et les bénévoles, non. Côté formation, aucune différence en revanche. « Bénévoles et professionnels suivent les mêmes apprentissages », précise Daniel Meyran. Il en va de même pour leur champ d'action. Professionnels ou bénévoles, « les secouristes interviennent tous sur les mêmes urgences et pratiquent les mêmes actes sur les victimes. »

Des profils complémentaires

Leurs limites sont également similaires. Là où s'arrête l'intervention des secouristes commence celle du corps médical. « Le secouriste ne pratique pas de geste médicalisé. » Il n'y a donc pas vraiment de concurrence entre ces deux types de secouristes, mais plutôt une complémentarité. « Les bénévoles viennent régulièrement suppléer les pompiers », explique le directeur du Smur. La distinction est ailleurs pour Daniel Meyran : « On a d'un côté les secouristes, quels qu'ils soient, et de l'autre, les sauveteurs. Le sauveteur, c'est « monsieur Tout-le-Monde » : un civil qui vient en aide à une victime. Le secouriste, c'est celui qui se forme et qui donne de son temps pour secourir. Le choix de venir en aide à autrui, c'est finalement ce qui institue le rôle de « secouriste », plus que son salaire. « D'ailleurs, plus on pratique le secourisme, plus on se professionnalise », conclut notre expert.

piers, soit sur des rassemblements, soit directement en caserne », ajoute Pascal Cassan. En ambulance siglée la Croix-Rouge, les secouristes bénévoles vont ainsi s'organiser en groupes sur des gardes allant de 6 heures à 24 heures.

Un engagement à prendre au sérieux

Sur une année, les bénévoles prennent en charge près de 70 000 victimes, établissent près de 13 000 postes de secours et pas loin de 7 000 vacations dites de prompt secours, rien qu'au sein de la Croix-Rouge française. Leur profil ? Des étudiants, des retraités, des salariés du secteur privé ou encore des chômeurs. « Le secouriste est un humaniste, assure Pascal Cassan, il ne peut pas donner autant de sa personne et de son temps sans avoir un vrai goût de l'autre. » Pour le médecin, il est d'ailleurs essentiel de rappeler que

« De nombreux secouristes bénévoles se tournent ensuite vers le milieu médical », nous confie ainsi Florent Vallée. Acteur majeur de la sécurité civile, le secourisme est bien plus qu'une fonction, c'est une véritable conviction.

Les gestes qui sauvent

Vous souhaitez savoir comment réagir en cas d'accident ? Selon le ministère de l'Intérieur, il existe quatre gestes à retenir pour sauver des vies. D'abord, « sécuriser le lieu de l'accident et les personnes impliquées ». Ensuite, « apprécier l'état de la victime » avant de « contacter les secours ». Enfin, « réaliser les gestes de premiers secours » si nécessaire. L'ensemble de ces derniers ainsi que le descriptif des quatre gestes qui sauvent sont à retrouver sur interieur.gouv.fr.



D'autres associations forment aussi. Ordre de Malte

« Un moment fort de ma vie de bénévole »



À 23 ans, Florane assure régulièrement des missions de terrain en tant que chef d'intervention. Alex Bonnemaison

Bénévole au sein de la Croix-Rouge française depuis plus de sept ans, Florane a participé à plus d'une centaine de missions au sein de l'association. Dont une qui l'a marquée à tout jamais

Baptiste Roux Dit Riche

« J'ai ce souvenir de cette femme qui, en passant la porte des urgences, nous remerciait pour notre aide. Elle était évidemment choquée, très blessée, mais néanmoins soulagée d'avoir été prise en charge rapidement. C'est un moment fort de ma vie de bénévole et de ma vie tout court ». Sept ans après ses premières interventions au sein de la Croix-Rouge française, Florane ne compte plus les heures, les jours et les week-ends passés au service des autres. Elle n'est en revanche pas prête d'oublier ce samedi de mai 2022 à Lille durant lequel elle a porté assistance à une personne victime d'une très mauvaise chute. « Je faisais partie du Dispositif Prévisionnel de Secours (DPS), chargée de veiller sur les participants de la fête d'ouverture d'Utopia, une grande manifestation culturelle au cœur de la ville. Il

y avait beaucoup de monde. La fête se déroulait dans une très bonne ambiance. Soudain, je suis interpellée par des spectateurs qui me parlent d'une personne en mauvaise posture à proximité ».

Réagir face à l'urgence

Sur place, Florane et les autres bénévoles de la Croix-Rouge française découvrent une victime qui souffre de deux chevilles visiblement brisées. L'équipe sécurise la personne blessée et demande des renforts. Rapidement, un médecin et deux infirmiers arrivent sur le lieu pour médicaliser la prise en charge et soulager les douleurs. « Dans ce type de situations, nous devons bien gérer le temps et le stress. Nous sommes les primo-intervenants sur les interventions. Notre rôle consiste à prodiguer les premiers secours en équipe, catégoriser la prise en charge en déterminant s'il s'agit d'une urgence absolue ou d'une urgence relative, de porter assistance et de transmettre la personne blessée au service approprié. » En coordination avec le SAMU, la victime lilloise a ainsi été rapidement transférée vers un hôpital de la métropole afin de recevoir une intervention adaptée à sa blessure.

Apprendre en protégeant

Deux ans plus tard, Florane est toujours bénévole de la Croix-Rouge. Année après année, formation après formation, elle s'est épanouie au sein de l'organisation jusqu'à occuper aujourd'hui la responsabilité de directrice locale au niveau de l'urgence pour la région de Dunkerque. Voilà pour sa vie de bénévole. Au quotidien, elle est désormais coordinatrice

d'une maison de santé à Dunkerque après avoir obtenu en 2022 un Master en santé publique, d'Ingénierie de la santé au sein de l'Université de Picardie Jules Verne (UPJV). « À travers mon engagement bénévole à la Croix-Rouge, j'ai non seulement développé des compétences essentielles en management, en gestion d'équipe et de projet, mais j'ai également appris à relativiser et à prioriser dans les moments de stress. Cette expérience m'a permis de prendre des responsabilités et d'acquérir une vision plus globale des situations d'urgence. »

En équipe au service des autres

Une chose est sûre, sept années après avoir entamé son parcours au sein de la Croix-Rouge française, Florane n'a rien perdu de sa passion ni de son énergie pour sa mission de bénévole. Avec toujours la même envie de vivre de nouvelles rencontres et de nouveaux défis enrichissants. « Bien sûr, certaines missions comme cette intervention de mai 2022 vous changent à tout jamais. Cela vous fait voir la vie autrement. Mais si je devais convaincre quelqu'un d'hésitant à rejoindre la Croix-Rouge, je mettrais en avant d'abord l'aspect humain et les liens forts tissés entre bénévoles. Rejoindre la Croix-Rouge, c'est s'ouvrir à un monde de rencontres et d'échanges, où chaque individu, quel que soit son parcours, trouve sa place et contribue à une cause noble et essentielle. Les moments partagés, tant sur le terrain qu'en dehors, créent des amitiés solides et des souvenirs inoubliables. » Des moments forts d'une vie de bénévole, des moments forts d'une vie tout court.

DEVENEZ BÉNÉVOLE !

— Vous souhaitez vous sentir utile et contribuer à aider les personnes vulnérables ? Rejoignez les 75 000 bénévoles de la Croix-Rouge française ! Que vous ayez envie de devenir formateur aux gestes qui sauvent, maraudeur pour aider les personnes sans-abri, secouriste ou animateur jeunesse, il existe une mission de bénévolat adaptée à chacun. Le processus est simple : selon vos disponibilités, l'association trouve près de chez vous la mission qui vous correspond, et vous forme pour la réaliser. Au total, plus d'une centaine de missions bénévoles est proposée avec un engagement sur mesure, qu'il soit ponctuel ou régulier. En vous engageant aux côtés de la Croix-Rouge française, vous bénéficierez d'un accompagnement tout au long de votre parcours, vous permettant d'acquérir des compétences et même, si vous le souhaitez, de prendre des responsabilités opérationnelles ou encore de diversifier vos missions.

N'attendez plus pour trouver la mission qui vous correspond et pour rejoindre la communauté des bénévoles de la Croix-Rouge française : <https://www.croix-rouge.fr/je-deviens-benevole>

Se former, presque aussi facile à faire qu'à dire

Les Français sont à la traîne en matière de secourisme. Pourtant, il existe des moyens divers et variés de se former

Lise Garnier

« Se former, c'est sauver des vies », rappelle Medhi Tamani, sapeur-pompier professionnel au centre de secours de la ville des Ulis (Essonne). Un jour, ce soldat du feu est appelé sur les lieux d'un grave accident de moto. Une fois sur place, « les témoins ne savaient pas quoi faire, ils n'étaient même pas en mesure de donner des informations aux secours. Le motard était en arrêt cardiaque, et personne n'osait le toucher », se souvient Medhi Tamani.

C'est pourquoi il a décidé de créer un organisme de formation aux premiers secours : Preventiva. « La population

« On compte 50 000 décès/an à la suite d'un arrêt cardiaque. »
Medhi Tamani, pompier professionnel

Ludwig Flament, formateur bénévole et responsable pédagogique national à la Croix-Rouge.

Alors, pour convaincre un maximum de personnes, le mot d'ordre est à la diversification : « La sensibilisation aux gestes qui sauvent (GQS) est accessible dès 10 ans et dure deux heures. Il existe aussi l'initiation aux premiers secours, qui dure une heure et permet d'aborder les bases. Ensuite,

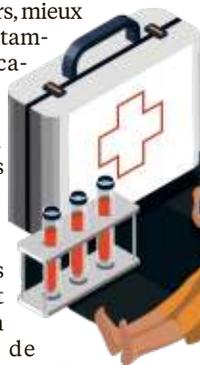
il y a la formation aux premiers secours (PSC1, comptez une journée). C'est le moyen de connaître les premiers gestes et d'apprendre à protéger et à alerter pour favoriser l'intervention des secours. Il existe aussi une formule hybride de cette formation (e-PSC1), à distance et en présentiel. Les deux donnent droit à un diplôme », rappelle Ludwig Flament.

Le PSC1 est d'ailleurs la formation que les professionnels du secourisme recommandent : « On y apprend le massage cardiaque, comment bien prévenir les secours, gérer les hémorragies, les étouffements, les malaises, plaies et brûlures, etc. Elle est essentielle, et c'est la plus complète et abordable pour le grand public. En plus, elle est dispensée partout en France », précise Jérémy Crunchant, porte-parole national de la Protection civile.

Articles, applis et vidéos

Le directeur bénévole de la Protection civile des Alpes-Maritimes rappelle que « tous les moyens sont bons pour parler des gestes qui sauvent. Plus il y a d'outils qui démocratisent la culture du premier secours, mieux c'est. Il existe notamment des applications comme Staying Alive, SauvLife », ou Premiers Secours Croix-Rouge.

Et pour ceux qui ont des questions précises telles que : « Comment traiter quelqu'un qui est en état de choc », « Comment aider



Pour faire un garrot, munissez-vous d'un lien de toile non élastique (cravate, foulard, etc.). Preventiva

quelqu'un qui a avalé de l'essence », « Comment arrêter une hémorragie », des dizaines d'articles (rédigés de manière collaborative avec des experts) sur Wikipédia détaillent, à travers du texte et des images, ce qu'il faut faire en fonction des situations. Des vidéos, dont celle de Medhi Tamani (montrant comment réagir face à un nourrisson qui s'étouffe), sont aussi accessibles sur les réseaux sociaux (attention quand même à

vérifier qu'elles ont bien été publiées par des professionnels).

« Le taux de survie à un arrêt cardiaque est de l'ordre de 10 %. Dans 50 % des cas, le premier maillon de la chaîne (les témoins) n'intervient pas. Si on alerte les secours, que l'on fait un massage cardiaque et qu'on utilise un défibrillateur, on augmente de 40 % les chances de survie de la victime. Lors d'un arrêt cardiaque, chaque minute où l'on ne fait rien réduit de 10 % les chances de survie. On compte 50 000 décès par an à la suite d'un arrêt cardiaque en France », explique le pompier. Tout est dit.



Vies et secours vont de concert. F. Scheibert / Sipa

Un festival de missions différentes

L.G.

On connaît la Croix-Rouge pour ses actions sociales à travers le monde. En France, l'association agit principalement à travers les dispositifs prévisionnels de secours (les postes de secours) lors de compétitions sportives, de manifestations culturelles, etc. « Elle intervient aussi à travers un réseau de secours, où l'on vient renforcer les effectifs des sapeurs-pompiers et du Samu », amorce Ludwig Flament, formateur et responsable pédagogique national pour l'association. « Dans le premier cas, on traite davantage des traumatismes, chocs, coups, malaises

et des symptômes de surdose d'alcool ou de drogues. Lorsqu'on épaulé le Samu, il s'agit davantage d'accidents de la circulation ou encore de soutien psychologique », ajoute le bénévole.

« Les urgences vitales restent rares »

On gère « tout type d'accident et beaucoup de problèmes du quotidien. Une grande partie du travail des secouristes de la Croix-Rouge consiste à gérer les malaises lors d'événements accueillant du public. Après, il y a aussi un petit peu de fractures et de plaies. Les urgences vitales restent assez rares », précise Daniel Meyran, médecin conseiller national à la Croix-Rouge.

En bref

À l'approche des grandes manifestations que sont les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 (voir nos articles page 10), la Croix-Rouge française recrute davantage de secouristes bénévoles. « Nous formons gratuitement les futurs bénévoles aux gestes de premiers secours pour leur permettre d'intégrer directement les équipes pour les Jeux et d'être au plus près de l'événement », annonce Ludwig Flament, responsable pédagogique national de l'association. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.croix-rouge.fr



Dans les coulisses d'un grand événement

À travers ses **dispositifs prévisionnels de secours (DPS)**, la Croix-Rouge assure la couverture sanitaire d'événements sportifs ou culturels. Reportage avec l'équipe mobilisée lors du 15^e marathon de Montauban, dimanche 26 mars 2023

Baptiste Roux Dit Riche

25 mars, 19h - Veille de course

Trois tentes dont l'une dédiée au poste médical avancé (PMA). Impossible de rater le camp de base de la Croix-Rouge française établi en plein cœur du centre-ville de Montauban (Tarn-et-Garonne). Au total, 27 bénévoles secouristes sont mobilisés pour la course du lendemain, dont une douzaine venus des territoires voisins (Cantal, Gers, Lot...). Pas question de faire une nuit blanche. « Demain, on se lève tôt, sans compter que cette nuit, on change d'heure », rappelle Gigi, l'une des membres de l'équipe.

26 mars, 6h - Sur le terrain

Cette fois, c'est le Jour J. À peine le petit déjeuner avalé - café, thé, fruits, croissants et chocolatinnes - un briefing approfondi s'organise. Responsable du dispositif du jour, Ali présente le tracé et rappelle les consignes essentielles. « Vous avez une position et vous n'en bougez pas ! On communique uniquement par radio, sauf dans les endroits où ça capte mal ! » Dès 7h45, les équipes se mettent en place le long du parcours ainsi qu'au camp de base.

26 mars, 8h30 -

Départ de la course

Le marathon débute sans qu'aucun incident majeur ne vienne perturber le départ des coureurs. Nos bénévoles secouristes gardent un œil sur la météo, particulièrement pluvieuse ce samedi. Vers 9h50, les premières interventions sont réalisées. Les quatre secouristes du PMA accueillent, écoutent, et prennent soin des sportifs victimes de malaises ou de chutes. À 10h34, un participant se plaint de difficultés pour respirer. Il est placé sous oxygène.



2500 participants au marathon 2023. Gettyimages

26 mars, 10h55 -

L'arrivée du vainqueur

Pour lui, c'est déjà fini. À 10h55, Michael Bouche franchit en premier la ligne d'arrivée. Il signe un record de l'épreuve en 2 heures 22 minutes et 34 secondes. Pour les bénévoles, la course d'endurance est en revanche loin d'être terminée. À 11h58 le véhicule de premiers secours conduit par Baptiste amène un coureur souffrant de la main droite. Le médecin urgentiste confirme le bilan réalisé in situ, c'est une entorse de l'annulaire.

26 mars, 14h25 - L'heure du débrief !

« Je suis fier de vous ». Quinze minutes après l'arrivée du dernier coureur, Ali dresse un bilan positif de la journée. Au total, il y a eu 16 interventions au PMA et deux sur le parcours. C'est peu pour un événement de cette ampleur. À l'extérieur, la pluie devient tempête. Le matériel est démonté, désinfecté et rangé dans les locaux de l'unité locale. 17h30, c'est l'heure des au revoir... Ou plutôt, comme toujours à la Croix-Rouge française, des « à la prochaine ! »

SECOURISTE BÉNÉVOLE : ET SI C'ÉTAIT VOUS ?

Vous souhaitez vous sentir utile et contribuer à aider les personnes vulnérables ? Rejoignez les 75 000 bénévoles de la Croix-Rouge française ! N'attendez plus pour trouver la mission qui vous correspond : www.croix-rouge.fr/je-deviens-benevole

CE CONTENU A ÉTÉ RÉALISÉ POUR LA CROIX-ROUGE FRANÇAISE, PAR 20 MINUTES PRODUCTION, L'AGENCE CONTENU DE 20 MINUTES.

SECOURISTE BÉNÉVOLE



parce qu'un coup de fil suffit à se motiver

Pour tout savoir et nous rejoindre, contactez-nous au :
01 44 43 13 00



Dans la famille Croix-Rouge, je veux...

Les équipes de la Croix-Rouge s'articulent autour de différents métiers, qui fonctionnent de concert

Lisa Debernard

« Protéger, secourir, alerter », telle est la devise des bénévoles secouristes au sein de la Croix-Rouge française. Parmi les postes les plus répandus, celui de secouriste représente « le gros de la force de frappe », explique Pascal Cassan, médecin conseiller national de la Croix-Rouge. La mission de secouriste est accessible grâce à une formation de quarante heures.

Une fois les compétences nécessaires acquises, les secouristes sont déployés sur tous types d'événements et sont amenés à prodiguer les gestes de premiers secours, y compris la prise en charge psychologique d'une victime. « Le travail se fait toujours en équipe et a minima en binôme, avec un secouriste confirmé et un autre plus

novice », précise Pascal Cassan. Pour piloter ces équipes et assurer leur cohésion, la présence de chefs d'intervention ou de chefs de dispositif est primordiale.

À la tête d'une équipe de quatre à cinq personnes pour l'un ou de plusieurs équipes pour l'autre, ils ont un rôle « essentiel au bon déroulement des missions ». Ces secouristes confirmés sont « le relais entre l'équipe qu'ils encadrent et les secours professionnels ». En cas de besoin, ce sont eux qui pourront réaliser un bilan secouriste détaillé ou des procédures de transmission radiophoniques.

« Seul compte le désir de passer à l'acte »

Côté responsabilité, il existe une autre mission de premier plan : celle du chauffeur, sans qui les brigades ne pourraient se déplacer. Si ce rôle peut sembler à portée de main de quiconque détient un permis de conduire, il nécessite de prendre conscience que « la conduite d'une ambulance est très différente de celle d'un autre



Pour devenir secouriste, il faut réaliser une formation théorique et pratique. D. Pazerly / Croix-Rouge

véhicule, insiste le médecin urgentiste. Il faut appréhender les dispositifs de lumière et de son, mais aussi de nouvelles règles de circulation », auxquelles s'ajoute la charge d'une ou plusieurs vies humaines.

Avec ou sans expérience, « seul compte

le désir de passer à l'acte », rappelle Pascal Cassan, au sujet de ces missions accessibles à tous, grâce aux formations dispensées dès l'âge de 16 ans. Quelle que soit la fonction que l'on choisit d'endosser, il n'est jamais trop tôt pour « protéger, secourir, alerter ».

Le petit manuel du parfait secouriste, ce couteau suisse

Lisa Debernard

En plus de maîtriser les gestes de premiers secours sur le bout des doigts, les bénévoles de la Croix-Rouge doivent cultiver un certain nombre de qualités.

« La première chose que l'on fait lorsque l'on doit venir en aide à une victime, c'est de la toucher, peu importent les circonstances », pose calmement Pascal Cassan, médecin conseiller national de la Croix-Rouge. Pour ce médecin urgentiste, membre de l'association depuis plus de trente ans, les qualités premières d'un bon secouriste restent « le principe d'humanité et l'altruisme, qui garantissent à la victime un secours psychologique en même temps qu'on lui vient en aide pour la partie physique ».

Deux valeurs qui ne seraient rien sans l'engagement des bénévoles à respecter rigoureusement le



principe d'accueil inconditionnel auquel s'astreint la Croix-Rouge. « Être secouriste, c'est être en contact avec des personnes très différentes, reconnaît Pascal Cassan, et il n'est pas possible de s'arrêter sur une couleur, une religion ou un engagement politique. »

Être flexible avant tout

De l'accident du quotidien à la situation d'urgence, en passant par une catastrophe naturelle, les secouristes sont formés pour faire preuve d'adaptabilité. « Nos bénévoles ne sont que rarement des professionnels de santé, explique Daniel Meyran, médecin-conseil à La Croix-Rouge, pourtant ils doivent faire preuve de la plus grande rigueur en toutes circonstances. » C'est dans cet esprit que chaque futur secouriste doit s'astreindre à une formation. « Bien qu'ils n'en aient pas fait leur métier, ils répondent aussi vite que des professionnels », pointe Pascal Cassan, qui salue la grande flexibilité dont les bénévoles font preuve, alors que la majeure partie d'entre eux doivent jongler entre activité professionnelle, vie de famille et bénévolat.

Sang froid en situation chaude

L. D.

En étant les premiers maillons de la chaîne lorsqu'une personne a besoin d'aide, les secouristes de la Croix-Rouge doivent savoir faire preuve d'une résistance au stress importante.

« En intervention, nos bénévoles sont confrontés à des situations qui ne sont pas toujours évidentes, explique Daniel Meyran, médecin conseiller à la Croix-Rouge française. C'est pourquoi il faut savoir faire la part des choses et gérer la pression, ce qui n'est pas forcément inné et peut se travailler au fil du temps. » C'est d'ailleurs sur l'anticipation que Daniel Meyran parle. Au programme : modules de préparation, entraînements et briefs en amont des missions. Grâce à cela, même dans

des situations difficiles, « il est très rare d'avoir des bénévoles paralysés par la peur », pointe le médecin.

Sophie Pecqueux, bénévole secouriste à Poissy, a une méthode : se mettre à la place de la personne qu'elle doit prendre en charge. « J'imagine qu'elle

est bien plus stressée que moi, ça fait vite redescendre sur terre. » Dans le cas où la pression serait trop forte, le mot d'ordre reste la solidarité et le partage des responsabilités.

« J'imagine que la personne en face est bien plus stressée que moi. »
Sophie, secouriste

Au secours des secours

« Parfois, c'est une réalité difficile à supporter. D'autres fois, c'est une situation en apparence anodine », qui peut déclencher une angoisse chez les secouristes, explique Pascal Cassan. C'est pour cette raison que l'association « accompagne ses bénévoles en matière de santé mentale », avec des débriefings en fin d'intervention et des psychologues sur rendez-vous.



Le désintérêt involontaire des bonnes volontés

Le bénévolat parle aux Français, notamment aux plus jeunes, mais peine à les séduire sur le temps-long

Lisa Debernard

« Les chiffres le disent, les Français sont engagés », affirme Isabelle Persoz, fondatrice et déléguée générale de la plateforme de mise en relation de bénévoles et d'associations Tous bénévoles. Les chiffres sont ceux de l'enquête réalisée par l'Ifop en 2023, à l'intention de France Bénévolat et de Recherches & Solidarités, qui révèlent que plus d'un Français sur trois (38 %) a donné de son temps dernièrement.

Pourtant, malgré une relative stagnation côté engagement, le bénévolat a subi des mutations importantes ces dernières années, avec, notamment, une recrudescence des jeunes profils. « Il y a beaucoup d'idées reçues selon lesquelles les jeunes ne s'engagent

plus, qu'on ne peut pas compter sur eux, mais c'est totalement faux », s'insurge Cécile Bazin, directrice de Recherches & Solidarités.

Mobilisés, mais pas sur la durée

Avec une part de 31 %, les 15-34 ans sont désormais les acteurs majoritaires du bénévolat. Un choix que Cécile Bazin explique par plusieurs facteurs, comme le regain de conscience politique chez les jeunes, dont découle un besoin de s'engager ; mais également des considérations plus terre à terre, comme le fait qu'ils soient encouragés par le système éducatif. Un constat que partage Isabelle Persoz : « Le bénévolat est de plus en plus apprécié par les jeunes, car il apporte de nouvelles compétences et l'engagement bénévole est valorisé à la fois sur Parcoursup et lors du recrutement. »

Ce qui évolue aussi, c'est le temps que les bénévoles allouent à leurs associations. « Les gens s'engagent facilement sur des missions ponctuelles ou liées à une catastrophe, détaille Cécile Bazin. La difficulté, c'est de trouver des personnes qui s'engagent pour dix ans et régulièrement. »



Le télébénévolat, c'est possible

Donner de son temps pour une association ne rime pas toujours avec présence sur le terrain ! Pour les personnes qui souhaitent s'engager avec plus de souplesse ou qui n'ont pas d'associations à proximité de chez eux, le télébénévolat peut s'avérer être la solution. Informatique, community management, mais aussi mentorat à distance ou appels à des personnes âgées, le champ des possibles est infini, tout comme le volume horaire d'engagement.

Sophie Pecqueux, bénévole secouriste pour la Croix-Rouge de Poissy et étudiante, admet que son engagement fluctue en fonction de sa charge de travail ou de ses examens, comme 60 % des bénévoles ayant répondu à l'Ifop. Pourtant, ce n'est pas l'envie qui manque à la jeune femme, qui souhaiterait accroître son investissement à l'avenir.

« J'aimerais que le bénévolat fasse partie de ma vie d'une façon ou d'une autre, le plus longtemps possible », assure celle pour qui son association est devenue une « safe place » – un environnement dans lequel elle se sent à l'aise.

SECOURISTE BÉNÉVOLE



**pour saisir
la chance d'aider**

Pour devenir secouriste bénévole à la Croix-Rouge, seule ta motivation compte.

On s'motive ?



**CROIX-ROUGE
FRANÇAISE**

Secouristes bénévoles de la Croix Rouge,

Pourquoi s'engager au service des autres ? Quel a été le déclic ? Qu'est-ce que cet engagement au quotidien ? Découvrez les portraits de quatre secouristes bénévoles de la Croix-Rouge française

Baptiste Roux Dit Riche



M. Magnin

« Ce sentiment incroyable de faire partie d'une équipe »

Cécile, 36 ans, Chef de secteur (Joinville-le-Pont, Val-de-Marne)

Ensemble : nom masculin, collection d'éléments qui vont les uns avec les autres.

Vingt-cinq ans après le début de sa vie de bénévole, Cécile ne saurait trouver mieux que le terme 'ensemble' pour résumer en un mot son parcours d'engagement au sein de la Croix-Rouge française. « Moi, ce qui me fait toujours frissonner dans le secourisme, même plus de deux décennies après y avoir été formée, c'est ce sentiment incroyable de faire partie d'une équipe. Nous partageons quelque chose qui nous dépasse. » Pour Cécile, cette cohésion se crée d'abord évidemment au sein de l'unité locale, mais aussi dans le feu de l'action, au sein d'une équipe où chacun joue son rôle, se soutient et s'entraide au besoin. Au fil des missions, cette chef de secteur expérimentée a pris l'habitude de côtoyer d'autres bénévoles de sa région, d'apprendre à les connaître, de vivre avec eux des moments mémorables. Mais ce n'est pas tout. Cette fraternité s'est également renforcée lorsque Cécile a été amenée

à se déplacer loin de chez elle pour intervenir en renfort sur de grands événements. « J'ai eu l'occasion de participer à la couverture de manifestations majeures comme le Grand Prix de Formule 1 à Monaco, la Route du Rhum à Saint-Malo, le marathon de Paris ou l'Armada à Rouen. À chaque fois, on en sort plus riche. Un peu comme lors d'un voyage à l'étranger. On fait des rencontres via des compétences communes, des valeurs partagées. » Ultime satisfaction de Cécile : cet état d'esprit fait fi des différences et facilite donc le rapprochement avec des personnes que la vie n'aurait pas forcément mises sur son chemin sans la Croix-Rouge française. « L'action se déroule toujours sans a priori au sein de l'équipe. On peut avoir des origines différentes, venir d'une grande ville ou d'un village, avoir un métier plus ou moins prestigieux... C'est une rencontre entre secouristes point barre. Quelles que soient nos différences, quelque chose nous unit immédiatement. » En un mot ? Ensemble, évidemment.

« Une sorte de bulle dans notre vie de tous les jours »

Lucien, 25 ans, Équipier secouriste (Rouen, Seine-Maritime)

C'est l'histoire d'une vocation non pas professionnelle, mais de bénévolat. « Moi, je suis devenu bénévole secouriste... par envie viscérale de porter secours, sans pour autant vouloir en faire mon métier. Cet engagement est en fait l'idéal pour combiner mes deux passions : mon projet professionnel dans le monde du cinéma... et cette envie d'aider tout aussi chevillée au corps. » Quand il n'évoque pas dans l'univers des caméras et des projecteurs, Lucien enfle donc sa tenue de la Croix-Rouge française. À l'affiche ? Des moments d'engagement qui le rapprochent des autres bénévoles et des personnes accompagnées, à la manière d'un bon film. « Ce qui est génial, c'est, qu'au fil des interventions, on réalise avec ses tripes

que cet engagement... rassemble. Résultat, quel que soit le dispositif de secours sur lequel on est, les valeurs que l'on partage avec les collègues font de ces moments une sorte de bulle dans notre vie de tous les jours - c'est tellement agréable de pouvoir se retrouver avec plein de gens avec qui l'on parle d'un tas de choses sans être dans tout ce qui peut nous diviser au quotidien, dans la société. »

Comédie, action, fantastique, auteur... Et s'il fallait classer le biopic de sa vie de bénévole dans une catégorie cinématographique, laquelle choisirait notre équipier secouriste ? « En fait, le secourisme à la Croix-Rouge c'est un peu comme une « safe zone », un espace incroyable de rencontres qui nous sortent de notre train-train quotidien, aussi sympa soit-il. » Va pour un film d'aventure alors, que celle-ci se déroule sur un grand événement distant de quelques heures ou au coin de la rue.



M. Magnin

comme un air de famille



Alex Bonnemaïson

« Porter secours à ceux qui en ont besoin »

Ali, 46 ans, chef de dispositif (Montauban, Tarn-et-Garonne)

Plus de 1500 kilomètres. C'est la distance qui sépare le Rif marocain de Montauban, préfecture du département de Tarn-et-Garonne, en région Occitanie. Ce trajet, c'est un peu l'histoire d'Ali. « Je suis devenu bénévole secouriste... parce que j'ai toujours eu envie d'être de ceux qui portent secours à ceux qui en ont besoin. C'était comme une évidence pour moi, le p'tit gars du Rif marocain débarqué dans le Tarn-et-Garonne à 13 ans. J'avais cette envie de donner ce que j'aurais aimé qu'on me donne si j'en avais eu besoin. » Débuté il y a 22 ans, le parcours de bénévole d'Ali l'a amené à occuper différentes fonctions, à intégrer de nouvelles compétences, toujours porté par cette même envie d'offrir un peu de

son temps pour aider les autres. Le 26 mars 2023, il a par exemple coordonné la bonne tenue du dispositif prévisionnel de secours (DPS) de la Croix-Rouge française du quinzième marathon de Montauban. Une mission qui s'est parfaitement déroulée pour les 27 bénévoles secouristes mobilisés, avec un total de seulement 18 interventions, dont absolument zéro insolation. Et pour cause : la compétition s'est déroulée sous une pluie battante ! « Je suis fier de vous » a déclaré Ali à l'ensemble de son équipe lors du traditionnel débriefing post-événement. Un bon moment pour transmettre, une fois de plus, sa passion aux plus jeunes recrues. « Si 22 ans plus tard, je suis toujours là, c'est sans doute parce qu'en arrivant, je suis tombée sur Françoise, Alain et Stéphane, un trio qui m'a accueilli, m'a tout appris et a cru en moi. » Une belle histoire emblématique de l'engagement des bénévoles de la Croix-Rouge française.



Alex Bonnemaïson

« Mon engagement était une évidence »

Marie, 19 ans, binôme VTT (Montauban, Tarn-et-Garonne)

Il n'y a pas d'âge pour s'engager au service des autres. Telle pourrait être la devise de Marie. Pour cette jeune tarnaise, la vie de bénévole a débuté dès l'adolescence. Il y a trois ans, elle décide en effet de franchir la porte de l'antenne locale de la Croix-Rouge à Montauban pour la première fois. Précocité, cet engagement apparaît rapidement comme une évidence, même s'il doit initialement un peu - voire beaucoup - au hasard. « A l'origine, je suis devenue bénévole secouriste... parce que je voulais passer mon PSC1. On était censé le faire quand j'étais en

classe de troisième au collège, mais finalement... rien. Or moi j'en avais vraiment envie ! Alors à 16 ans, je suis allée frapper spontanément à la porte de la Croix-Rouge. J'ai pu obtenir ce certificat grâce à l'association. Et là, l'équipe m'a dit : tu ne voudrais pas t'engager comme secouriste ? Ça s'est fait tout seul, comme si c'était parfaitement logique ».

Trois ans après ses débuts, elle reste animée par la même envie de s'impliquer et de découvrir les différentes missions de l'association. « La Croix-Rouge c'est génial. Et j'ai adoré, de suite, l'ambiance mais bien sûr aussi les interventions. » Un enthousiasme qui laisse présager à Marie un beau parcours de bénévole pour les années à venir. C'est certain, il n'y a pas d'âge pour s'engager au service des autres.

DEVENEZ BÉNÉVOLE !

— Vous souhaitez vous sentir utile et contribuer à aider les personnes vulnérables ? Rejoignez les 75 000 bénévoles de la Croix-Rouge française ! Que vous ayez envie de devenir formateur aux gestes qui sauvent, maraudeur pour aider les personnes sans-abri, secouriste ou animateur jeunesse, il existe une mission de bénévolat adaptée à chacun. Le processus est simple : selon vos disponibilités, l'association trouve près de chez vous la mission qui vous correspond, et vous forme pour la réaliser. Au total, plus d'une centaine de missions bénévoles est proposée avec un engagement sur mesure, qu'il soit ponctuel ou régulier. En vous engageant aux côtés de la Croix-Rouge française, vous bénéficierez d'un accompagnement tout au long de votre parcours vous permettant d'acquérir des compétences et même, si vous le souhaitez, de prendre des responsabilités opérationnelles ou encore de diversifier vos missions.

N'attendez plus pour trouver la mission qui vous correspond et pour rejoindre la communauté des bénévoles de la Croix-Rouge française :

<https://www.croix-rouge.fr/je-deviens-benevole>



Durant les prochains Jeux, ce sont pas moins de cinq associations, dont la Croix-Rouge française, qui feront corps. Alex Bonnemaison / Croix-Rouge

Paris 2024 Les équipes déjà dans les starting-blocks

Qu'ils soient professionnels ou bénévoles, pour garantir la sécurité sanitaire pendant les Jeux, tous se mobilisent

Camille Poher

Le compte à rebours a commencé. Dans moins de six mois, la France sera sous le feu de tous les projecteurs internationaux et accueillera pour la première fois, depuis cent ans tout pile, la flamme des Jeux olympiques et paralympiques. 10 500 athlètes venus du monde entier, près de quinze millions de touristes attendus et, avec eux, une liste non exhaustive de toutes les petites et grosses blessures possibles.

« Les secouristes bénévoles sont indispensables durant toute la durée des Jeux », entame d'entrée de jeu Patrick Rivière, responsable du département secours de la Croix-Rouge. Si le marathon de Paris mobilise près de 500 bénévoles de l'association sur une seule journée, ce ne sont pas moins de 700 d'entre eux qui sont attendus chaque jour pendant toute la durée des Jeux de 2024. En plus des sapeurs-pompiers et des ambulanciers, c'est donc une force massive de secouristes bénévoles qui va assurer la sécurité sanitaire de l'événement.

Mais pourquoi fait-on appel à eux ? « D'abord parce que c'est la loi », explique Stéphane Voisin, vice-président

national de la Fédération française de sauvetage et de secourisme (FFSS). « Dès lors qu'on organise un événement, on est soumis à la réglementation de la sécurité intérieure qui impose un certain nombre de postes de sécurité et de secouristes. » C'est donc le cas du Cojop (Comité d'organisation des Jeux olympiques et paralympiques) pour Paris 2024. « Ensuite, parce que c'est du bon sens, précise Stéphane Voisin. Si tout n'est pas mis en place pour assurer la sécurité d'un événement, ce dernier devient dangereux pour tout le monde. »

Cinq associations concernées

Afin d'être le plus efficace possible durant toute la durée des Jeux olympiques et paralympiques, les grandes associations tricolores ont ainsi décidé de faire corps. La Croix-Rouge française, L'Ordre de Malte, la FFSS, la Croix-Blanche et l'Unass (Union nationale des associations de secouristes et sauveteurs) se sont regroupées pour couvrir la sécurité des 35 sites de compétition. « Pour un meilleur secourisme ensemble, chaque association s'est vu attribuer une série de sites », nous explique Stéphane Voisin.

La FFSS, par exemple, sera centralisée autour du Parc des Princes et du stade nautique de Vaires-sur-Marne (l'association est historiquement spécialisée dans le sauvetage aquatique). Se regrouper afin de multiplier les forces

secouristes et organiser les postes de secours pour optimiser la prise en charge des victimes, c'est aussi une façon de préserver l'énergie et le moral des équipiers engagés. « Après la crise du Covid, nous avons fait face à une forte démobilité, regrette Patrick Rivière. Nos bénévoles, sursollicités, étaient épuisés. Nombre d'entre eux ont ainsi demandé à changer de poste ou ont tout simplement quitté le secourisme après la crise sanitaire. » Sur la base de ce constat et pour préserver ses bénévoles, la Croix-Rouge a lancé une campagne de redynamisation de sa communauté de secouristes. « Notre objectif est d'augmenter nos rangs afin d'alléger cette période très tendue que sera celle des Jeux de Paris 2024. » Prendre soin de ses bénévoles, la clé d'un secourisme à la hauteur le jour J(O).

Des tests grandeur nature

À quelques mois de Paris 2024, en plus des modules de formation dédiés, les secouristes de la Croix-Rouge sont mobilisés sur des « test events ». En septembre dernier, ils ont ainsi testé leurs aptitudes à gérer un événement sportif de grande envergure lors de l'épreuve olympique de VTT cross-country sur une colline des Yvelines. Pour les secouristes, c'était l'occasion de découvrir un public, des athlètes, mais aussi un territoire différent de celui des interventions habituelles.

Aux petits soins des athlètes et parathlètes

C.P.

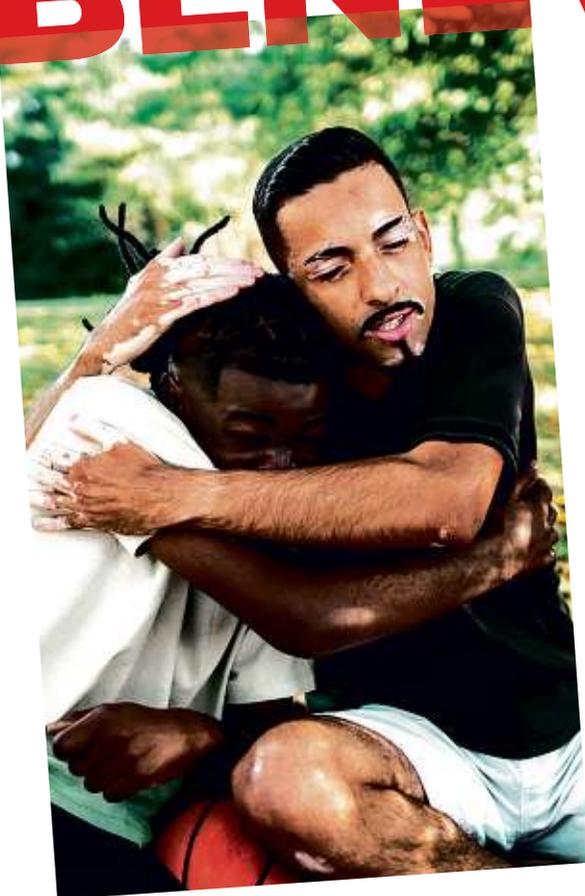
— Festivals, concerts, manifestations... En tous lieux, les secouristes bénévoles sont rodés à l'exercice des postes de secours. Mais, alors que les derniers Jeux olympiques de Paris datent de 1924, ils n'exerceront pas vraiment en terrain conquis l'été prochain. « Nos bénévoles ont l'habitude des événements de grande ampleur et des événements sportifs, mais pas de cet acabit », explique Patrick Rivière, responsable du département secours de la Croix-Rouge.

Diversité de corps et de blessures

Comas éthyliques, malaises côté public ou encore fractures et entorses côté sportifs, les secouristes sont parés à toutes sortes d'accidents sur les rassemblements sportifs. « La différence avec les Jeux, c'est la diversité des athlètes en compétition », explique le responsable du département secours de la Croix-Rouge. Au total, ce sont 34 sports qui sont représentés côté olympiques, contre 22 pour les paralympiques et, avec eux, une panoplie diverse et variée de corps à secourir. « Nos bénévoles doivent être à même de soigner un athlète en fauteuil roulant ou capables de prendre soin d'un sportif de très forte corpulence, comme certains judokas, par exemple », ajoute-t-il. Depuis plusieurs mois, les secouristes de la Croix-Rouge sont donc formés dans ce sens. « Nous avons mis en place une série de modules autour de la prise en charge spécifique liée à des accidents ou des malaises d'athlètes, en collaboration avec des médecins du sport. » L'ambition derrière ? « Faire monter en compétence les secouristes, mais aussi créer un peu plus de cohésion de groupe en prévision de cet événement hors du commun. »



SECOURISTE BÉNÉVOLE



parce qu'offrir
un peu
de réconfort,
ça fait du bien

Pour devenir secouriste
bénévole à la Croix-Rouge,
seule ta motivation compte.

On s'motive ?



CROIX-ROUGE
FRANÇAISE

Plus besoin d'aide pour votre prochain appel aux secours

Accident de la route, blessure grave, malaise... Notre guide pour être efficace en appelant les secours

Lise Garnier

Plus on appelle les secours tôt, mieux c'est. Mais avant de se précipiter sur son téléphone, « on se protège soi-même et la victime, rappelle Jérémy Crunchant, porte-parole national de la Protection civile. La règle qu'on martèle est toujours la même : protéger, alerter, secourir. Ainsi, on peut notamment effectuer un massage cardiaque en attendant l'arrivée des équipes ».

Une fois le périmètre de sécurité mis en place, on téléphone aux urgences (le 15 pour le Samu, le 18 pour les pompiers, le 112 pour le numéro européen et le 114 pour les sourds et malentendants). « L'alerte doit être très factuelle : qui ? Quoi ? Où ? Après, on est guidé

« Donnez à l'opérateur un point de repère. »
Daniel Meyran, médecin à la Croix-Rouge

au téléphone, il ne faut pas s'inquiéter », rassure le directeur bénévole de la Protection civile des Alpes-Maritimes. « Ce n'est

pas la peine de se mettre martel en tête, car quelqu'un à l'autre bout du fil pose des questions pour remplir ses cases », confirme Daniel Meyran, médecin conseiller national à la Croix-Rouge.

« La première chose qu'on va vous demander, c'est la raison de votre appel afin de comprendre la nature de la demande et de savoir si on ouvre un dossier ou non. Ensuite, l'idéal est de

faire un descriptif de ce qui se passe en quelques secondes, explique le médecin. Puis, vous allez donner l'adresse de l'intervention et votre numéro de téléphone au cas où les secours aient besoin d'informations complémentaires. »

pour permettre aux secours de localiser l'accident de façon précise. Par exemple, « Je suis en face de tel ou de tel magasin ». Si on est à domicile, dictez les codes d'accès, c'est très important. Et si vous êtes plusieurs, envoyez quelqu'un à la porte pour qu'il oriente les secouristes. »



À noter que transmettre son numéro rapidement lors d'un appel d'urgence permet d'être recontacté directement si la communication vient à se couper.

Penser aux détails

Concernant la localisation justement, deux cas de figure : « Soit vous connaissez bien l'adresse et vous la donnez immédiatement, soit vous décrivez l'endroit où vous vous trouvez et vous demandez à quelqu'un le nom de la rue. » Ici, les détails ont toute leur importance : « N'hésitez pas à transmettre à l'opérateur un point de repère

En fonction de la situation, un médecin peut prendre le relai de l'opérateur au téléphone. « Parfois, il faut attendre un peu et ne pas s'en offusquer, car, souvent, les équipes sont déjà en route. Et puis, on est guidé dans les gestes à effectuer », rappelle Daniel Meyran. Finalement, si vous ne devez retenir qu'une chose de cet article, c'est le PEAS (protéger, examiner, alerter, secourir).

Le défibrillateur connaît par cœur le programme

L.G.

— Au-delà du matériel, c'est avant tout des gestes qui sauvent. « Lors d'un arrêt cardiaque, il faut intervenir très rapidement et être citoyen-acteur en repérant un défibrillateur et en le mettant en œuvre le plus rapidement possible », explique Jérémy Crunchant. Les DAE (défibrillateurs automatisés externes) permettent de faire face au mieux à la mort subite des suites d'un arrêt cardiaque, et on les trouve dans les endroits recevant du public (lycées, mairies, centres commerciaux, etc.). « Tout le monde peut utiliser un défibrillateur, mais une formation de deux heures n'est pas de trop non plus », affirme le secouriste.

« En attendant l'appareil, on réalise un massage cardiaque qui maintient une circulation artificielle. Lorsqu'on met le défibrillateur en route, il dit ce qu'il faut faire et on peut, en plus, être aidé à distance par un opérateur. Il y a aussi un schéma qui montre où placer les électrodes. On ne touche pas la victime pendant l'émission des chocs et on ne l'enlève pas jusqu'à ce que les secours arrivent », résume Daniel Meyran, médecin à la Croix-Rouge. Pixabay



En bref

« À Boston, dans les années 1980-1990, 80 % de la population a été formée aux gestes de premiers secours. Le taux de survie à un arrêt cardiaque a ainsi bondi à 60 %, associé à la mise en place de défibrillateurs un peu partout », note Medhi Tamani, sapeur-pompier dans la ville des Ulis, dans l'Essonne.

Pour rappel, aujourd'hui en France, les chances de survie à un arrêt cardiaque sont de l'ordre de 10 %... Pour trouver des défibrillateurs, il existe une carte en ligne. Les applications Staying Alive et SauvLife permettent aussi de localiser les appareils les plus proches.

Une trousse soignée comme il faut

Pour les petites blessures du quotidien ou pour prodiguer les premiers soins, la trousse de secours est un indispensable, à la maison comme en vacances. Dedans, on glisse la base : « des gants stériles, un antiseptique avec des compresses, un rouleau de sparadraps et un coussin hémostatique d'urgence (pour arrêter le saignement, en cas de plaie importante). Le garrot est l'étape d'après si ça ne marche pas avec tout ça », préconise Medhi Tamani, pompier professionnel. Daniel Meyran,

médecin à la Croix-Rouge française, recommande un modèle en particulier : « le garrot tourniquet (comme son nom l'indique, équipé d'une petite tige qui, lorsqu'on la tourne, serre le garrot) ainsi que des pansements compressifs. »

Pour ce qui est des médicaments, il préconise d'emporter au moins « un anti-inflammatoire et un antibiotique ». N'oubliez pas de vérifier régulièrement les dates de péremption. L. G.



Dix gestes qui sauvent des vies

01 Se former aux premiers secours

Connaître les gestes qui sauvent, une question d'urgence. Actuellement, 60 % de la population les ignore. « Dans 7 cas sur 10, c'est la vie d'un proche qui est en jeu, explique le docteur Pascal Cassan, directeur du Centre mondial de référence des premiers secours. Et vous êtes seul pour faire face. » Dispensée par les organismes d'État et les associations, la formation aux premiers secours dure sept heures (son coût varie d'un établissement à l'autre). Protection, alerte, gestion des urgences vitales (arrêt cardiaque, hémorragie, etc.) et des premiers soins... « Une formation tous les six mois, c'est la clé ! » Et si l'on oublie tout le moment venu ? « Donnez l'alerte. Le temps qu'arrive le Samu, l'opérateur du 15 vous guidera par téléphone dans les gestes à accomplir ». Pour sauver des vies, la Croix-Rouge française vise l'objectif d'une personne formée dans chaque foyer. Et si ce futur secouriste bénévole, c'était vous ?

02 Devenir veilleur de vie

— Une sur un million. Pour les patients porteurs d'une grave maladie du sang comme la leucémie, c'est la chance de trouver, en dehors de sa famille, un donneur de moelle osseuse compatible, indispensable au fonctionnement du corps. Vous avez entre 18 et 35 ans et êtes en parfaite santé ? Vous pouvez devenir veilleur de vie. Quant au prélèvement, il se fait par prise de sang (ou, dans 20 % des cas, par ponction dans les os postérieurs du bassin).



03

Donner son sang

Chaque année, le don du sang sauve un million de personnes. Vous souhaitez devenir donneur ? Il faut être en bonne santé, avoir entre 18 à 70 ans et peser au moins 50 kilos. En France, l'Établissement français du sang propose 115 maisons du don et 40 000 collectes mobiles. Renseignez-vous pour trouver la plus proche de chez vous ! *Credit photo : Getty Images*



04

DONNER SON TEMPS

Écrivain public, psychiatre, sophrologue... Les associations humanitaires ont besoin de talents bénévoles pour accompagner un public vulnérable. Vous n'avez que votre attention à donner ? C'est déjà beaucoup. Participer à des maraudes, animer une permanence d'écoute ou un café solidaire, c'est offrir un remède à l'isolement. *Credit visuel : Getty Images*

05 Signaler les violences

Face aux violences sexistes et sexuelles, tous vigilants. Vous êtes témoins de violences conjugales ? En cas de danger immédiat, appelez le 17. Les associations d'aide aux victimes sont aussi là pour vous répondre. Dans le cas où la situation implique un cas de maltraitance infantile, les témoins ont la responsabilité de signaler les faits en appelant le 119. Ils peuvent également contacter l'Aide sociale à l'enfance (ASE).

Agir face aux outrages sexistes

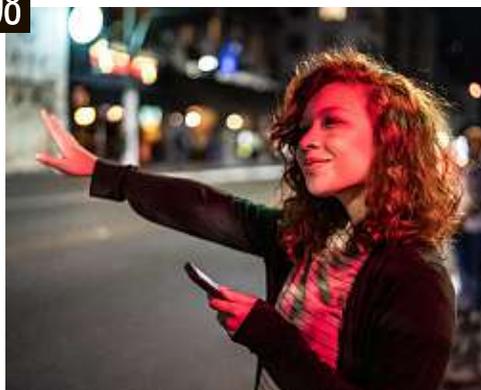
— Punis par la loi depuis 2018, les actes de harcèlement sexuel dans l'espace public persistent. En effet, 81 % des femmes déclarent en avoir déjà été victimes, et seules 20 % d'entre elles affirment avoir reçu de l'aide (Ipsos, 2020). En tant que témoin, chacun a le pouvoir d'agir. Face à un danger immédiat, le numéro à contacter reste le 17. Dans les transports d'Île-de-France, l'alerte peut aussi être donnée par SMS au 3117 ou via l'appli « 3117 alerte ». Dans le cas où le témoin est en sécurité pour intervenir, il peut mobiliser les autres personnes autour ou faire diversion en feignant par exemple de reconnaître la victime pour l'éloigner de l'agresseur. Plus tard, l'individu qui a assisté aux faits peut aussi témoigner si la victime souhaite porter plainte.

07

Donner aux collectes

Les Restos du cœur en mars, les Banques alimentaires en novembre : les campagnes de collecte nationale en grandes surfaces sont des occasions immanquables d'aider les personnes dans le besoin. Si vous souhaitez les soutenir tout au long de l'année à l'aide de votre CB, sachez que les dons ouvrent droit à une réduction d'impôt.

08



PRENDRE LA MESURE DU RISQUE

Ça fait donneur de leçons, dit comme ça, mais ne pas prendre le volant quand on a trop bu (le taux limite autorisé est de 0,5 gramme d'alcool par litre de sang, soit deux verres), c'est ne pas risquer sa vie ni celle des autres. Prévoyez le retour de soirée : un Sam, autrement dit un conducteur responsable qui se charge de ne pas boire, ou un taxi. *Getty*

09

OFFRIR UN TOIT

Pour sauver une vie, une chambre suffit. L'association J'accueille met en lien des personnes réfugiées, sans solution d'hébergement, avec des bénévoles ayant une chambre à offrir. Remédier à l'isolement de son prochain tout en s'enrichissant au contact de sa culture : plus qu'un acte citoyen, une rencontre et du partage.

10 Sortir couvert

Digue dentaire, Prep... Êtes-vous au point sur le *safe sex* ou sécurisexe ? Préservatif employé lors du sexe oral, la digue dentaire s'applique sur la muqueuse (vulve, anus) que l'on veut stimuler. Quant à la prophylaxie pré-exposition (Prep), il s'agit d'une pilule préventive efficace à 99 % à destination des personnes séronégatives exposées au VIH. Disponible sur ordonnance, elle est remboursée à 65 % par la sécurité sociale. À noter que les rapports sexuels protégés sont affaire de consentement. Selon le rapport sur l'état du sexisme du Haut Conseil à l'égalité (2023), 12 % des femmes ont déjà subi un rapport non protégé devant l'insistance de leur partenaire ; 4 % ont déjà eu un rapport pendant lequel le partenaire a retiré son préservatif sans leur accord. Face à ce constat, une évidence : les personnes méritant de partager votre intimité font cas de votre consentement et de votre santé. Et parce qu'il est toujours bon de le rappeler : un consentement est un « oui » et l'absence de réponse ne veut pas dire que la personne est d'accord.

Horoscope altruiste

- Bélier** DU 21 MARS AU 20 AVRIL
Votre générosité sera mise en avant dans les prochaines semaines, apportant des retours positifs inattendus.
- Taureau** DU 21 AVRIL AU 21 MAI
Votre sens du détail et de l'observation vous permettront de repérer où votre aide est la plus nécessaire.
- Gémeaux** DU 22 MAI AU 21 JUIN
Ce cahier vous a fait réfléchir. Ne laissez pas les autres décider à votre place de votre vie. Prenez les devants !
- Cancer** DU 22 JUIN AU 22 JUILLET
Vous allez faire des rencontres et vous faire de nouveaux amis. Saurez-vous trouver de la place pour eux ?
- Lion** DU 23 JUILLET AU 23 AOÛT
La vie est un peu terne en ce moment. Et si vous réfléchissiez à un nouvel engagement ? Le changement, c'est maintenant.
- Vierge** DU 24 AOÛT AU 23 SEPT.
Vous appelez au secours et on vous entend. Rassurez-vous, l'heure est aux grands bouleversements.
- Balance** DU 24 SEPT. AU 23 OCT.
Petite passade ou début d'une grande histoire ? Laissez parler votre grand cœur, et surtout écoutez-le.
- Scorpion** DU 24 OCT. AU 22 NOV.
Faites une croix (rouge) sur le passé. Votre nouvelle vie, riche en couleurs, commence aujourd'hui.
- Sagittaire** DU 23 NOV. AU 21 DÉC.
Continuez vos efforts aujourd'hui, ceux qui vous entourent ont besoin de vous et de votre énergie débordante.
- Capricorne** DU 22 DÉC. AU 20 JANV.
Toujours volontaire pour de nouvelles missions. Votre enthousiasme séduit et vous ouvre des portes insoupçonnées.

- Verseau** DU 21 JANV. AU 18 FÉVRIER
L'entraide fait la force. Prenez soin de vous, mais aussi des autres, ils sauront vous le rendre dans un futur proche.
- Poissons** DU 19 FÉV. AU 20 MARS
Le temps du partage est venu. Vos dons, qu'ils soient matériels ou en temps, renforceront des liens importants.
- Cerf-panthère** PAS AVANT MIDI
Rien ne sert d'avoir des pouvoirs magiques pour venir en aide aux personnes dans le besoin, se former suffit.

Retrouvez l'horoscope complet sur le site et nos applis.

Mots fléchés

AUX SECOURS !

MEUF HENRY DUNANT LA FONDÉE	TISSU QUI MAINTIENT MORCEAU DE GAZE	PORTER ASSISTANCE SOIT	AH, CA SONNE !	FEUILLETÉ L'OBJET D'UNE RUÉE	BON, IL PEUT SAUVER MALCHANCE
C'EST TOUT LE PROBLÈME BIVOUAC			AU BOUT DU COULOIR	RITUELS ANCIENS DOCTEUR ?	
		CHEVALIER AMBIGU (D)		PREND LA PAROLE	
APÉRO DE DIJON	APPRÉHENSION ANAL-PHABÈTES		LA VOIE DE HEIMLICH		
ARTICLE POSITION COUCHÉE					RAMES EN PLEIN PARIS DÉCLAME SA LEÇON
EXISTES FAIT DÉFAUT					FORMATION AUX PREMIERS SECOURS DE NIVEAU I FAUTE DE
		PASSER L'ÉCHARPE ABRUPT	IL PEUT SE FRACTURER ÉCLOS	FRÉQUENCE DE RADIO DÉRIDE	DISPOSE DE EST-OUEST
PRÉNOM D'UN CAMBRIOLEUR	IL PROTÈGE LA PLAIE				
			SUR LE DOS DU SECOURISTE	TROUVE LE CRAN ÇA LAISSE DU TEMPS	
METTRAIT À L'ÉPREUVE	NOTRE-DAME SA MAJESTÉ		POISSON DU MIDI		
STRUCTURE MOBILE D'URGENCE			CE TRUC, LA		



Smartphone
Les premiers secours dans votre poche. Testez l'application officielle Premiers secours Croix-Rouge (disponible gratuitement sur iOS et Android).

Sudoku MOYEN

			9	2			8	7
9		5						2
	6		5		7			
				4			9	
8	3	1						
				7			8	
	1		4		5			
3		6						1
			2	6			3	5

En partant des chiffres déjà inscrits, remplissez la grille de manière que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3 par 3 contienne une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

SOLUTION

9	8	1	9	2	6	8	7	5
1	7	8	6	4	9	5	3	2
8	6	9	5	7	1	2	4	3
5	9	8	7	1	4	6	9	3
4	2	6	9	9	1	8	5	7
9	1	6	8	5	8	2	3	9
6	4	8	1	9	8	9	2	7
7	9	1	8	8	5	2	6	4
2	8	9	9	2	6	8	1	5



20 minutes À ÉCOUTER AUSSI

Nos podcasts Retrouvez-nous sur 20min.fr/podcasts ou Spotify, Deezer...



LE SECOURISME À LA CROIX-ROUGE FRANÇAISE, C'EST ...



160 ans d'exercice,
depuis la création de l'organisme
en **1864**.

Plus de **75 000**
bénévoles,



dont près de 6 500 sont mobilisés
dans le secours chaque année, aux
côtés de 17 000 salariés.

3 MISSIONS :

PROTÉGER la
population

SECOURIR les
personnes dans le
besoin

FORMER le plus
grand nombre aux
gestes qui sauvent

Plus de **88 000 personnes**
initiées ou formées chaque
année aux **gestes de**
premiers secours.



500
unités
locales
à travers la
France entière :
engagées dans
des activités de
secours pour
répondre aux
besoins des
communautés
locales.



Une présence dans les
coulisses des plus gros
événements :

- Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024
- 24h du Mans
- Main Square Festival
- Ultra Trail du Mont Blanc
- Carnaval de Dunkerque
- ...

Plus de
30 000
interventions
par an :

- Dispositifs Prévisionnels de Secours (DPS) lors d'événements
- Assistance aux personnes en situation de précarité
- Missions humanitaires nationales et internationales
- ...

UN ENGAGEMENT OUVERT À TOUS !

- À partir de 16 ans
- Après 6 jours de formation
- Pas besoin d'être professionnel de santé
- Selon son emploi du temps



SECOURISTE BÉNÉVOLE



parce que
ce 20 Minutes
spécial Croix-Rouge
est très motivant !

Pour devenir secouriste
bénévole à la Croix-Rouge,
seule ta motivation compte.

On s'motive ?



CROIX-ROUGE
FRANÇAISE