

ALERTE

Automne 2015 / Hiver 2016 - sauvetage.qc.ca

**L'EFFICACITÉ DE LA RCR :
UNE QUESTION VITALE!**

**MIEUX COMPRENDRE
LES BAROTRAUMATISMES**

 SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Est-ce que votre **vestiaire** est bien **équipé ?**



Y a-t-il assez
de **places
assises**
dans votre
vestiaire ?

Y a-t-il des
nouveaux **parents**
à votre piscine ?



Finis les
maillots qui
**dégouttent
partout!**
8 secondes
et hop!



Prévenez les
accidents. Installez
un **antidérapant.**



AQUAM

Tél.: 514-948-4878 • 1-800-935-4878
www.aquam.com

SOMMAIRE

Vol. 20 - No. 2 -
Automne 2015 / Hiver 2016

ÉDITEUR
Société de sauvetage

RÉDACTRICE EN CHEF
Sophie Charbonneau-Saulnier
scsaulnier@sauvetage.qc.ca

DIRECTRICE DE LA PRODUCTION
Guilaine Denis

GRAPHISME ET MONTAGE
Éric Blache

PHOTOGRAPHIE / ILLUSTRATION
AQUAM, Dreamstime, iStockphoto, Shutterstock,
Société de sauvetage, Diane Thériège et Isabelle Tremblay

COLLABORATEURS
Mylène Barry, Alain Chalifoux, Raynald Hawkins
Bruno Hogue, Guillaume Maheu, Olivier Meunier,
François Plamondon-Labrecque, Odille Potvin-Proulx et Diane Thériège

RÉVISEURE
Julie Saint-Mleux

PUBLICITÉ ET ABONNEMENTS
Maude Campeau
mcampeau@sauvetage.qc.ca

IMPRESSION
Carpediem

Le magazine Alerte plus est publié 2 fois par année par
la Société de sauvetage dont les bureaux sont situés au :
4545, av. Pierre-De Coubertin
Montréal (Québec) H1V 0B2
Tél. : 514 252-3100 ou 1 800 265-3093
Télécopieur : 514 254-6232
alerte_mag@sauvetage.qc.ca
www.sauvetage.qc.ca

Disponible pour abonnement au coût de 11,50 \$ (taxes incluses) par année (Canada)
N.B. : L'adhésion comme membre de la Société de sauvetage comprend
l'abonnement au magazine Alerte plus.

Le genre masculin est utilisé dans les textes dans le seul but de les alléger.

Toute reproduction en tout ou en partie est acceptée à condition d'en
citer la source.

Les opinions exprimées par les collaborateurs du magazine ne reflètent
pas nécessairement celles de l'éditeur d'Alerte plus.

TIRAGE : 14 500 exemplaires

CONVENTION DE LA POSTE PUBLICATIONS
NO 40064450
RETOURNER TOUTE CORRESPONDANCE NE POUVANT ÊTRE
LIVRÉE AU CANADA À SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE
4545, av. Pierre-De Coubertin,
Montréal (Québec) H1V 0B2

4 EN BREF

**6 AUTOUR DU MONDE :
LA PETITE HISTOIRE D'UNE GRANDE CAUSE**

**8 LE GRAND RASSEMBLEMENT DU
SAUVETAGE SPORTIF**

10 LES BAROTRAUMATISMES : PARTIE 1

**15 L'EFFICACITÉ DE LA RCR :
UNE QUESTION VITALE!**

**NOUVELLES NORMES
ILCOR 2015**

**16 LES ÉLÉMENTS CLÉS D'UNE
RCR EFFICACE**

**18 DU NOUVEAU DANS LA
FAMILLE DES BRONZE!**

**19 COMMENT VOULEZ-VOUS
SPLASHER?**

20 CITATIONS EN SAUVETAGE

**22 UN ANNIVERSAIRE HORS
DU COMMUN**




**24 À DÉCOUVRIR : LE FLEUVE
SAINT-LAURENT, ENTRE MONTRÉAL
ET TROIS-RIVIÈRES**

**26 PRÉVENIR LA NOYADE À L'AIDE
DU HASARD : EST-CE POSSIBLE?**

27 VOTRE TO-DO LIST

**28 CLUBS DE SAUVETAGE
ET PERSONNES-RESSOURCES**


POUR NOUS SUIVRE

 sauvetage.qc.ca
 facebook.com/SociétédeSauvetage
 twitter.com/sauvetage

AIDER LES ENFANTS À SAVOIR NAGER POUR SURVIVRE

Le programme Nager pour survivre est en plein essor! Les nombreuses contributions de nos généreux partenaires permettent d'accorder des subventions aux écoles et aux installations aquatiques désirant changer la vie des enfants. Élèves, parents, enseignants et gestionnaires aquatiques sont unanimes : il s'agit d'un programme facile à réaliser qui fait le bonheur de tous! Les trois séances de Nager pour survivre sont amusantes, augmentent considérablement les chances de survie en milieu aquatique, font la promotion de l'activité physique et permettent de découvrir les installations aquatiques.

Parlez-en autour de vous!

 **Pour plus d'information sur l'aide financière offerte, consultez l'onglet Services de notre site Web au www.sauvetage.qc.ca.**



EN BREF

LE SAUVETAGE SPORTIF A LA COTE

C'est un véritable boom qu'aura connu la communauté québécoise du sauvetage sportif en 2015! Les équipes et les clubs se multiplient un peu partout dans la province, et l'on compte désormais 28 équipes réparties dans 10 clubs, alors que l'année précédente, on ne recensait qu'une quinzaine d'équipes au sein de 8 clubs.




L'engouement s'est notamment fait sentir dans le taux de participation exceptionnel qu'a connu la première compétition technique régionale de la saison pour les séniors, organisée par le Club de sauvetage Rive-Nord. Pas moins de 14 équipes y ont participé – c'est plus du double de l'année précédente!

JOURNÉE DE CONFÉRENCES MÉDICALES



Sortez votre calendrier! La prochaine conférence médicale aura lieu à Québec le 7 mai 2016. Cette fois-ci, on y explorera :

- Les manifestations atypiques de problèmes typiques
- La conscience de l'inconscience
- Les symptômes flous : interventions dirigées
- L'image de la mort

 **Pour vous inscrire, rendez-vous sur le site www.sauvetage.qc.ca**

LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE DU QUÉBEC EN MALAISIE

En novembre dernier se réunissaient des leaders de la prévention de la noyade de tous horizons dans le cadre de la *World Conference on Drowning Prevention*. Cette conférence, organisée tous les deux ans dans un pays différent, a cette fois eu lieu dans l'état de Penang, en Malaisie, où des représentants d'organismes provenant de partout au monde se sont concertés.

Raynald Hawkins, directeur général de la Société de sauvetage, et François Lépine, directeur du développement des affaires, y ont présenté deux initiatives bien de chez nous : la campagne Baignade parfaite ainsi que la tournée Brigade Splash.

Rencontres inspirantes, débats et discussions abordant des sujets sous un tout nouvel angle, et plus de 260 présentations; les idées ont fusé de toute part pour créer un monde exempt de noyades. Plusieurs grandes priorités sont ressorties de cet important évènement, dont le développement des capacités à collecter et à publier les données sur la noyade, la consolidation des meilleures pratiques et des données probantes sur l'efficacité des différentes mesures, et l'amélioration de la recherche sur les facteurs humains affectant les sauvetages.

Le prochain rendez-vous de la *WCDP* sera à Vancouver en 2017.



Yanick Graveline, Martin Forcier, François Lépine et Raynald Hawkins faisaient partie des représentants de la Société de sauvetage Canada lors de la *WCDP* 2015.

NOUVELLES PUBLICITÉS POUR LA CAMPAGNE BAIGNADE PARFAITE

Que faut-il faire pour avoir une baignade parfaite chez soi? C'est la question à laquelle la Société de sauvetage s'est donné pour mission de répondre en étroite collaboration avec Ig2, les pisciniers du Québec et le ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire. C'est ainsi que sont nées les deux amusantes publicités qui ont été diffusées sur les écrans québécois à l'été 2015, dans lesquelles un vaillant sauveteur livrait son message de prévention.

Vous l'avez aimé? Il est de retour dans deux nouvelles publicités imprimées que l'on verra ce printemps dans les grands quotidiens, les magazines et les lieux publics! La Société de sauvetage a le bonheur de vous présenter, dans cette édition du magazine *Alerte*, un avant-goût de la continuation de la campagne de sensibilisation et d'éducation du public Baignade parfaite. Voyez les nouveaux conseils de notre valeureux sauveteur à droite et en page 23.



Québec

OPTEZ TOUJOURS POUR UNE PERCHE NON CONDUCTRICE D'ÉLECTRICITÉ.

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

AUTOUR DU MONDE : LA PETITE HISTOIRE D'UNE GRANDE CAUSE

Raynald Hawkins, directeur général
rhawkins@sauvetage.qc.ca

J'ai eu l'incroyable occasion de participer cette année à une conférence mondiale sur la prévention de la noyade et d'y rencontrer des gens de partout à travers le monde qui partagent ma passion en la matière. Je vous propose donc, pour cette édition du magazine *Alerte*, d'explorer brièvement le thème de la noyade à travers les âges et les frontières.

PASSÉ

La perception que l'on a du phénomène de la noyade a fait bien du chemin au cours des siècles, et même des millénaires. La noyade a, pendant très longtemps, été perçue comme étant inévitable et faisant partie du cycle de la vie; de même, on croyait ses conséquences irréversibles. En Europe, il aura fallu attendre le siècle des Lumières (près du 18^e siècle) pour que l'on se rende compte que certaines victimes de noyade ne décédaient qu'une fois enterrées, et qu'elles auraient pu être sauvées si elles avaient obtenu des soins médicaux.

N'allez toutefois pas penser que les soins de l'époque étaient comparables à ceux que l'on connaît aujourd'hui; rouler la victime sur un tonneau, la pendre par les pieds, lui chatouiller la gorge et le dessous du nez avec une plume, insérer de la fumée dans ses intestins... des méthodes toutes plus saugrenues les unes que les autres! Ce n'est que vers le début du 20^e siècle que l'on a compris qu'en plus de ne pas être efficaces, ces techniques mettaient encore plus en péril la vie de la victime.

C'est donc à Amsterdam, en 1767, qu'a été fondée la toute première société dont la mission était de sauver les victimes de noyade : la *Maatschappij tot Redding van Drenkelinge*. Le projet a suscité un vif intérêt dans le reste de la Hollande comme de par le monde, notamment en Allemagne, en Angleterre, en Autriche, au Danemark, en France, en Italie, en Russie, en Suisse et aux États-Unis; certaines villes ont même créé leur propre organisme de sauvetage.

Ainsi ont vu le jour toutes sortes d'initiatives pour contrer la noyade grâce auxquelles nombre de décès ont pu être évités; toutefois le combat se poursuit.

PRÉSENT

Aujourd'hui, on comprend évidemment beaucoup mieux le phénomène de la noyade. La recherche et la concertation entre les différents experts du domaine à l'échelle internationale permet d'assurer l'efficacité des interventions menées auprès des victimes de noyade.

Diverses initiatives, comme la *World Conference on Drowning Prevention*, qui a lieu tous les deux ans depuis 2007, et le comité de l'ILCOR, qui établit depuis 1992 des normes en réanimation, permettent de faire des progrès constants en matière de secourisme et de prévention de la noyade. En 2014, l'Organisation mondiale de la Santé a publié, pour la toute première fois depuis son existence, un rapport sur la noyade qui fait état de la situation à l'échelle internationale. Ses constats sont on ne peut plus





clairs : malgré les importantes avancées dans le domaine, la noyade demeure un enjeu majeur partout sur la planète. On estime que ce sont 372 000 décès par noyade qui surviennent tous les ans à travers le monde. Chez nos voisins du sud, par exemple, on comptait encore 4 812 noyades en 2010. C'est toutefois sur les pays défavorisés que ce fléau s'abat le plus durement; on y recense plus de 90 % de toutes les noyades. Au Bangladesh, par exemple, la noyade est responsable de 43 % des décès d'enfants âgés de 1 à 4 ans.

AVENIR

Malgré ces sombres données, il n'existe encore aucune stratégie déployée à l'échelle mondiale pour repousser cet ennemi qui continue de faire des centaines de milliers de morts chaque année. Voilà donc le défi auquel devra faire face la communauté internationale de la prévention de la noyade : allier tous les secteurs concernés (approvisionnement en eau potable, développement rural, santé de l'enfant, etc.) afin de mettre en place des mesures de prévention efficaces. C'est notamment par l'enseignement des rudiments de la natation et des bases du secourisme, l'installation de barrières pour limiter l'accès aux plans d'eau, l'amélioration des données sur la mortalité et la morbidité imputables à la noyade et l'établissement d'un plan national de sécurité aquatique en fonction des groupes à risque que nous pourrions constater une diminution du nombre de tragédies reliées à la noyade aux quatre coins du monde. La prochaine conférence mondiale sur la prévention de la noyade, qui se tiendra à Vancouver en octobre 2017, aura pour thème « Échanger globalement, prévenir localement ». C'est donc ici-même, au Canada, que les experts du domaine pourront partager leurs idées et meilleures pratiques afin que l'on soit en mesure, dans chaque pays, d'enrayer l'un des problèmes de santé publique les plus criants. <

Pour chaque nouvelle édition du magazine Alerte, Raynald Hawkins, directeur général de la Société de sauvetage, se penche sur un phénomène particulier dans le domaine de la prévention, du sauvetage ou des premiers soins. Retour sur le passé, constats actuels, regard vers l'avenir et discussion avec nos membres : quels ont été, sont et seront les défis de nos sauveteurs à travers le Québec?

f **Surveillez notre page Facebook pour la question de la prochaine chronique de Raynald!**

Références :

- *Handbook on Drowning: Prevention, Rescue, Treatment*, Joost J.L.M. Bierens (éditeur), 2014, 1269 pages.
- *Global report on drowning: preventing a leading killer*, Organisation mondiale de la Santé, 2014, 60 pages.

LE GRAND RASSEMBLEMENT DU SAUVETAGE SPORTIF

Sophie Charbonneau-Saulnier, coordonnatrice à la rédaction
cssaulnier@sauvetage.qc.ca



Le 17 octobre 2015 avait lieu le Grand rassemblement du sauvetage sportif - un événement d'une importance capitale pour tous les membres de la communauté du sauvetage sportif.

SE RÉUNIR POUR ÉCHANGER... ET POUR FESTOYER!

Athlètes, entraîneurs, officiels, juges, parents, responsables aquatiques, gestionnaires de club, membres du Comité québécois de développement du sauvetage sportif (CQDSS), personnel de la Société de sauvetage et bénévoles de tous horizons se sont rassemblés au centre communautaire de Dollard-des-Ormeaux afin de discuter de l'avenir de ce sport et des différents enjeux qui s'y rattachent. Les participants se sont réunis autour de six tables auxquelles les sujets suivants ont été soigneusement décortiqués : Jeunes sauveteurs, Juges et officiels, Entraîneurs, Excellence et financement, Volet physique et Volet technique. Quel succès! Les idées ont fusé de toute part, offrant des pistes pour mieux développer ce sport que nous savons si prometteur. Cette initiative a fourni au CQDSS une excellente vue d'ensemble de la situation, qui lui a permis de dégager les gestes concrets qui permettront d'assurer l'avenir du sauvetage sportif. Un énorme merci à tous les participants!

Le Grand rassemblement a également été l'occasion de célébrer la fin de la saison de sauvetage sportif 2014-2015 et d'honorer les personnes mises en nomination ainsi que les récipiendaires des méritas sportifs de la saison. Félicitations aux participants et aux gagnants! <



**SAUVETEUR FÉMININ DE L'ANNÉE
CAMILLE GAUDREULT DU CLUB 30-DEUX
ET SEA DEVILS**



**PRIX PIERRE TABAH
SAUVETEUR MASCULIN DE L'ANNÉE
DOMINICK SCOTT DE C.A.P.N.ET SEA DEVILS**



CLUB DE L'ANNÉE
CLUB DE SAUVETAGE SPORTIF ST-LAMBERT - AQUAM



PRIX YANICK GRAVELINE - OFFICIEL DE L'ANNÉE
MAUDE LAFONTAINE-HÉBERT



JEUNE SAUVETEUR DE L'ANNÉE
MAXIME TOUGAS DU C.A.P.N. ET DE SEA DEVILS



RECRUE DE L'ANNÉE
FÉLIX LABELLE DU CLUB DE SAUVETAGE
SAINT-LAMBERT - AQUAM ET DE SEA DEVILS



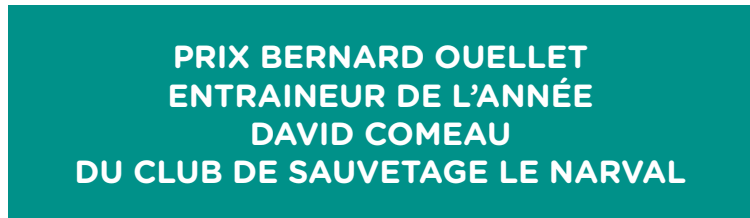
PERFORMANCE DE L'ANNÉE
IRYNA KOROBKINA DU CLUB DE SAUVETAGE
SEA DEVILS



PRIX GINETTE BAZZOCCHI - ESPRIT SPORTIF DE L'ANNÉE
TRISTAN MARTINEAU DE PERF-O-MAX



COUPE KELLY-ANNE-DRUMMOND
SENIORS - FEMMES : MARIE-HÉLÈNE PAQUETTE
SENIORS - HOMMES : DOMINICK SCOTT
ABSENTS SUR LA PHOTO :
JUNIORS - FEMMES : KORALIE YERGEAU
JUNIORS - HOMMES : CHARLES GIROUARD



PRIX BERNARD OUELLET
ENTRAINEUR DE L'ANNÉE
DAVID COMEAU
DU CLUB DE SAUVETAGE LE NARVAL

Plot de départ Élite avec track start



- Ajustable à 9 positions
- Peinture de polyester cuite gris argent
- 100% acier inoxydable
- Porte d'accès de chaque côté

AQUAM
 Tél.: 514-948-4878 • 1-800-935-4878
 www.aquam.com

LES BAROTRAUMATISMES : PARTIE 1

Bruno Hogue, inf., M.Sc. physiologie, CSI (C)

Professeur de clinique, ESI, Faculté de médecine et des sciences de la santé,
Université de Sherbrooke

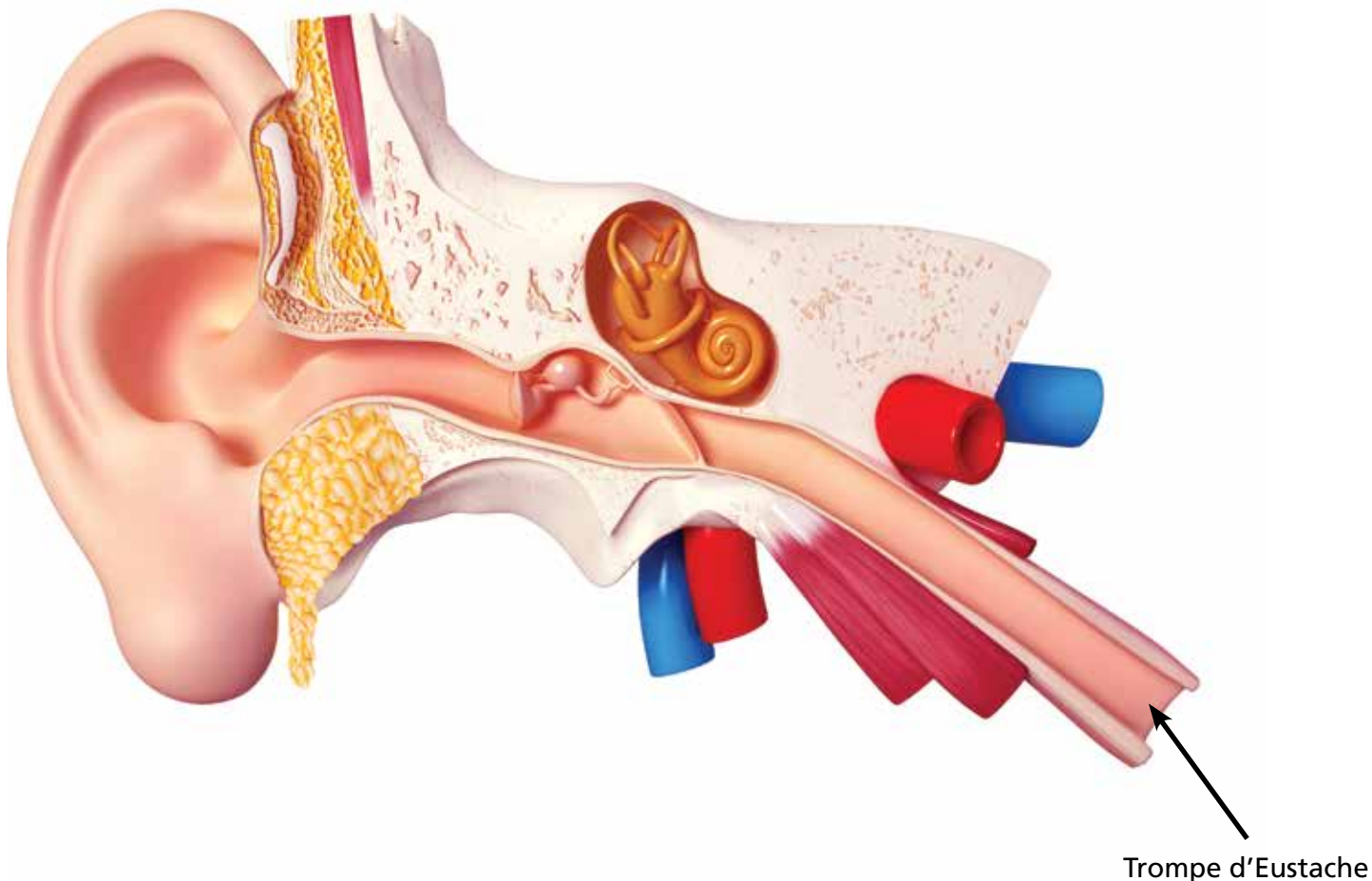
Comité médical de la Société de sauvetage

premierssoins@sauvetage.qc.ca

Le terme « barotraumatisme » évoque souvent les risques inhérents à la plongée sous-marine, mais saviez-vous que certains barotraumatismes peuvent aussi survenir dans nos piscines, et même en dehors de l'eau? Nous aborderons ce vaste sujet en deux parties; la première présentera les différents mécanismes de ces blessures causées par le changement de pression dans certaines cavités du corps humain. Lors de la prochaine parution du magazine, la partie 2 abordera le syndrome de décompression (du caisson), l'embolie gazeuse artérielle, ainsi que d'autres problèmes liés à l'azote et à l'oxygène lors de la plongée.

LES BAROTRAUMATISMES DE L'OREILLE

Prenons l'exemple de l'oreille, et attardons-nous à trois situations pouvant engendrer des barotraumatismes. Nous verrons ce qui se produit dans l'oreille lors des changements de pression.



LA MONTÉE EN ALTITUDE

Si vous avez déjà fait l'ascension d'une grosse colline en voiture ou pris l'avion, vous avez sûrement ressenti une pression au niveau des tympans. En effet, lorsque l'on prend de l'altitude, le volume d'air derrière le tympan augmente, ce qui exerce une pression. La plupart du temps, un seul mouvement de la mâchoire permet aux trompes d'Eustache (petit conduit qui relie l'oreille moyenne au nez) de s'ouvrir et de laisser sortir l'air vers le nez et le pharynx. Tant que l'on peut libérer cet excédent de pression, il n'y a aucun risque de barotraumatisme. Par contre, en cas de malformation ou d'infection aux sinus, au nez ou à l'oreille, les trompes d'Eustache peuvent être obstruées (notamment par du pus), ce qui empêche l'air de circuler librement. L'augmentation rapide du volume d'air dans l'oreille moyenne causée par une ascension rapide augmentera la pression sur le tympan (l'air poussant de l'intérieur vers l'extérieur de l'oreille), ce qui se manifestera par de la douleur et pourrait ultimement causer la rupture du tympan (ce qui est tout de même rare, puisque les avions sont pressurisés, ce qui minimise les changements de pression).



LA DESCENTE DANS L'EAU

Lorsque l'on plonge dans un bassin profond, le volume d'air contenu à l'intérieur de l'oreille moyenne diminue, ce qui crée une succion par l'intérieur sur le tympan. C'est cette pression que l'on ressent dans l'oreille. La solution est simple : il suffit de pincer le nez et de souffler par celui-ci, ce qui fera entrer de l'air dans l'oreille moyenne et rééquilibrera la pression. Cette technique s'appelle la manœuvre de Valsalva. Elle doit être répétée durant la descente chaque fois que la pression se fait sentir sur le tympan. La même situation peut aussi se produire lors d'une descente rapide en avion, à la différence que dans ce cas, il n'y a pas la pression de l'eau comme facteur aggravant. Dans tous les cas, il est important de rééquilibrer la pression à l'intérieur de l'oreille afin d'éviter une rupture du tympan.

LA REMONTÉE TROP RAPIDE

Cette situation est un amalgame des deux situations précédentes. Si vous plongez au fond d'un bassin, vous équilibrez vos tympans en descendant, ce qui ajoute de l'air dans votre oreille moyenne. Puis, au moment de la remontée, l'air dans votre oreille augmente de volume. Si vous remontez trop rapidement, cela aura comme effet d'augmenter la pression dans l'oreille moyenne sans que l'air ait le temps de s'échapper par les trompes d'Eustache (surtout si elles sont obstruées par une infection ou d'autres causes). Cela peut provoquer une déchirure du tympan. La solution : remonter lentement et expirer, ce qui favorise la sortie de l'air de l'oreille moyenne par les trompes d'Eustache. À la lumière de ces exemples, il est donc primordial d'équilibrer ses oreilles lors d'une plongée ou pendant une ascension. Pour les mêmes raisons, il est interdit de plonger en partie profonde avec des bouchons dans les oreilles, puisque ceux-ci créent des cavités d'air entre le bouchon et le tympan qu'il est impossible d'équilibrer.



LA MANŒUVRE DE VALSALVA

- 1 pincer le nez
- 2 fermer la bouche
- 3 souffler doucement par la gorge

PRESSION : ATTENTION!

Le barotraumatisme survient en cas de blessure causée par des changements de pression qui modifient la quantité de gaz à l'intérieur d'une cavité du corps humain, notamment les poumons, les oreilles, les sinus, les intestins et la cavité sous une obturation (plombage). Même les vaisseaux sanguins contiennent du gaz, dont de l'oxygène, du dioxyde de carbone (CO₂) et de l'azote. Lorsque le corps subit les changements de la pression atmosphérique (pression de l'air environnant) ou de la pression exercée par l'eau, cela entraîne directement des modifications du volume de gaz dans ses cavités. Plus on s'approche du centre de la Terre, plus la pression est grande, puisqu'il y a davantage d'air ou d'eau au-dessus de nous. À l'opposé, plus on s'élève, plus la pression diminue, puisqu'il y a moins d'air ou d'eau au-dessus de nous. Lorsque la pression diminue, le gaz qui se trouve à l'intérieur d'une cavité corporelle augmente de volume, prenant davantage d'espace; inversement, une augmentation de la pression entraîne une diminution du volume de gaz. Il s'agit d'une loi de la physique connue, que l'on enseigne d'ailleurs au secondaire ou au cégep : la loi des gaz de Boyle ($P_1V_1 = P_2V_2$). Bien que le gaz demeure à l'intérieur du corps, il subit tout de même les effets de la pression environnante, qui peuvent être importants : il suffit parfois d'une variation de quelques mètres pour produire des changements de pression ou de volume considérables.



D'AUTRES BAROTRAUMATISMES

Maintenant que vous comprenez bien les variations de volume et de pression exercées sur le corps selon la montée ou la descente, vous pouvez appliquer ce principe à toutes les cavités du corps pouvant contenir du gaz ou de l'air.



LES SINUS

Les sinus sont des cavités osseuses dans le visage qui sont remplies d'air. Ils sont situés principalement autour du nez et dans le front. Les sinus sont étroitement liés au nez puisqu'ils se déversent dans celui-ci. Lorsque l'on souffre d'une sinusite, l'air peut rester enfermé dans les sinus à cause de l'enflure causée par l'inflammation et le mucus. C'est ce qui contribue à la douleur de la sinusite. Il est déconseillé de prendre l'avion ou de faire de la plongée en cas de problème de sinus.



LES DENTS

Avez-vous déjà ressenti de la douleur aux dents alors que vous étiez en avion ou que vous faisiez de la plongée sous-marine? Cela pourrait signifier que vous avez une bulle d'air sous un plombage ou un scellant dentaire. Lorsque cette bulle d'air subit des variations de pression, son volume augmente ou diminue, ce qui peut s'avérer douloureux puisque l'air n'arrive pas à entrer ni à sortir du plombage. Ce n'est pas très grave en soi, mais il vaut mieux consulter un dentiste en cas de doute.



LES INTESTINS

Quoi qu'on en dise, personne n'y échappe : il y a de l'air dans nos intestins. Une partie de ce gaz provient de l'air que nous avalons lors de l'alimentation; une autre partie est produite par les bactéries présentes dans nos intestins. Ce gaz est susceptible de varier en fonction de la pression. Lorsque le volume d'air augmente dans le système digestif, il sort naturellement sous forme de rots ou de flatulences. Si cela est impossible, les intestins, l'estomac ou l'abdomen pourraient se distendre, entraînant ainsi des crampes abdominales. Ce phénomène est improbable en piscine, mais pourrait survenir lors d'une remontée trop rapide en plongée sous-marine, ou encore en avion.



LES POUMONS

Il existe deux types de barotraumatismes aux poumons, soit le pneumothorax et l'embolie pulmonaire gazeuse.

Le pneumothorax peut survenir lors d'une plongée avec air comprimé (en bassin ou en milieu naturel). Si le plongeur effectue une remontée trop rapide et n'expire pas en remontant, l'air prendra de l'expansion jusqu'à la rupture d'alvéoles. Cette rupture permet à l'air d'entrer dans la cavité thoracique, entraînant graduellement, parfois rapidement, un pneumothorax fermé. Cette blessure constitue une urgence vitale pouvant mener à un pneumothorax sous tension, puis à la mort. Lorsque vous suspectez un pneumothorax, vous devez rapidement communiquer avec les SMU afin que la victime soit conduite dans un centre hospitalier.

Pour ce qui est de l'embolie pulmonaire, un barotraumatisme étroitement lié à l'embolie artérielle, à l'azote et aux effets de la plongée en eau profonde, elle sera abordée dans la partie 2 de cet article.

PRÉVENTION

En conclusion, bien que nos bassins et piscines ne soient pas extrêmement profonds, certains barotraumatismes peuvent s'y produire. La vigilance est essentielle et permet d'éviter une bonne partie de ces barotraumatismes. Il vous suffit de suivre ces quelques règles :



Si vous êtes malade (sinusite, une otite ou infection des voies respiratoires supérieures), ne plongez pas.



Avant de faire un plongeon, de la plongée libre ou de la plongée sous-marine, assurez-vous d'être en mesure d'équilibrer vos oreilles avec la manœuvre de Valsalva. Si ce n'est pas le cas, abstenez-vous de plonger.



Lors de la plongée, expirez en remontant; ne bloquez jamais votre respiration.



Si vous ressentez de la douleur pendant la plongée, tentez de rééquilibrer vos oreilles; si cela ne fonctionne pas, remontez à la surface. <



L'EFFICACITÉ DE LA RCR : UNE QUESTION VITALE!

Sophie Charbonneau-Saulnier, coordonnatrice à la rédaction
scsaulnier@sauvetage.qc.ca

La Société de sauvetage a le plaisir d'offrir, en page centrale du magazine, un tout nouvel aide-mémoire bilingue sur les éléments clés d'une RCR efficace.



Adam Szporer, conseiller technique pour la Société de sauvetage depuis 2006, a su développer au fil des années une vaste expertise en ce qui a trait aux méthodes de réanimation cardiorespiratoire dans le domaine du sauvetage. Conscient que le grand nombre d'éléments à évaluer pour la RCR en rendait l'enseignement particulièrement complexe, il a créé cette affiche afin de mettre en valeur les éléments clés, et ainsi aider les candidats à effectuer des manœuvres efficaces en situation d'examen comme en situation réelle.

Cette affiche est bien plus qu'un outil d'enseignement. C'est aussi un aide-mémoire qui peut s'avérer particulièrement utile lors des entraînements en RCR, car il permet aux sauveteurs de voir, en un coup d'œil, les éléments auxquels il faut porter attention lors de la pratique de la réanimation cardiorespiratoire.

Nous vous invitons à détacher cet aide-mémoire pour l'utiliser lors de cours ou d'entraînements, ou encore pour l'afficher dans votre installation aquatique. <

NOUVELLES NORMES ILCOR 2015

Mylène Barry, coordonnatrice aux programmes de soins d'urgence et de Leadership
mbarry@sauvetage.qc.ca

Le Comité médical de la division du Québec ainsi que le Groupe de travail national en premiers soins se préparent à intégrer aux formations de la Société de sauvetage les nouvelles normes ILCOR.

Comme tous les 5 ans, l'ILCOR (*International Liaison Committee on Resuscitation*), un comité international regroupant les principales organisations œuvrant dans le domaine de la réanimation, a publié au mois d'octobre les *Guidelines Update for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care*, présentant les nouvelles normes en matière de premiers soins et de réanimation cardiorespiratoire.

Bien que la majorité des changements apportés s'appliquent principalement aux intervenants dans le domaine de la santé, une attention toute spéciale a été portée aux méthodes d'enseignement ainsi qu'à la qualité des compressions lors des manœuvres de RCR.

La Société de sauvetage s'est donc jointe en novembre à l'Ambulance Saint-Jean, à la Croix-Rouge canadienne, à la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC et à la Patrouille canadienne de ski afin de déterminer comment mettre en application les recommandations de l'ILCOR et ainsi assurer l'efficacité des compressions au Canada. C'est en mars 2016 que la Société de sauvetage sera en mesure de publier les directives révisées sur les techniques de réanimation.



Gardez l'œil ouvert! <

LES ÉLÉMENTS CLÉS D'UNE RCR

KEY POINTS FOR EFFECTIVE CPR

1

POSITIONNEMENT DES MAINS*

Au centre de la poitrine

HAND PLACEMENT*

Centre of chest



2

PROFONDEUR DE LA COMPRESSION

Au moins 5 cm (2 po)*

COMPRESSION DEPTH

At least 5 cm (2 in.)*



3

VITESSE DE COMPRESSION

Au moins 100 par minute

COMPRESSION SPEED

At least 100 per minute

100



4

RELÂCHEMENT

Relâcher complètement le sternum entre les compressions

RECOIL

Allow chest to recoil fully between compressions



* Spécifications applicables pour les adultes

* These specifications apply to adults

EFFICACE

10

MINIMISER LES INTERRUPTIONS

Maximum 10 secondes entre les cycles de compressions

MINIMIZE INTERRUPTIONS

Maximum 10 seconds between sets of compressions

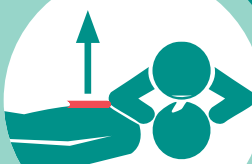


OUVERTURE DES VOIES RESPIRATOIRES

Basculer la tête et soulever le menton

AIRWAY

Head-tilt, chin-lift



VOLUME D'AIR

Faire soulever la poitrine (environ 500 – 600 ml)*

AIR VOLUME

Make the chest rise (about 500 – 600 mL)*

0:01

DURÉE DE L'INSUFFLATION

Environ une seconde

LENGTH OF VENTILATION

About one second



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

sauvetage.qc.ca

DU NOUVEAU DANS LA FAMILLE DES BRONZE!

Guillaume Maheu, coordonnateur au sauvetage sportif
gmaheu@sauvetage.qc.ca

On ajoute du piquant aux cours de Médaille et de Croix de bronze dès janvier 2016 avec l'intégration de deux exercices inspirés du sauvetage sportif! Les candidats auront l'occasion d'expérimenter le lancer de la corde ainsi que le portage de mannequin à titre d'introduction au sport officiel des sauveteurs.

Ces deux nouveaux exercices constituent respectivement un complément obligatoire à l'item 1 de chaque niveau. Ils ne comportent toutefois pas d'évaluation formelle, c'est-à-dire que les habiletés des candidats ne seront pas évaluées; seules la participation et la découverte doivent être au rendez-vous!

Quant au moniteur en sauvetage, il n'a pas besoin de maîtriser les techniques pour mener à bien cette activité. Des vidéos ainsi que des fiches d'activité sont disponibles sur le site de la Société de sauvetage.

LE SAUVETAGE SPORTIF PERMET DE DÉVELOPPER LES QUATRE QUALITÉS INTRINSÈQUES DU SAUVETEUR : LE JUGEMENT, LES PERFORMANCES PHYSIQUES, LES HABILITÉS ET LES CONNAISSANCES. C'EST, EN SOMME, LE SEUL SPORT DONT LE BUT EST DE SAUVER DES VIES!

Complément à l'item 1 de la Croix de bronze – Exercice de sauvetage



Pour ce qui est du portage d'un mannequin, il consiste à effectuer une entrée à l'eau suivie d'une approche à la nage, puis à porter le mannequin jusqu'au bord en maintenant son visage en dehors de l'eau.

Si vous désirez en apprendre davantage sur le sauvetage sportif, nous vous invitons à communiquer avec le club de sauvetage sportif de votre région par l'intermédiaire de notre site Web. <

Complément à l'item 1 de la Médaille de Bronze – Précision du lancer



Le lancer de la corde consiste à rouler une corde, la lancer pour atteindre une victime, puis tirer pour ramener la victime au bord de l'eau.

COMMENT VOULEZ-VOUS SPLASHER?

Diane Théberge, gestionnaire aux communications
dtheberge@sauvetage.qc.ca

Depuis maintenant 8 ans, la Brigade Splash fait chaque été le tour de la province et va à la rencontre des sauveteurs, gestionnaires et baigneurs. L'été dernier, les animateurs ont eu l'occasion de sensibiliser les sauveteurs à l'importance et à la complexité de la gestion des relations publiques sur le plan d'eau qu'ils surveillent.

Au fil du temps, la Brigade Splash a abordé plusieurs sujets avec les sauveteurs, dont la défibrillation externe automatisée (DEA), la distraction, la vigilance et le balayage visuel. Pour permettre à la Brigade Splash 2016 de répondre le mieux possible aux besoins des sauveteurs et des gestionnaires, la Société de sauvetage aimerait connaître votre opinion.

-    titre de sauveteur, qu'aimeriez-vous apprendre ou perfectionner?
-    titre de sauveteur, quels sujets aimeriez-vous voir présentés à votre gestionnaire?
-    titre de gestionnaire, à quel type d'activité d'apprentissage ou de perfectionnement souhaiteriez-vous que vos sauveteurs assistent?
-    titre de gestionnaire, quels sujets voudriez-vous aborder avec la Brigade Splash?

 **Prononcez-vous sur brigadesplash.com. Nous attendons vos suggestions! <**



Deux animateurs de la Brigade Splash, Samuel Taillefer et Catherine Roussel, animent le jeu des erreurs auprès d'un jeune garçon attentif.



Les concours! Sur la photo, Raynald Hawkins, directeur général de la Société de sauvetage, Lee Anne Carmel, gagnante de la formation Sauveteur national - Océanique offerte par SN Hawaii et son représentant Sébastien Labranche (   droite). De plus, Dana Hassan a remporté une formation à domicile en secourisme offerte par Réanimation 30-Deux, et l'équipe du Patro Roc-Amadour a gagné une formation sur la gestion des situations délicates offerte par Vie-va formation.

LA BRIGADE SPLASH EST FIÈRE DE
COMPTER SUR SES PARTENAIRES :

Régie
du bâtiment

Québec 

tc • MEDIA


SPECIALISTE AQUATIQUE INC.


La modération a bien
meilleur goût.


SN Hawaii


Réanimation
30-DEUX
Réanimation


Vie-va
Formation

CITATIONS EN SAUVETAGE

Olivier Meunier, coordonnateur aux communications
omeunier@sauvetage.qc.ca

Le 12 septembre dernier, la Société de sauvetage rendait hommage à 18 personnes ayant porté secours à des individus au cours de l'année précédente. La cérémonie s'est tenue à Saint-Hyacinthe, dans le cadre du banquet du Forum annuel 2015. Martin Forcier, président de la Société de sauvetage, a remis les citations en sauvetage aux récipiendaires.

1 CAROLINE TURGEON, LAETITIA BANH ET JACK ALLEN

Le 28 juillet dernier, Caroline Turgeon, Laetitia Banh et Jack Allen étaient attirés à la surveillance d'un bain libre lorsqu'un groupe de l'organisme Action en déficience intellectuelle s'est joint à la baignade. Les 35 membres du groupe et les 8 accompagnateurs étaient tous des habitués de l'endroit. Caroline et Jack ont remarqué que l'un des baigneurs, qui portait un VFI par mesure préventive, s'amusait à retenir sa respiration sous l'eau. Caroline a par la suite remarqué que le baigneur avait perdu son bonnet de bain et qu'il semblait le chercher dans l'eau. Elle a donc demandé à Laetitia, qui patrouillait près du groupe dans la partie peu profonde, d'aller voir s'il avait besoin d'aide. En fait, les lèvres du baigneur étaient bleues, et il ne respirait pas. Caroline et Laetitia l'ont rapidement sorti de l'eau. Puis, des manœuvres de réanimation ont été entamées par Caroline pendant que Jack évacuait la piscine. Ce dernier a ensuite appelé les services d'urgence, qui n'ont pas tardé à arriver. À son départ en ambulance, la victime commençait progressivement à reprendre connaissance.

2 CASSANDRE GAGNON, HATEM BEN ROMDHANE, MARGARITA TICAS-GARGIA, DALIA ELSAMAD ET CECILIA HO

Durant une surveillance de bain libre à la piscine Garibaldi, Cassandre, l'une des sauveteuses en poste, a remarqué un petit garçon inerte dans la piscine. Elle est aussitôt allée le sortir de l'eau avec l'aide d'Hatem, qui l'a ensuite aidée à effectuer la RCR. Comme Cassandre était en état de choc, Margarita est venue prendre la relève pour donner les insufflations à la victime. Dalia a appelé les services d'urgence pendant que Cecilia dirigeait les usagers de la piscine vers les vestiaires. Finalement, le garçon a repris connaissance avant l'arrivée de l'ambulance.

3 DRAGOS POPA, STEVEN TRUONG, ANNIE KHAU, NICOLAS DESNOYERS ET CHRISTOPHER CÔTÉ

Le 20 juillet dernier, à la piscine Ladauverdière, Annie a repéré une jeune fille immergée en partie peu profonde et n'a pas tardé à aller récupérer la victime. Christopher lui est venu en aide pour sortir la jeune fille de l'eau. Annie a aussitôt entamé les manœuvres de réanimation, pendant que Christopher appelait les services d'urgence. Steven est arrivé avec la trousse de premiers soins et le DEA, puis a



4



4

CHANTALE GAUTHIER ET GÉRALD BERGERON

Le 26 juillet dernier, à Varadero (Cuba), Chantale Gauthier et Gérald Bergeron étaient au bord de la plage quand Chantale a entendu des cris de détresse. Elle s'est précipitée au bord de l'eau, où elle a aperçu deux jeunes ainsi qu'une femme d'environ 60 ans en péril parmi les vagues fortes. Des sauveteurs en poste ont pu se rendre à deux des trois victimes pour leur tendre un objet flottant. La dame ayant toujours besoin d'aide, Gérald a accouru pour la secourir. À son arrivée près d'elle, il lui a demandé de garder son calme. Pendant qu'il tentait de la remorquer jusqu'au bord de la plage, Gérald a constaté qu'aucun sauveteur n'était en mesure de lui venir en aide s'il éprouvait des difficultés en raison des fortes vagues, puisque les sauveteurs étaient déjà en train de sauver les deux autres victimes. Heureusement, il a réussi à remorquer la dame jusqu'au bord, où un homme lui est venu en aide pour la sortir de l'eau. Chantale est ensuite allée les rejoindre pour prodiguer les premiers soins. La victime étant consciente, Chantale l'a rassurée et mise en position latérale de sécurité.

5



5

JENNIFER SAMANTHA ROMEO

Jennifer Samantha et sa mère étaient en vacances au Costa Rica, où elles participaient à une activité de croisière. Celle-ci a vite tourné au cauchemar lorsque le bateau s'est mis à couler. La mère de Jennifer s'est retrouvée coincée, avec aucun autre choix que de plonger la tête sous l'eau pour se libérer du bateau, mais prise de panique, elle n'osait pas le faire, cherchant plutôt à retrouver son air. Finalement, Jennifer Samantha a sauvé sa mère en lui calant la tête sous l'eau pour ensuite l'aider à s'éloigner de l'embarcation qui l'aurait assurément emportée au fond de l'eau.

6



6

NORMAND GOLDBERG ET ANDREW LAWEE

Normand Goldberg et Andrew Lawee donnaient une formation à du personnel du Club aquatique de la Baie d'Urfé. Alors qu'ils évaluaient les compétences en RCR des candidats, ils ont entendu un appel à l'aide provenant du club de tennis situé non loin de là. Andrew a couru de l'autre côté de la barrière et a demandé à Normand d'aller chercher sa trousse de premiers soins et son DEA. Quand les deux formateurs sont arrivés sur les lieux, un passant avait déjà entrepris les compressions. Andrew a évalué la respiration de la victime pendant que Normand installait le DEA. Andrew a rapidement livré le choc, et la victime a immédiatement repris connaissance, à la stupéfaction des candidats Sauveteur national qui étaient censés être en évaluation à ce moment précis. Finalement, les ambulanciers sont arrivés sur les lieux. <

UN ANNIVERSAIRE HORS DU COMMUN

Mario Durocher, Alain Chalifoux, Paul Tellier et toute l'équipe d'Aquam
info@aquam.com

Quiconque a téléphoné chez Aquam au cours des 25 dernières années se rappelle la voix calme et rassurante de Danielle Hervieux. Grâce à son accueil chaleureux, sa générosité et son attitude positive, Danielle est devenue un point de repère et un exemple pour tous les membres de la famille Aquam. Danielle a vu grandir Aquam. Il est rare aujourd'hui que des employés soient aussi fidèles et marquants dans l'histoire d'une entreprise. Nous nous devons de le souligner!



« Je crois que le succès d'une compagnie peut être attribué à des personnes comme toi! Ta douceur et ta conscience professionnelle font de toi une super collègue. »

Isabelle Lavicoli

« J'ai toujours su que tu étais une personne généreuse et appréciée. De plus, tes compétences et ton attitude professionnelle font en sorte que tes collègues ainsi que l'entreprise bénéficient grandement de ton apport. »

Michel Normandeau,
responsable aquatique, Université de Montréal

Revenons 25 ans en arrière. En 1990, Aquam en était à ses balbutiements. Deux jeunes entrepreneurs, Mario Durocher et Alain Chalifoux, devaient accomplir à eux seuls les tâches d'une entreprise entière. Ils se sont donc résolus à engager une employée. L'un des premiers clients d'Aquam, Michel Normandeau, responsable des installations sportives à l'Université de Montréal, leur a parlé de Danielle. Mario et Alain n'ont jamais regretté d'avoir fait appel à elle. Sa force tranquille a grandement contribué à faire du service à la clientèle d'Aquam ce qu'il est aujourd'hui.

« On dit que 25 ans, ce sont des noces d'argent. Tu as toujours été fidèle. Tu as toujours été un modèle. Tu as toujours été ma source d'information, ma source de référence, mon Google aquatique! Merci pour toute ta disponibilité pendant ces 25 années. »

Christian Lepage, directeur des loisirs, Ville de Port-Cartier

Le 10 septembre dernier, l'équipe a concocté une fête surprise pour les 25 ans de Danielle chez Aquam. Cette soirée simple et riche en émotions, à l'image de Danielle, a donné lieu à plusieurs témoignages de reconnaissance de la part de clients, d'amis et de membres de la famille. Nombreux sont ceux qui ont affirmé que Danielle est pour eux « la voix d'Aquam ». Nous souhaitons partager avec vous quelques-uns de ces témoignages de l'excellent travail de Danielle.

« Je tenais à souligner l'aide exceptionnelle que Danielle Hervieux a fournie à la ville de Val-d'Or. Sans elle, il n'y aurait probablement même pas d'eau dans la piscine. Sans elle, Aquam ne serait vraiment pas ce qu'elle est aujourd'hui. »

Marc Lafortune, responsable aquatique, Ville de Val-d'Or

« Danielle a toujours été une personne-ressource extraordinaire, toujours sympathique, généreuse et patiente. Aquam est bien chanceuse de la compter dans ses rangs. »

Pour ton dévouement et ton immense contribution à Aquam, nous souhaitons te dire merci, Danielle.

Mario, Alain, Paul et toute l'équipe d'Aquam <

Sylvie Desgagné, chef de division, activités aquatiques,
Ville de Repentigny



UNE HAIE N'EST PAS UNE CLÔTURE.

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Québec 

À DÉCOUVRIR : LE FLEUVE SAINT-LAURENT, ENTRE MONTRÉAL ET TROIS-RIVIÈRES

François Plamondon-Labrecque, coordonnateur au programme de navigation de plaisance
fplamondon@sauvetage.qc.ca

Le fleuve Saint-Laurent, seul émissaire des Grands Lacs, traverse le Québec avant de se jeter dans l'océan Atlantique. Au-delà de ces considérations géographiques, il représente un terrain de jeu exceptionnel pour les plaisanciers. Certains ont parfois l'impression qu'il s'agit d'un territoire inhospitalier à la navigation de plaisance – principalement à cause de la navigation commerciale – mais il n'en est rien!

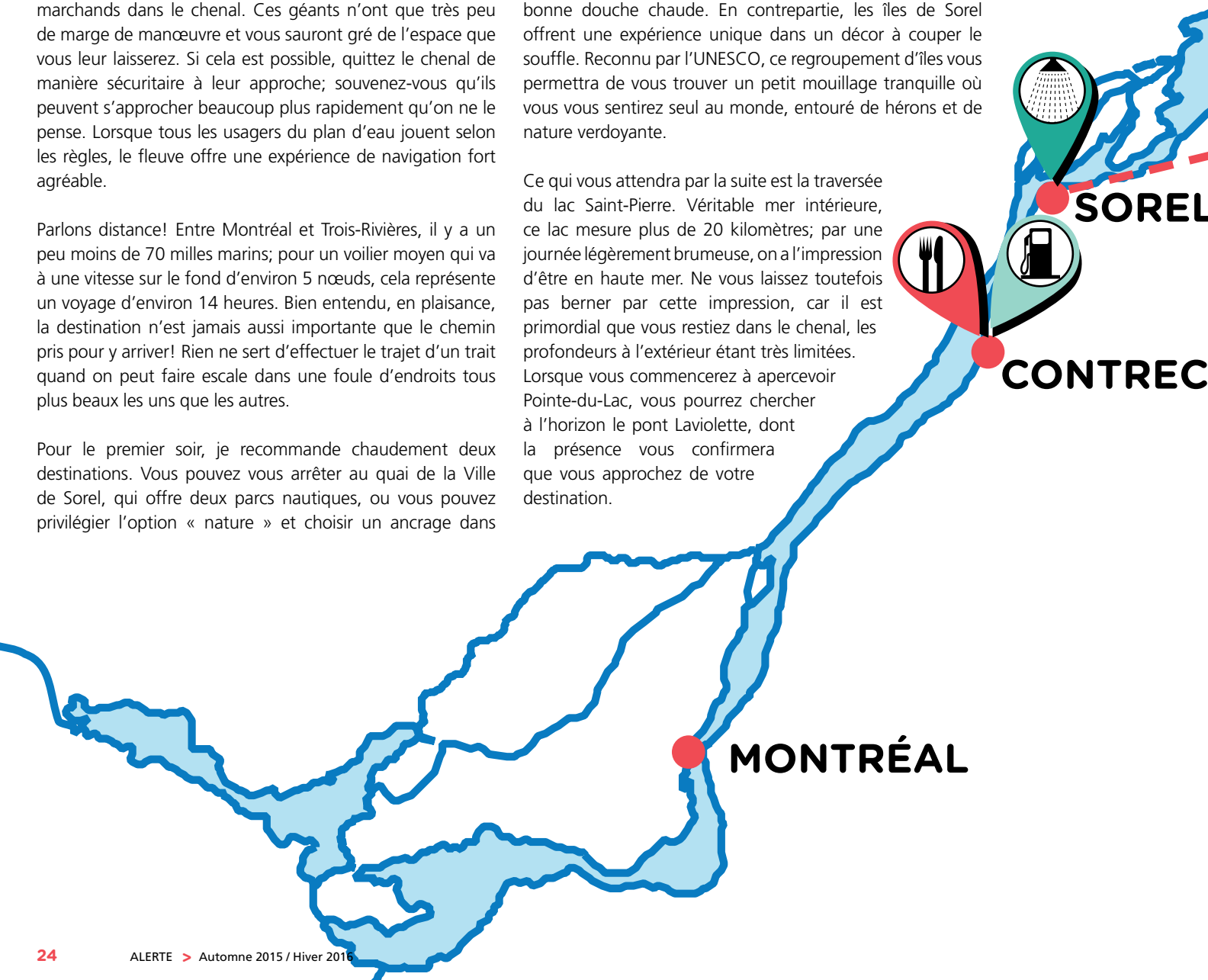
Survolons brièvement la route à parcourir. En quittant Montréal, il est important de garder en tête que l'on sort d'un port très achalandé. Le navigateur plaisancier consciencieux fera donc en sorte de ne pas gêner le passage des navires marchands dans le chenal. Ces géants n'ont que très peu de marge de manœuvre et vous sauront gré de l'espace que vous leur laisserez. Si cela est possible, quittez le chenal de manière sécuritaire à leur approche; souvenez-vous qu'ils peuvent s'approcher beaucoup plus rapidement qu'on ne le pense. Lorsque tous les usagers du plan d'eau jouent selon les règles, le fleuve offre une expérience de navigation fort agréable.

Parlons distance! Entre Montréal et Trois-Rivières, il y a un peu moins de 70 milles marins; pour un voilier moyen qui va à une vitesse sur le fond d'environ 5 nœuds, cela représente un voyage d'environ 14 heures. Bien entendu, en plaisance, la destination n'est jamais aussi importante que le chemin pris pour y arriver! Rien ne sert d'effectuer le trajet d'un trait quand on peut faire escale dans une foule d'endroits tous plus beaux les uns que les autres.

Pour le premier soir, je recommande chaudement deux destinations. Vous pouvez vous arrêter au quai de la Ville de Sorel, qui offre deux parcs nautiques, ou vous pouvez privilégier l'option « nature » et choisir un ancrage dans

les îles de Sorel. À l'été 2014, c'est le Parc nautique de Sorel-Tracy que j'ai choisi. Après une première journée de navigation, on peut y faire le point et pallier divers problèmes ou manquements, en plus de prendre une bonne douche chaude. En contrepartie, les îles de Sorel offrent une expérience unique dans un décor à couper le souffle. Reconnu par l'UNESCO, ce regroupement d'îles vous permettra de vous trouver un petit mouillage tranquille où vous vous sentirez seul au monde, entouré de hérons et de nature verdoyante.

Ce qui vous attendra par la suite est la traversée du lac Saint-Pierre. Véritable mer intérieure, ce lac mesure plus de 20 kilomètres; par une journée légèrement brumeuse, on a l'impression d'être en haute mer. Ne vous laissez toutefois pas bernier par cette impression, car il est primordial que vous restiez dans le chenal, les profondeurs à l'extérieur étant très limitées. Lorsque vous commencerez à apercevoir Pointe-du-Lac, vous pourrez chercher à l'horizon le pont Laviolette, dont la présence vous confirmera que vous approchez de votre destination.





TROIS-RIVIÈRES

Lac
Saint-Pierre



OEUR

À Trois-Rivières, il vous faudra encore une fois choisir entre accoster à la marina ou vous ancrer au mouillage. L'embouchure de la rivière Saint-Maurice, l'une des « trois rivières », vous permettra de jeter l'ancre dans un endroit parfait pour la relaxation et la baignade. Du côté est de la rivière se trouve la plage de l'île Saint-Quentin. Pendant les périodes de pointe, cette zone s'avère moins paisible, mais elle offre de belles occasions de faire de nouvelles rencontres. Pour ce qui est de la marina, celle de Trois-Rivières est parfaite à bien des égards. Bien abritée et offrant tous les services, c'est l'endroit idéal pour se reposer avant de repartir. Il est toutefois important de noter qu'elle n'est pas située assez près d'une épicerie pour aller faire ses emplettes à pied. Cela dit, vos frais de quai vous donneront accès à la plage de l'île Saint-Quentin, où vous pourrez profiter d'une belle journée de baignade.

Lorsque les vacances tirent à leur fin et qu'il vous faut prendre le chemin du retour, je vous suggère de faire une escale à la marina du Parc nautique de Contrecoeur. Cette petite ville méconnue regorge de restaurants tous plus sympathiques les uns que les autres, et vous pourrez y refaire le plein d'eau et de carburant.

En somme, cette portion du fleuve Saint-Laurent est parfaite pour une escapade en amoureux ou un voyage en famille. Vous pourrez réellement décrocher de votre quotidien tout en vous laissant bercer par ce majestueux cours d'eau. Il n'y a pas de meilleur moyen d'être si près et si loin de la ville en même temps!

Bonne navigation! <

PRÉVENIR LA NOYADE À L'AIDE DU HASARD : EST-CE POSSIBLE?

Olivier Meunier, coordonnateur aux communications
omeunier@sauvetage.qc.ca

Nombreux étaient les participants à la 22^e Semaine nationale de prévention de la noyade (SNPN), qui s'est tenue du 19 au 25 juillet dernier. Le nombre d'installations aquatiques participantes a littéralement doublé depuis l'année dernière! Comme chaque année, les organisateurs des activités des différentes régions du Québec ont impressionné le comité organisateur par leur grand dévouement à la cause et par l'originalité de leurs activités.

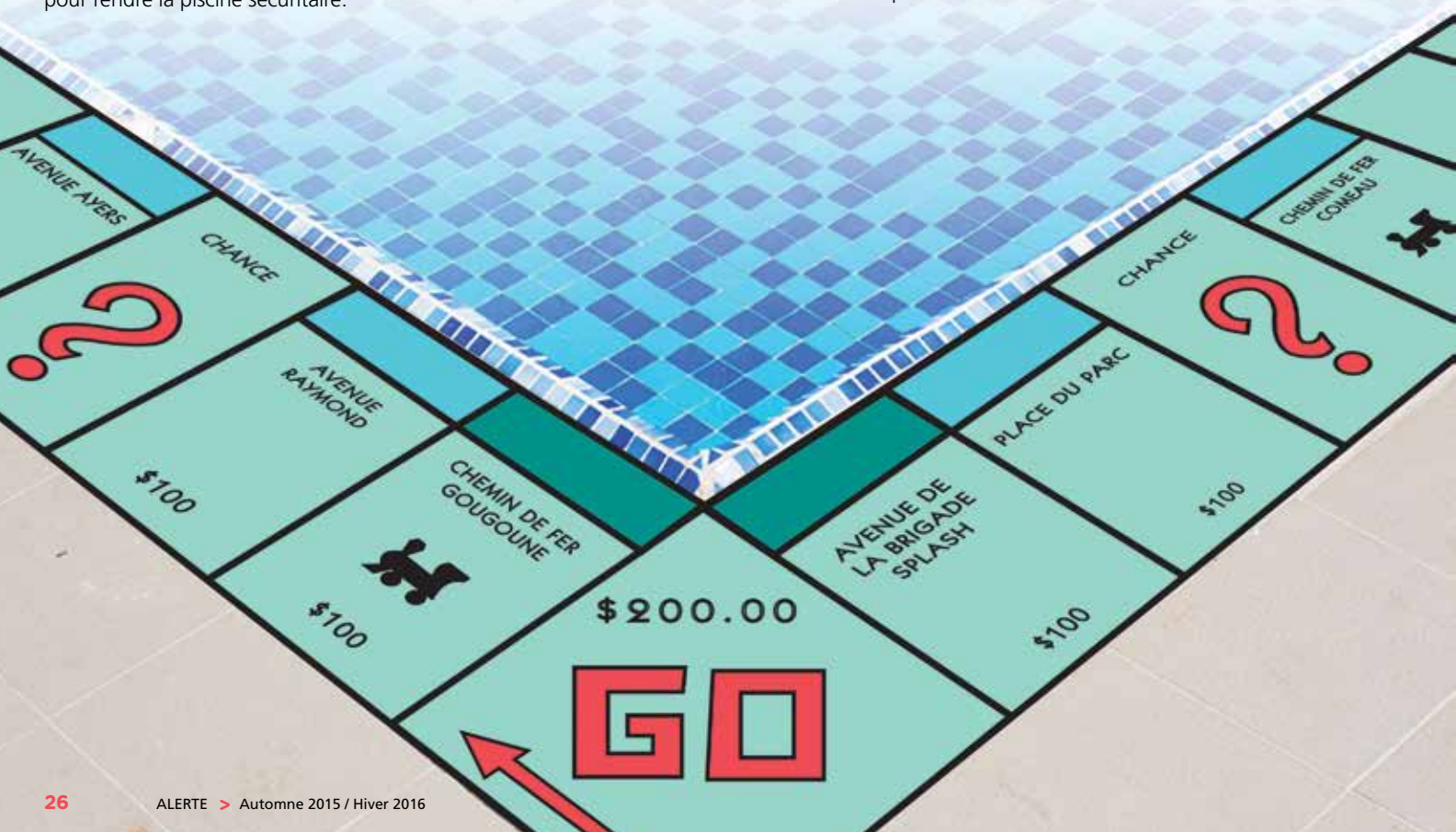
L'équipe de sauveteurs de la Ville de Lachute s'est grandement démarquée avec son Monopoly de la SNPN conçu pour les camps de jour (plus précisément pour les enfants de 5 à 12 ans). L'originalité de l'activité proposée, de même que sa pertinence pour le public cible, ont été des éléments déterminants qui ont valu aux sauveteurs de la Ville de Lachute le prix de l'Activité coup de cœur 2015.

Rien n'a été laissé au hasard lors de la planification de cette activité! Des cartons colorés représentant les cases du Monopoly et portant des noms originaux, tels qu'avenue de la Brigade Splash et chemin de fer Gougoune, ont été affichés autour de la piscine. Des sauveteurs étaient attirés à chaque case pour assurer le bon déroulement du jeu. Comme au Monopoly classique, l'objectif était d'amasser le plus d'argent possible. Toutefois, le jeu se jouait à trois équipes et l'argent amassé par chacune d'elle allait servir à acheter le matériel nécessaire pour rendre la piscine sécuritaire.

Chaque équipe devait piger une brique de couleur, puis marcher jusqu'à la case de la couleur correspondante. L'équipe devait ensuite lire les instructions du défi qui l'y attendait. Lorsqu'elle parvenait à relever le défi, les sauveteurs lui remettaient la somme méritée. Le jeu se déroulait ainsi jusqu'à ce que toutes les cases aient été visitées.

À la fin du parcours, chaque équipe pouvait utiliser l'argent qu'elle avait amassé pour acheter le matériel nécessaire afin de rendre la piscine sécuritaire. Plusieurs articles étaient offerts : une planche dorsale à 200 \$, une trousse de premiers soins à 80 \$, un VFI à 40 \$, et ainsi de suite.

Bien que la SNPN 2015 soit derrière nous, rien ne vous empêche d'organiser ce type d'activité au cours de l'année. Peu importe la clientèle de votre installation aquatique, il est toujours pertinent de la sensibiliser aux risques associés à l'eau. <



VOTRE TO-DO LIST

JANVIER



- 1** **Sauvetage** Début de l'intégration des items de sauvetage sportif pour la Médaille et la Croix de bronze
- 9** **Sport** Invitation provinciale Juniors – Technique, Est de Montréal
- 11** **Navigation** Début de la session d'hiver des cours de navigation
- 22, 23 et 24** **Secourisme** Formation Moniteur Soins d'urgence (20 h), Montréal
- 23** **Sport** Invitation provinciale Seniors – Technique, Saint-Lambert

FÉVRIER

- 4 au 7** **Navigation** Salon du bateau de Montréal
- 7** **Sport** Invitation provinciale Juniors et Seniors – Physique, Est de Montréal
- 20 et 21** **Sport** Invitation provinciale Juniors – Technique, Alma

MARS

- 5** **Sport** Invitation provinciale Seniors – Technique, Est de Montréal
- 11, 12 et 13** **Secourisme** Formation Moniteur Soins d'urgence (20 h, en anglais), Montréal
- 13** **Sport** Invitation provinciale Juniors – Technique, Saint-Lambert
- 17** **Sauvetage** Déjeuner-conférence, Montréal
- 18, 19 et 20** **Sport** Championnats québécois de sauvetage Seniors – Technique, Alma
- 19** **Secourisme** Requalification Moniteur Soins d'urgence, Montréal
- 26** **Sport** Invitation provinciale Juniors – Technique, Laval
- 31** **Sauvetage** Déjeuner-conférence, Québec

AVRIL

- 2 et 3** **Sport** Championnats québécois de sauvetage Juniors et Seniors – Physique, Magog
- 5** **Navigation** Début de la session de printemps des cours de navigation
- 15, 16 et 17** **Sport** Championnats québécois de sauvetage Juniors – Technique, Val-d'Or
- 29** **Sauvetage** Assemblée générale annuelle de la Société de sauvetage
- 30 – 1^{er} mai** **Sport** Championnats canadiens de sauvetage Seniors – Technique (CLERC), Surrey, C.-B.

MAI

- À déterminer** **Secourisme** Formation Formateur de moniteurs, Montréal
- À déterminer** **Secourisme** Formation Moniteur Soins d'urgence (32 h), Montréal
- À déterminer** **Sauvetage** Formation Moniteur Sauveteur national – Piscine, Montréal
- 7** **Secourisme** Conférence médicale, Québec
- 13, 14 et 15** **Secourisme** Formation Moniteur Soins d'urgence (20 h), Montréal
- 14 et 15** **Sport** Championnats canadiens de sauvetage Seniors – Physique (CPLC), Edmonton, Alberta

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :

Sauvetage : www.sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage

Secourisme : www.sauvetage.qc.ca/fr/secourisme/formations

Sport : www.sauvetage.qc.ca/fr/calendrier-sportif

Navigation : coursdenavigation.com



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS!

La Société de sauvetage est à la recherche de bénévoles pour les trois Championnats québécois de sauvetage (Technique, Physique et Plage) qui auront lieu au printemps 2016. Venez vivre une expérience haute en couleurs! Il n'est pas requis d'être issu du milieu du sauvetage sportif pour être bénévole à une compétition. C'est le moyen idéal de voir de plus près ce qu'est le sauvetage sportif, et de voir les athlètes en action!

Pour plus d'information, consultez la section Sport au sauvetage.qc.ca, ou écrivez à Guillaume Maheu, coordonnateur au sauvetage sportif, à l'adresse

gmaheu@sauvetage.qc.ca

CLUB AQUATIQUE DE L'EST DE MONTRÉAL (CAEM)
 Montréal
 Alexandra Ladouceur / Marco Patriarco
 514 654-6922
alex1_11@hotmail.com
marco_patriarco@hotmail.com

CLUB DE SAUVETAGE CAM
 Saint-Hyacinthe
 Olivia Cloutier, 450 778-8335
clubsauvetagecam@gmail.com

CLUB AQUATIQUE DU SUD-OUEST (CASO)
 Montréal
 Yannick Trudeau, 514 802-7442
sauvetageCASO@hotmail.com

CLUB DE SAUVETAGE DE BLAINVILLE (CRAB)
 Blainville
 Cynthia Bourgeois, 450 434-5206
 poste 7906
cynthia.bourgeois@ville.blainville.qc.ca

CLUB AQUATIQUE LES PIRANHAS DU NORD (CAPN)
 Montréal
 Noémie Beauregard, 514 385-1525
sauvetagecapn@gmail.com

CLUB DE SAUVETAGE DU RÉSEAU AQUATIQUE DE DRUMMONDVILLE (CSRAD)
 Drummondville
 Marie-Philip Roy-Lasselle, 819 477-1063
mariephilprl@gmail.com

TOUTE L'INFORMATION SUR LE SAUVETAGE SPORTIF

- sauvetage.qc.ca
- Groupe Facebook : Sauvetage sportif au Québec
- twitter.com/sauvetage

PERSONNES RESSOURCES

Membres du Comité des programmes

Anouk GADBOIS
 Comité Soins d'urgence
soinsdurgence@sauvetage.qc.ca

Roxanne LEMAY
 Comité pédagogique
pedagogie@sauvetage.qc.ca

Éric HERVIEUX
 Comité Expert-conseil
expert@sauvetage.qc.ca

Élise MATTHEY-JACQUES
 Comité de développement
developpement@sauvetage.qc.ca

Bruno HOGUE
 Comité médical
premierssoins@sauvetage.qc.ca

Luc TURBIDE
 Formateur provincial
fp@sauvetage.qc.ca

Marc LAMBERT
 Comité Sauveteur national
sn@sauvetage.qc.ca

DAVE VAILLANCOURT
 Comité Niveaux de bronze et jeune sauveteur
bronze@sauvetage.qc.ca

Conseil d'administration ca@sauvetage.qc.ca

Martin FORCIER
 Président
president@sauvetage.qc.ca

Judith BOURGAULT
 Administratrice

Guillaume PELLETIER
 Secrétaire général

Vincent RIOPEL
 Administrateur

Alexandra GAUVIN-OLIGNY
 Vice-présidente finances et trésorière

Simon BILODEAU
 Administrateur

Solange BLANCHARD
 Administratrice

Amélie HINCE
 Administratrice

Catherine LABONTÉ
 Administratrice

Martin LEPROHON
 Administrateur

CLUB DE SAUVETAGE RIVE-NORD (CSRN)

Laval
Cynthia Bourgeois, 450 975-6185
csrive-nord@hotmail.com

DAM'EAUCLÈS

Val-d'Or
Caroline Arcand, 819 856-4679
dameaucles@hotmail.com

SAUVETAGE SPORTIF SAINT-LAMBERT

Piscine intérieure Émilie-Heymans
Cindy Paré, 514 515-0903
cpare@sauvetage.qc.ca

CLUB DE SAUVETAGE SPORTIF DE GATINEAU

Martin Goulet
goulet.martin@gatineau.ca
Myriam Chouinard
chouinard.myriam@gatineau.ca

NARVAL SAUVETAGE SPORTIF

Alma
Audrey-Anne Boivin, 418 480-3847
lenarva@hotmail.com

SEA DEVILS

Montréal
Nelson Giraldo, 514 213-8435
seadevils_mtl@outlook.com

CLUB DE SAUVETAGE SPORTIF DE SAINTE-JULIE (30DEUX)

Sainte-Julie
François Houle, 514 779-4985
fhoule@sauvetage.qc.ca

SAUVETAGE PERF-O-MAX

Sherbrooke
Tristan Martineau, 819 993-8531
info@sauvetageperformax.com

La Société de sauvetage est un organisme humanitaire à but non lucratif dont la raison d'être est la prévention des noyades et des traumatismes associés à l'eau.

Chef de file en surveillance aquatique et en intervention d'urgence, la Société de sauvetage assume son rôle d'expert et de centre de référence des milieux aquatique et nautique au Québec par le biais de ses différents programmes en :

| Sauvetage | Secourisme | Sauvetage sportif | Nautisme
| Gestion de la sécurité aquatique | Prévention | Philanthropie

Pour obtenir plus d'information sur l'un ou l'autre de ces programmes :

514 252-3100 ou 1 800 265-3093
www.sauvetage.qc.ca
alerte@sauvetage.qc.ca

Conseillers techniques**Milène ARSENAULT**

Québec
418 998-7477
marsenault@sauvetage.qc.ca

Samuel BERTHIAUME

Beauce
418 559-0487
sberthiaume@sauvetage.qc.ca

Mylène LEPAGE

Gatineau
mlepage@sauvetage.qc.ca

Geneviève ST-LAURENT

Bas-Saint-Laurent
418 494-0598
gst-laurent@sauvetage.qc.ca

Marie-Anne BEAUCHAMP

Québec
418 261-4011
mabeauchamp@sauvetage.qc.ca

Jean-Philippe BILODEAU

Thetford Mines
jpbilodeau@sauvetage.qc.ca

Charles MARTINETTE-MORNEAU

Québec
cmmorneau@sauvetage.qc.ca

Caroline TURGEON

Montréal
cturgeon@sauvetage.qc.ca

Nathan BÉCHARD

Repentigny
nbechard@sauvetage.qc.ca

Alexandre BOUCHER

Québec
418 929-5350
aboucher@sauvetage.qc.ca

Cindy PARÉ

Montréal
514 515-0903
cpare@sauvetage.qc.ca

Marc-Antoine TURGEON

Québec
maturgeon@sauvetage.qc.ca

Daniel BERTHIAUME

Montréal
514 882-0526
dberthiaume@sauvetage.qc.ca

François HOULE

Sainte-Julie
514 779-4985
fhoule@sauvetage.qc.ca

Jonathan PRATT

Repentigny
jpratt@sauvetage.qc.ca

SURF SN Océanique ^{TOUT INCLUS}

26 DÉCEMBRE 2016 AU 9 JANVIER 2017



LE FORFAIT

- Vol aller-retour
- Vol direct
- Transferts
- Hébergement 14 nuits
- 3 repas par jour
- Hôtel directement sur la plage
- 14 déjeuners, diners, soupers
- Boissons locales à volonté
- Ecole de Surf à l'hôtel
- Préparation physique
- Cours et certification
- Équipement pour la formation
- T-shirt Surf Rescue
- Rashguard Surf Rescue
- Photos et vidéos
- Stage avec sauveteurs locaux
- Personne ressource locale
- Party du Jour de l'An
- Age légal 18 ans
- SN Plage Continentale inclus*
- Accompagnement aux activités

Pourquoi SURF RESCUE ET LE COSTA RICA?

- Pour l'hébergement :**
- FORMULE TOUT INCLUS!
 - Pour l'hôtel
 - Conditions de surf de renommée internationale, diversité de la faune, de la flore et de la vie marine exceptionnelle
 - Ecole de surf directement à l'hôtel, surfer tous les jours
- Pour son équipe :**
- Moniteurs avec expérience internationale (Hawaii, République Dominicaine, Costa Rica, Australie, Ocean City, MD, USA)
 - Exclutif: stage de surveillance avec les sauveteurs locaux,
- Pour le climat:**
- Températures moyennes: Air 29°C / Eau 27°C

PRIX: FORMATION 1050\$
TOUT INCLUS + VOYAGE 2449\$

www.surfrescue.ca / info@surfrescue.ca
www.facebook.com/surfrescue.ca
 819-560-2379 - Alexandre Séguin-Désy



PARTENAIRES



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE



TU VEUX DEVENIR SN OCÉANIQUE



Photo: Jianca Lazarus

Hawaii



24 décembre 2016
au 7 janvier 2017

3195\$*

billet d'avion inclus

**Formation 40h
+
Voyage 1 semaine**



SN Hawaii

15 ans déjà

www.snhawaii.com

 facebook.com/SNHawaii

Australie





20 mai au
12 juin 2016

1995\$*

+ billet d'avion

**Formation 40h
+
Voyage 2 semaines**

 514-949-4034

 info@snhawaii.com

*Prix sujets à changement sans préavis

L'enrouleur de câble Deluxe : durable et facile à transporter !

Nouveau



TR-30177

- Avec sa structure en acier inoxydable
- sa peinture en polyester cuite
- ses roues en inox munies de freins
- ses disques protecteurs latéraux en polyéthylène
- et sa poignée ultrapraticque pour les déplacements...

l'enrouleur de câble Deluxe sera
un atout indéniable pour votre piscine!

Contactez-nous dès aujourd'hui pour commander votre nouvel enrouleur de câble Deluxe.

AQUAM
Tél.: 514-948-4878 • 1-800-935-4878
www.aquam.com