

Quand on est seul

Médecine d'autonomie et premiers secours — ce que tout adulte devrait savoir.

LA PAGE DE VENTE

Beyrouth, 4 août 2020, 18h08

2 750 tonnes de nitrate d'ammonium explosent dans le port de Beyrouth.

En quelques secondes : 218 morts, 7 000 blessés, 300 000 sans-abri. Les hôpitaux les plus proches sont détruits. Le système de secours s'effondre **au moment précis où il aurait dû fonctionner.**

Des milliers de blessés graves — plaies ouvertes, fractures, brûlures, traumatismes crâniens — sont pris en charge par des voisins, des passants, des gens ordinaires sans formation médicale.

Certains s'en sont sortis. D'autres non. La différence, souvent, tenait à un seul facteur : **quelqu'un savait quoi faire. Ou ne savait pas.**

Ce n'est pas une histoire lointaine

On pourrait croire que Beyrouth est un cas extrême, exotique, sans rapport avec notre quotidien. C'est faux.

- Les **déserts médicaux** couvrent aujourd'hui 87 % du territoire rural français.
- **6 millions de Belges** n'ont pas de médecin traitant.
- Les urgences des grandes villes affichent 8 à 12 heures d'attente pour les cas non vitaux.
- Les médecins de garde sont débordés, les pharmacies ferment la nuit, les ambulances mettent 45 minutes en zone rurale.

Et **ça, c'est en temps normal.**

En temps de crise — pandémie, catastrophe naturelle, effondrement partiel des infrastructures, coupure de courant prolongée —, le système qui semblait acquis peut disparaître en quelques heures. Gaza en 2024. La Serbie en 1993. Le Texas en 2021 sous la tempête de neige. La Nouvelle-Orléans en 2005. Ces situations ne sont pas des exceptions exotiques : ce sont des **répétitions générales.**

La question n'est pas « *est-ce que ça peut arriver ici ?* » — c'est déjà arrivé, partout, et ça arrivera encore. La question est : **serez-vous en mesure d'aider quand le système ne répondra pas ?**

Ce que ce livre enseigne

Tome R2 de la série *Résilience*, ce livre transmet la **médecine d'autonomie** et les **premiers secours** — non pas comme une théorie, mais comme un ensemble de gestes éprouvés que tout adulte devrait maîtriser :

Évaluer. Lire une situation, hiérarchiser l'urgence (qui d'abord, quoi d'abord), et surtout : ne pas aggraver. Le premier principe du secours est de ne pas transformer un blessé en mort.

Agir sur les urgences vitales. Hémorragies, plaies, fractures, brûlures, traumatismes crâniens — les gestes qui sauvent dans les minutes où personne d'autre n'est là.

Décider. Reconnaître les signes qui imposent d'évacuer coûte que coûte — et ceux qu'on peut gérer sur place. Savoir ce qu'on ne sait pas faire est aussi vital que savoir.

S'équiper. Constituer une trousse réellement utile — pas un gadget de magasin, pas un kit qui rassure sans servir.

Tenir dans la durée. Quand l'aide ne vient pas en quelques heures mais en quelques jours : gérer les soins, l'hygiène, le moral, l'épuisement.

Un livre pratique, pas spectaculaire

Ce n'est pas un manuel de survivalisme de fiction. Pas de mises en scène, pas de dramatisation. Des gestes factuels, documentés, à la portée de n'importe quel adulte motivé — appliquant la méthode de la série *Résilience* : données factuelles, pratiques testées.

L'objectif n'est pas de remplacer le médecin. C'est de **tenir le temps que le système réponde** — ou d'aider, simplement, quand il ne répond pas.

À qui s'adresse ce livre

- À tout **adulte responsable** d'une famille, d'enfants, de parents âgés.
 - À ceux qui vivent en **zone rurale** ou en désert médical.
 - À ceux qui ont compris, avec le Covid, que le système de soins a des limites.
 - À ceux qui veulent **savoir quoi faire** plutôt que regarder, impuissants.
-

Format et caractéristiques

- **240 pages** — format trade 6×9 et A5
 - **15,00 €** broché — 11,00 € EPUB
 - **Référencé France-Belgique** : déserts médicaux, organisation des secours, recommandations de premiers secours
 - Série *Résilience*, tome R2
-

La question n'est pas « est-ce que ça peut arriver ». C'est déjà arrivé. Partout. La question est : saurez-vous quoi faire ?