

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 39 (2009)
Heft: 3

Rubrik: Pro Senectute

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Premiers secours, utiles à soi et

Pro Senectute Valais propose aux seniors de suivre des cours de soins d'urgence pour venir en aide efficacement à leurs petits-enfants ou à leurs proches âgés en cas de besoin. Apprendre les bons gestes qui sauvent.

L'initiative, lancée par l'animatrice de Pro Senectute Valais Muriel Schwéry Baechler, est originale et très utile. Il s'agit d'apprendre les bons gestes aux seniors qui peuvent se trouver confronter au malaise d'un conjoint à la maison, à l'accident d'un proche ou à un problème de santé d'un petit-enfant dont ils ont la garde un après-midi. Muriel Schwéry Baechler s'est adressée aux spécialistes de ce type de cours, des membres de l'Alliance suisse des Samaritains, qui ont l'habitude de travailler avec des publics très variés, des plus jeunes aux plus âgés.

Les cours, agendés de mars à mai, auront lieu dans les différentes sections de Martigny, Sierre, Sion et Entremont, sur trois séances de

deux heures et demie chacune. Marc Maret est l'un des samaritains chargés du cours. «Les personnes âgées n'ont souvent jamais suivi une telle formation. Actuellement, c'est en effet obligatoire pour l'obtention d'un permis de conduire, mais ça n'était pas le cas au moment où ces personnes l'ont passé.»

Marc Maret se veut rassurant: «Nous n'allons pas apprendre de gestes techniques compliqués, comme un massage cardiaque, qui requièrent de la force physique. Nous souhaitons plutôt enseigner comment bien réagir et alerter utilement les secours.»

La prise en charge d'une situation d'urgence est primordiale. «Nous sommes confrontés à des cas de personnes qui paniquent et ne parviennent pas à donner les bons renseignements par téléphone (*lire encadré*). C'est une perte de temps qui peut avoir des conséquences.» Lorsqu'il s'agit d'adultes, il est important d'identifier si la personne est victime d'un malaise, si elle est inconsciente ou non, si elle a de la peine à respirer, si la chute a pu entraîner une fracture, fréquente notamment chez des gens âgés. «On peut avoir des gestes simples, comme celui de dégrafer un vêtement pour permettre à la personne de mieux respirer», explique M. Maret. On peut aussi observer s'il y a hémorragie ou non lors d'une chute. «Dans le cas de personnes vivant seules, il faut penser aussi à la déshydratation liée à une forte chaleur ou provoquée par l'impossibilité de se déplacer», ajoute-t-il. «Lorsqu'on a suivi de tels cours, raconte le sa-

maritain, on est plus apte à prendre des mesures adéquates et on a aussi plus confiance en soi.» Ce qui évite au sauveteur d'avoir deux personnes à traiter au lieu d'une!

Situations à risques

Beaucoup de seniors ont à cœur de garder leurs petits-enfants sur une journée ou même plus. Un vrai plaisir, mais aussi une grosse responsabilité. «Souvent, ils ou elles ont perdu l'habitude des gestes du quotidien avec un enfant. Un nourrisson ou un petit-enfant qui marche ou qui rampe, ce sont des univers différents et les risques ne sont pas les mêmes!» commente le spécialiste. «Nous insistons sur la prévention, sur la sécurisation des lieux dans nos cours.» Un bébé sur une table à langer ne doit jamais être lâché. Si tout adulte en est conscient, il peut y avoir des moments d'inattention. Le bain est aussi un moment critique, tout comme la piscine en été, même si elle contient très peu d'eau. Pour éviter les dangers liés à l'électricité, il vaut la peine d'installer des cache-prise et de ne laisser aucun fil visible susceptible d'être tiré. Un appartement de grands-parents n'est pas toujours adapté aux petits-enfants!

Une brusque montée de température chez un enfant en bas âge peut alerter et se traiter simplement dans un premier temps par le grand-parent. Les services d'urgence pédiatriques sont trop souvent sollicités, sans que les premières mesures, comme l'administration d'un suppositoire fébrifuge, aient été tentées.

L'appel au secours

1. Observer la situation: qui est blessé? que s'est-il passé? Si le blessé est conscient, il faut lui parler.

2. Réfléchir: identifier s'il y a danger pour le blessé ou les sauveteurs (danger de la circulation sur une route par exemple), sécuriser les lieux.

3. Agir: se protéger soi-même et alerter les secours en appelant le **144**, en restant si possible à proximité de la victime.

Précisions à donner par téléphone: qui? quoi? quand? où? combien? Autres détails importants: danger imminent, etc.

aux autres



■ Prévention et premiers secours sont indispensables aux grands-parents.

D.R.

«Il y a un domaine pour lequel il faut absolument connaître le geste précis et indispensable, c'est lors d'étouffement.» Les enfants ingèrent parfois des objets aussi divers que les petites pièces d'un jeu, tétines ou autres. Si l'objet ne sort pas spontanément, avec quelques tapes sur le dos et la tête penchée, et que l'enfant suffoque, il fait faire une manœuvre avec les deux bras autour du thorax de l'enfant, en se plaçant derrière lui et exercer une pression forte pour que l'objet soit expulsé. Un geste qu'il vaut la

peine d'apprendre et qui peut éviter le pire.

«Un rappel des risques d'insolation ou de déshydratation est toujours bienvenu», note Marc Maret. Après cette remise à jour, les grands-parents devraient se sentir à l'aise et profiter pleinement des moments dédiés aux petits.

Renseignements et inscriptions:

Pro Senectute Valais,
tél. 027 322 07 41.

Le prix d'un tel cours est de 75 francs pour trois leçons.

Nouvelle activité à Fribourg

Les cours Equilibre et prévention des chutes sont un grand classique des cours Pro Senectute dans toute la Suisse. Fribourg innove en créant un atelier spécifique pour les personnes malvoyantes. Les difficultés d'équilibre sont en effet accrues lorsqu'on a une vue défaillante ou presque inexistante. Le cours a lieu les mercredis dès le 15 avril à Villars-sur-Glâne.

Renseignements et inscriptions: Pro Senectute Fribourg, tél. 026 347 12 40.



Adresses utiles

Pro Senectute Bienne

Quai du Bas 92, c.p. 1263
2501 Bienne
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

Pro Senectute Fribourg

Ch. de la Redoute 9,
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

Pro Senectute Genève

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

Pro Senectute Arc Jurassien

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 482 67 00
Fax 032 482 67 09

Pro Senectute Arc Jurassien

Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, c.p. 800
2800 Delémont
e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

Pro Senectute Arc Jurassien

Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

Pro Senectute Arc Jurassien

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

Pro Senectute Vaud

Maupas 51
1004 Lausanne
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

Pro Senectute Valais

Siège et centre d'information
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16