

# TUBA INFO



Quatrième trimestre 2021

No 109

## **Edito**

Les paysages enneigés ne mentent pas. Nous voici arrivés à la période de Noël et des fêtes de fin d'année. L'occasion parfois de faire un bilan de l'année écoulée, mais aussi et surtout l'occasion de préparer l'année à venir.

Je ne vais pas vous parler de bonnes résolutions à prendre, libre à vous de le faire, mais plutôt tenter de titiller votre intérêt pour les différentes activités que la société met sur pieds pour vous. Car oui, le comité, lorsqu'il organise des sorties, le fait pour les membres, pour vous. Et l'année 2022 ne sera pas en reste au niveau des sorties proposées à l'ensemble des membres de la SSS FM.

L'année commencera par un week-end dans les Alpes vaudoises, à Leysin en février. En mai, l'assemblée générale se tiendra dans une cabane forestière du Noirmont. Puis, août sera de nouveau synonyme de Jura Défi et du pique-nique traditionnel de la SSS. Et puisque 2022 est une année jubilaire pour la société, une sortie est prévue en novembre pour marquer le coup. J'espère que vous noterez précieusement ces dates dans vos agendas.

L'ensemble du comité vous transmet ses meilleurs vœux et vous souhaite de belles fêtes de fin d'année ainsi qu'une merveilleuse année 2022 !

Marie

## **Agenda**

- 12-13 février 2022 : Week-end de ski à Leysin
- 21 mars 2022 : Prochaine planif
- 21 mai 2022 : Assemblée générale
- 20 août 2022 : Jura défi
- 27 août 2022 : Pique-nique SSS
- 5 novembre 2022 : 35 ans SSS FM

## **Changements d'adresse**

Vous avez déménagé ? N'oubliez pas de transmettre tout changement d'adresse afin de pouvoir lire le Tuba Info. Il suffit de me contacter. ([marie.boillat19@gmail.com](mailto:marie.boillat19@gmail.com)). Ça ne prend pas beaucoup de temps et surtout ça évite des frais inutiles à la société.

Vous voulez recevoir le Tuba Info par mail ? Un petit message suffit également !

Toute personne qui change d'adresse mail est aussi appelée à me transmettre la nouvelle. Merci d'avance.

## **Week-end à ski**

Si on vous avait mis l'eau à la bouche en janvier 2020 avec la sortie de ski de la SSS Franches-Montagnes, il est temps de réserver votre week-end du 12 et 13 février 2022, de farter vos skis et d'entraîner vos cuisses. Car c'est reparti pour un tour. Un week-end ouvert à tous les membres de la société et leurs familles !

La station de Leysin ainsi que l'hôtel Alpina Classic ayant fait leurs preuves lors de l'édition 2020 de la sortie à ski, le séjour s'y déroulera à nouveau. Des pistes pour tous les niveaux dans un beau paysage pour la station, ainsi que des chambres tout confort (avec la possibilité de chambres simples, doubles, triples, voire quadruples), mais surtout un buffet au goût de tout un chacun et sans fin pour l'hôtel.

Evidemment ce week-end n'est pas réservé aux seuls skieurs. Les marcheurs, randonneurs, lugeurs ou même ceux qui veulent simplement aller respirer le bon air des montagnes vaudoises sont les bienvenus. Il est aussi possible de planifier un moment détente et amusement sur les bouées gonflables de la station.

Pour s'inscrire, il suffit de s'annoncer auprès de Jordan (078 699 91 17) d'ici au 8 janvier 2022. Pour rappel, la SSS FM organise cette sortie, mais les frais sont à la charge des participants.

## **Assemblée générale**

La version pique-nique de l'assemblée générale de l'année dernière ayant eu un très bon écho auprès des membres, le comité a décidé de reconduire ce rendez-vous sous cette forme.

L'assemblée générale aura donc lieu le 21 mai 2022 à la Cabane du Crau Loup au Noirmont. Les informations complémentaires parviendront en temps voulu.

## **35 ans de la SSS FM**

Comme tout un chacun, la société prend de l'âge. Et durant l'année 2022, la SSS FM soufflera ses 35 bougies. Une sortie pour marquer le coup est prévue en novembre prochain. La visite du centre suisse des paraplégiques à Nottwil sera certainement au programme de la journée du 5 novembre 2022. Evidemment cette sortie sera ouverte à l'ensemble des membres de la société. Puisque tout un chacun forme la société.

Si vous avez des idées ou des envies, n'hésitez pas à en faire part à Jordan et/ou Dimitri qui s'occuperont de l'organisation. Davantage d'informations seront données dans les prochains Tuba, mais vous pouvez déjà réserver la date.

## PLANIFICATION DES GARDIENNAGES

|     |                             |               |                           |
|-----|-----------------------------|---------------|---------------------------|
| SAM | <b>1<sup>er</sup> janv.</b> | 13h00 - 17h00 | <b>Cedric Baume</b>       |
|     |                             | 13h00 - 17h00 | <b>Marie Boillat</b>      |
| DIM | <b>2 janv.</b>              | 13h00 - 17h00 | <b>Philippe Vermeille</b> |
|     |                             | 13h00 - 17h00 | <b>Natalia Rais</b>       |
| SAM | <b>8 janv.</b>              | 13h00 - 17h00 | <b>Emilie Willemin</b>    |
|     |                             | 13h00 - 17h00 | <b>Florine Villat</b>     |
| DIM | <b>9 janv.</b>              | 13h00 - 17h00 | <b>Olivier Gobat</b>      |
|     |                             | 13h00 - 17h00 | <b>Jade Roth</b>          |
| SAM | <b>15 janv.</b>             | 13h00 - 17h00 | <b>Sarah Aubry</b>        |
|     |                             | 13h00 - 17h00 | <b>Julien Matthey</b>     |
| DIM | <b>16 janv.</b>             | 13h00 - 17h00 | <b>Philippe Vermeille</b> |
|     |                             | 13h00 - 17h00 | <b>Sarah Aubry</b>        |
| SAM | <b>22 janv.</b>             | 13h00 - 17h00 | <b>Cedric Baume</b>       |
|     |                             | 13h00 - 17h00 | <b>Bérénice Willemin</b>  |
| DIM | <b>23 janv.</b>             | 13h00 - 17h00 | <b>Marie Boillat</b>      |
|     |                             | 13h00 - 17h00 | <b>Loanne Villat</b>      |
| SAM | <b>29 janv.</b>             | 13h00 - 17h00 | <b>Jade Roth</b>          |
|     |                             | 13h00 - 17h00 | <b>Justine Prétat</b>     |
| DIM | <b>30 janv.</b>             | 13h00 - 17h00 | <b>Florine Villat</b>     |
|     |                             | 13h00 - 17h00 | <b>Jade Roth</b>          |
| SAM | <b>5 fév.</b>               | 13h00 - 17h00 | <b>Emilie Willemin</b>    |
|     |                             | 13h00 - 17h00 | <b>Julien Matthey</b>     |
| DIM | <b>6 fév.</b>               | 13h00 - 17h00 | <b>Bérénice Willemin</b>  |
|     |                             | 13h00 - 17h00 | <b>Loanne Villat</b>      |
| SAM | <b>12 fév.</b>              | 13h00 - 17h00 | <b>Justine Prétat</b>     |
|     |                             | 13h00 - 17h00 | <b>Dana Pung</b>          |
| DIM | <b>13 fév.</b>              | 13h00 - 17h00 | <b>Justine Prétat</b>     |
|     |                             | 13h00 - 17h00 | <b>Nathan Villat</b>      |

|     |                 |               |                           |
|-----|-----------------|---------------|---------------------------|
| SAM | <b>19 fév.</b>  | 13h00 - 17h00 | <b>Natalia Rais</b>       |
|     |                 | 13h00 - 17h00 | <b>Christophe Dousse</b>  |
| DIM | <b>20 fév.</b>  | 13h00 -17h00  | <b>Natalia Rais</b>       |
|     |                 | 13h00 - 17h00 | <b>Olivier Gobat</b>      |
| SAM | <b>26 fév.</b>  | 13h00 - 17h00 | <b>Dana Pung</b>          |
|     |                 | 13h00 - 17h00 | <b>Christophe Dousse</b>  |
| DIM | <b>27 fév..</b> | 13h00 -17h00  | <b>Philippe Vermeille</b> |
|     |                 | 13h00 - 17h00 | <b>Dana Pung</b>          |
| SAM | <b>5 mars</b>   | 13h00 - 17h00 | <b>Cedric Baume</b>       |
|     |                 | 13h00 - 17h00 | <b>Jordan Chaignat</b>    |
| DIM | <b>6 mars</b>   | 13h00 -17h00  | <b>Bérénice Willemin</b>  |
|     |                 | 13h00 - 17h00 | <b>Christophe Dousse</b>  |
| SAM | <b>12 mars</b>  | 13h00 - 17h00 | <b>Emilie Willemin</b>    |
|     |                 | 13h00 - 17h00 | <b>Nathan Villat</b>      |
| DIM | <b>13 mars</b>  | 13h00 -17h00  | <b>Loanne Villat</b>      |
|     |                 | 13h00 - 17h00 | <b>Sarah Aubry</b>        |
| SAM | <b>19 mars</b>  | 13h00 - 17h00 | <b>Florine Villat</b>     |
|     |                 | 13h00 - 17h00 | <b>Natalia Rais</b>       |
| DIM | <b>20 mars</b>  | 13h00 -17h00  | <b>Olivier Gobat</b>      |
|     |                 | 13h00 - 17h00 | <b>Jordan Chaignat</b>    |
| SAM | <b>26 mars</b>  | 13h00 - 17h00 | <b>Nathan Villat</b>      |
|     |                 | 13h00 - 17h00 | <b>Jordan Chaignat</b>    |
| DIM | <b>27 mars</b>  | 13h00 -17h00  | <b>Dana Pung</b>          |
|     |                 | 13h00 - 17h00 | <b>Christophe Dousse</b>  |
| SAM | <b>2 avril</b>  | 13h00 - 17h00 | <b>Marie Boillat</b>      |
|     |                 | 13h00 - 17h00 | <b>Julien Matthey</b>     |
| DIM | <b>3 avril.</b> | 13h00 – 17h00 | <b>Marie Boillat</b>      |
|     |                 | 13h00 – 17h00 | <b>Natalia Rais</b>       |

**Prochaine planif le lundi 21 mars à 20h00 au CL**

## **Nouveaux brevetés**

Cet automne la SSS a formé six nouveaux sauveteurs. Il s'agit de Elisa Gerber, Audrey Meier, Charlène Andrié, Melina et Alain Mavilla ainsi que Noël Paris.



Bravo à eux et bienvenue dans la société. Et aussi un grand merci aux moniteurs et experts qui ont partagé leur savoir et donné de leur temps.

## **Recyclage de nos moniteurs**

Philippe et Cédric ont participé au recyclage de leur brevet lors de ce dernier trimestre. Désormais, tous les experts de la société ont remis à jour leur brevets.

Philippe est d'ailleurs l'auteur des prochaines pages de ce Tuba. Il nous offre un petit rappel théorique sur la technique de Heimlich qu'il a créé dans le cadre du dernier recyclage.



Techniques de désobstruction :

## Enfant et adulte

Cause : alimentation ou inhalation de petits jouets

Obstruction partielle : l'enfant tousse, en général il s'en sort tout seul.

### Obstruction totale

**SEULEMENT SI : n'arrive pas à tousser ni parler.**

- 5 tapes vigoureuses dans le dos, entre les deux omoplates avec la paume de la main, le corps de la victime penché en avant. → Objectif : Créer une vibration qui devrait provoquer un réflexe de toux + décollement de la partie obstruée (on s'arrête dès que le corps sort ou que la victime arrive à tousser)
- On se place à l'arrière de la victime à genoux si c'est plus simple, de façon à ce que notre buste serve de surface dure. On place le poing, fermé pouce vers l'extérieur, entre le sternum et le nombril. On appuie soutient le poing avec la seconde main. 5 compressions en penchant le corps de la victime contre l'avant. Objectif : créer un effet de piston et projeter l'objet. Si l'objet n'est pas sorti, on recommence avec les 5 tapes / 5 compressions etc...

Si objet sorti → consulter pour contrôle médical

## Nourrissons

S'il ne pleure pas, ne tousse pas et peut devenir bleu

- Maintenir les mâchoires avec les doigts, puis retourner l'enfant sur le ventre, sur notre cuisse qui va servir de surface dure. Toujours la tête contre le bas, effectuer 5 tapes entre les omoplates.
- Prendre la tête du nourrisson dans la main, et le retourner. Placer deux doigts entre les deux tétons et effectuer 5 compressions thoraciques

BIS.

Si objet sorti → consulter pour contrôle médical

Si perte de conscience, on arrête les étapes de désobstruction → Massage cardiaque avec 1 main 5cm de profondeur si enfant, 2 doigts si nourrisson.

Defibrilateur Nourrisson et petits enfant : 1 patch devant, 1 patch derrière

# Récapitulatif-Obstruction des voies respiratoires

## Enfants



- 1) Pencher le corps contre l'avant (idéalement à l'horizontal, donc plus penché que sur l'image !)
- 2) 5\* Claques vigoureuses entre les deux omoplates avec la paume de la main

\*S'arrêter si l'état s'améliore

Répéter jusqu'à

- amélioration (toux, ou désobstruction)
- Perte de conscience → Appliquer le schéma BLS-AED



- 3) Pencher le corps contre l'avant
- 4) 5\* compressions : Poing fermé, pouce contre l'extérieur, appuie de la seconde main. Position entre le nombril et le sternum

\*S'arrêter si l'état s'améliore

# Récapitulatif-Obstruction des voies respiratoires

Nourrisson



1) Maintenir la tête au niveau des mâchoires avec les doigts (sans boucher les voies respiratoires)



2) Retourner le nourrisson sur l'avant-bras en maintenant l'arrière de la tête et le poser sur la jambe, la tête penchée en avant

3- 5x\* Claques vigoureuses entre les deux omoplates avec la paume de la main

4- Retourner le nourrisson avec maintien de tête puis 5\* compressions : 2 doigts entre nombril-sternum  
\*S'arrêter si l'état s'améliore



Répéter jusqu'à

- amélioration (toux, ou désobstruction)
- Perte de conscience → Appliquer le schéma BLS-AED



## Massage cardiaque avec défibrillateur chez enfant ou nourrisson :

Ne pas oublier d'alermer ! (schéma BLS-AED)

- Mêmes points de compression que lors d'une obstruction des voies respiratoires.
  - o 2 doigts pour le nourrisson, 1 seule main pour l'enfant
  - o 100-120 compression/min. Profondeur 1/3 de la hauteur du thorax

Particularité des patches, 1 de chaque côté

Enfant :



Nourrisson :

