



**Commission scolaire  
des Hauts-Bois-de-l'Outaouais**  
331, rue du Couvent,  
Maniwaki (Québec), J9E 1H5

# Communiqué

*Pour publication immédiate*

## UN COURS ASSEZ UTILE...

# Elle sauve la vie de sa camarade

**MANIWAKI, LE 8 DÉCEMBRE 2004-** Le samedi 9 octobre dernier, un incident est survenu à Christine Guénette et il s'en est fallu de peu qu'elle y laisse la vie. Mais heureusement pour elle, son amie Véronic Ouellette savait comment s'y prendre pour lui sauver la mise.

Les deux jeunes filles, toutes deux de Maniwaki, participaient à un souper chez des amis, avec trois autres personnes. Au menu : une fondue au chocolat. Avant le début du souper, Véronic et Christine préparent des raisins et se racontent des plaisanteries, tout en gobant un raisin ici et là. Mais voilà, Christine en avale un qui vient se coincer dans sa gorge. L'oxygène ne passe plus et elle étouffe.

«Quand c'est arrivé, elle faisait de grands gestes de la main et tout le monde pensait que c'était une farce. Sauf que son visage a rapidement commencé à devenir bleu et elle s'est précipitée dans la salle de bain. Inquiète, je l'ai suivi et elle m'a fait comprendre par signes qu'il y avait un problème. Il suffisait de la voir pour deviner que quelque chose d'anormal se passait», de se souvenir Véronic.

Coïncidence, toutes les deux venaient de suivre, à peine cinq jours plus tôt, une formation donnant justement des conseils sur les gestes à poser dans de telles circonstances, notamment la *manœuvre DVR* (c'est-à-dire «déblocage des voies respiratoires»), autrefois appelée la *manœuvre Heimlich*. On lui donne parfois aussi le nom de *manœuvre du 'J'* en faisant référence à la direction que doit prendre le mouvement à réaliser. La personne se place derrière la victime et pose ses mains jointes sur le haut du ventre. Ensuite, elle enfonce les mains dans le ventre et remonte vers le haut en poussant le diaphragme. La pression qui en résulte aide à expulser l'objet bloquant la respiration.

Dans le cas de Christine, Véronic a exécuté cette manœuvre une première fois, mais sans résultat. Proche de l'asphyxie, Christine titubait. «J'étais à peine consciente et je me demandais ce que j'allais faire», se rappelle-t-elle. Véronic s'y est reprise une seconde fois et, là, la manœuvre a été couronnée de succès. «Le raisin a sauté dans les airs comme un bouchon. On l'a retrouvé un bon mètre plus loin», de dire Véronic.

La formation en question est donnée à tous les élèves de secondaire IV de la Cité étudiante, dans le cadre du cours 'Anglais langue seconde' de l'enseignant Alain Ouellette (pas de lien de parenté avec Véronic). «Le cours comporte un volet santé et, comme je suis instructeur de la Fondation des maladies du cœur, j'ai décidé de donner une formation touchant ce domaine. Cette formation dure un mois et demi et permet aux élèves d'obtenir une attestation officielle en cardio-secours, dans la catégorie 'Intervenant désigné'», de dire M. Ouellette.

«Cela fait maintenant trois ans que la formation existe et l'on m'a rapporté deux autres cas où elle avait permis de faire une différence, une fois dans un commerce de Maniwaki, une autre fois lors d'un 'party' entre amis. Avec l'incident survenu à Christine, cela fait maintenant trois cas. Je suis bien content de voir que cette formation donne des résultats qui se révèlent utiles lors d'incidents graves et potentiellement mortels. Christine était rendue cyanosée par l'asphyxie et, dans ce genre de choses, il n'y a que quelques minutes pour intervenir. Elle a eu beaucoup de chance», de dire M. Ouellette.

-30-

Source : Charles Millar  
Agent d'administration  
Commission scolaire des Hauts-Bois-de-l'Outaouais  
(819) 449-7866, poste 239

Site Internet : [www.cshbo.qc.ca](http://www.cshbo.qc.ca)

BAS DE VIGNETTE, PHOTO «04-12-08 sauvée 3 -x»

**Véronic Ouellette (au centre) a sauvé la vie de son amie Christine Guénette (à gauche). Elles ont toutes deux suivi le cours de la Fondation des maladies du cœur, donné par l'enseignant Alain Ouellette (à droite).**