



Veni..., Vidi..., Vici...

l'hypothermie

Mardi 5 janvier 2016, une nouvelle année démarre pour les étudiants ambulanciers de 3^{ème} de l'Ecole Supérieure d'Ambulancier et Soins d'Urgence Romande (ES ASUR). Deuxième jour de cours de l'année, il est 8h45 lorsque la classe se retrouve à la Brigade du Lac à Yverdon.

Après un accueil chaleureux des collègues de la gendarmerie, la salle est prête pour laisser le Dr Mathieu Pasquier faire sa présentation sur l'hypothermie. Présentation très complète, brisant certaines croyances et surtout faisant réfléchir le professionnel qui est en nous. A la fin de sa présentation, une question reste en nous :

Avons-nous toujours bien fait de ne pas réanimer ?

Il est des cas où l'hypothermie préserve les fonctions vitales permettant un retour à une circulation spontanée, même après de longues (très longues) minutes sans mesures de réanimation.



La théorie se poursuit de manière très interactive et il semble que l'hypothermie soit mieux comprise à la fin de la matinée... oui mais, la théorie c'est bien, la pratique, c'est mieux !



Après un repas léger, la classe se retrouve devant le garage de la brigade pour la suite des réjouissances qui, franchement, ne sont pas immédiatement... réjouissantes. Il fait un temps clair, un léger soleil permet à la température ambiante d'atteindre les 9°C alors que le vent souffle à 15km/h.

Des membres du groupe GRIMP du SIS – des Montagnes neuchâtelaises accueillent les étudiants et les briefent sur le déroulement de l'après-midi. Au programme, baignade au lac à 5,5°C pour les épreuves suivantes :

- ≈ 100m de nage
- ≈ 25m de nage de sauvetage pour ramener une victime au bord
- Une nage sous l'eau la plus longue possible
- Un plongeon pour récupérer un mannequin par 2m de fond



Si d'emblée les candidats ne sont pas tous enchantés par l'idée de cette baignade, le soutien des nageurs du GRIMP, des plongeurs de la brigade et les encouragements du groupe brisent rapidement les craintes et les 17 étudiants (et moi-même) se lanceront, l'un après l'autre. Les 4 épreuves seront effectuées par l'ensemble de la classe pour la première fois depuis la création du cours.

Les étudiants de 3^{ème} année qui ont vécu cette expérience ne l'oublieront pas de sitôt. Elle aura permis de multiples apprentissages, par exemple :

- Ne jamais banaliser ou sous-estimer l'hypothermie.
- Se réchauffer prend du temps, même avec les couvertures de survie ou les autres outils à notre disposition.
- Même en hypothermie légère, il est déjà difficile de pouvoir maîtriser ses gestes et entreprendre des mesures de soins (parfois même de réfléchir).
- Ne jamais présumer de ses capacités à affronter l'eau froide pour sauver une victime de noyade.
- Et surtout... *un ambulancier est un ambulancier "perdu" !*



Mais elle leur a également appris que la volonté et la force d'un groupe nous permettent souvent d'aller bien plus loin que ce que l'on pourrait s'imaginer.

Avant le cours l'envie n'y est pas, la peur et l'angoisse nous retiendraient. Les commentaires des anciens participants... on a de la peine à leur porter une vraie valeur. Et pourtant, cela vaut vraiment la peine de vivre cette expérience une fois dans sa carrière, qui plus est sous la supervision de professionnels formés et entraînés à ce genre d'exercice.

Pour les sceptiques qui ne souhaitent pas tomber malade suite à cette expérience, sachez que sur les 19 baigneurs, aucun n'a présenté de signes de grippe, maux de gorges ou autres refroidissements.

Pour conclure, la seule chose à vous dire c'est...

... allez-y !

Ce cours, inspiré du cours de la société suisse de sauvetage n'est qu'une initiation et il n'a qu'une visée de prévention et de collaboration entre les professionnels paramédicaux et les professionnels du sauvetage en milieu aquatique. Il n'y a donc pas de "normes" de performance minimales.

Remerciements pour la journée :

Par ordre alphabétique

Les membres du GRIMP pour le coaching et la surveillance

- Bastien Cortinovis
- Gregory Duc
- Nicolas Rais
- Pascal Mercier
- Patrick Feremutsch

La brigade du Lac pour l'accueil, l'encadrement (plongeurs et bateau) et les locaux

- Gérald Wyss
- Marc Gebhard
- Paul Gerber

Pour la présentation théorique de qualité

- Le Dr Mathieu Pasquier

L'école ES ASUR pour l'organisation et la logistique

- Laurent Perriard

Félicitations aux nageuses et nageurs de l'ES3

Par ordre alphabétique

Arnaud Marre

Emilie Ducommun

Jérémy Bruhlart

Lionel Mercier

Michael Tchomnoue

Nicolas Proton

Quentin Lamarre

Silvio Chiesa

Yasmine Jacquier

Cindy Brügger

Fabien Toy

Kelly Poncery

Michael Santus

Nathan Osiek

Olivier Léchet

Sébastien Poffet

Thierry Crépin



Date du prochain cours pour la formation continue : 8 décembre 2016. Rendez-vous sur www.es-asur.ch)

ⁱ Le cours hypothermie est ouvert à tous et présent dans le catalogue de la formation continue de l'ES ASUR (www.es-asur.ch)