

RECONNAÎTRE L'ARRÊT CARDIAQUE

L'arrêt cardiaque, ou cardio-respiratoire, est dans la majorité des cas dû à un trouble du rythme cardiaque appelé fibrillation ventriculaire. C'est souvent une complication de l'infarctus du myocarde.

COMMENT RECONNAÎTRE L'ARRÊT CARDIAQUE ?

- La victime perd connaissance, tombe, elle ne réagit pas quand on lui parle, quand on la stimule.
- Sa respiration est inexistante (la poitrine ne se soulève pas) ou très irrégulière.

Y-A-T'IL DES SIGNES AVANT-COUREURS ?

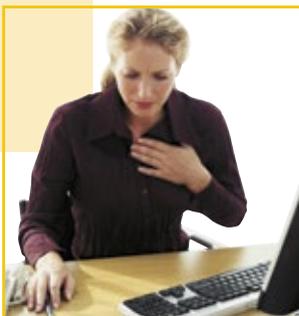
Oui, lorsque la cause est un **infarctus du myocarde**, le sujet peut présenter une douleur thoracique prolongée pouvant s'étendre jusqu'aux bras, une sensation d'oppression, de serrement voire d'écrasement.

En dehors de l'infarctus, l'arrêt cardiaque peut être précédé de palpitations ou d'un malaise général, mais il peut aussi survenir brutalement.

QUELLE EST LA CAUSE DE L'ARRÊT CARDIAQUE ?

90 % des arrêts cardiaques chez l'adulte sont dus à une cause cardio-vasculaire. Le plus souvent, il s'agit d'une **fibrillation ventriculaire**, c'est-à-dire un trouble du rythme cardiaque correspondant à des contractions rapides, irrégulières et inefficaces des ventricules du cœur.

Il existe aussi d'autres causes : noyade, électrisation, intoxication, hypothermie, overdose, insuffisance respiratoire aiguë...



DÉCLANCHER LA CHAÎNE DE SURVIE

Les gestes de premiers secours réalisés le plus tôt possible permettent d'augmenter les chances de survie.

TÉMOIN D'UN ARRÊT CARDIAQUE :

3 réflexes

- **Appeler le 15 (SAMU)** pour prévenir les secours.
- Commencer immédiatement le **massage cardiaque**.
- Si d'autres personnes sont présentes, leur demander de s'informer : **un défibrillateur** est-il disponible à proximité ? Si oui, aller le chercher aussi vite que possible.

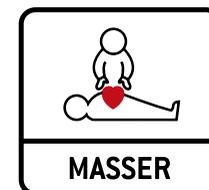
5 MINUTES POUR AGIR : POURQUOI ?

Lors d'une fibrillation ventriculaire, le cerveau souffre très rapidement : il n'est pas alimenté en oxygène car le sang ne circule plus. Au-delà de 5 minutes d'arrêt du cœur, si on ne fait rien, les lésions cérébrales sont irréversibles, puis c'est la mort assurée. Le massage cardiaque permet de relancer la circulation sanguine et donc l'oxygénation des cellules.

1 minute gagnée, c'est 10 % de chance de survie en plus !

OSEZ ! LE PIRE EST DE NE RIEN FAIRE

Un arrêt cardiaque peut survenir à domicile, dans un lieu public ou sur le lieu de travail. Vous serez peut-être seul à pouvoir intervenir : n'hésitez pas osez, votre rôle est essentiel



APPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT

Avant toute chose, placer la victime dans une zone sécurisée, pour elle comme pour vous.

3 GESTES POUR UNE VIE :

01 APPELER LE 15

(SAMU) POUR DONNER L'ALERTE.

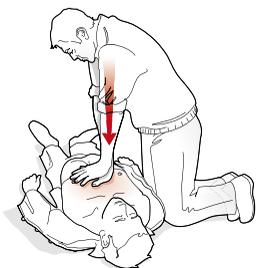
- Décrire ce qu'on a vu et l'état de la victime : elle est inconsciente, elle ne respire pas...
- Donner l'**adresse précise** du lieu où se trouve la victime.
- Dire ce qui a été fait ou ce qui est fait : « On l'a étendue, on a commencé le massage cardiaque »
- Ne pas raccrocher avant que la personne du SAMU ne le précise.



02 MASSER LE CŒUR

DE LA VICTIME ET, SI VOUS LE POUVEZ, PRATIQUEZ LE BOUCHE-À-BOUCHE EN ALTERNANCE

- Allonger la victime sur une surface dure.
- Se mettre à genoux contre la victime, sur le côté.
- Positionner les mains l'une sur l'autre, au milieu du thorax, entre les deux seins, les bras bien tendus.
- Appuyer de tout son poids, bien au-dessus : ce ne sont pas les bras ni les mains qui appuient mais tout le corps.
- Ce sont des **pressions fortes** : enfoncer les mains de 5 à 6 cm dans la poitrine, et remonter bien les mains entre chaque pression pour faire circuler le sang.
- Effectuer les pressions sur un **rythme régulier**, environ 2 par seconde (100 par minute).



■ En alternance, on peut effectuer deux insufflations, ou bouche-à-bouche, toutes les 30 pressions.

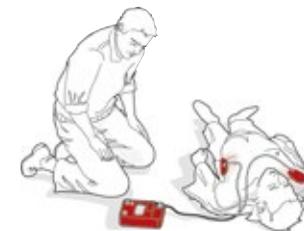
■ Reprendre ensuite le massage cardiaque à un rythme de 100 pressions par minute soit presque 2 par seconde.

03 DÉFIBRILLER

À L'AIDE D'UN DÉFIBRILLATEUR AUTOMATISÉ EXTERNE.

Très simple d'utilisation, cet appareil guide vocalement, étape par étape, et garantit une utilisation sans risque.

- Les défibrillateurs sont disponibles dans un nombre croissant de lieux publics : centres commerciaux, mairies, places centrales, halles de marché, pharmacies...
- Si on dispose d'un défibrillateur automatisé externe, on l'utilise au bout de 2 minutes de massage cardiaque.
- S'il n'y en a pas à proximité, on masse sans s'arrêter jusqu'à l'arrivée des secours.



FORMEZ-VOUS

Acquérir les réflexes de l'intervention d'urgence permet d'agir rapidement et avec sang-froid.

C'EST SIMPLE : Les gestes de la réanimation cardio-pulmonaire ont été simplifiés : toute personne, dès 10 ans, peut s'initier et être efficace en situation d'urgence.

C'EST ACCESSIBLE : L'initiation aux Premiers Secours (IPS) est une formation gratuite que de nombreux acteurs du secourisme proposent partout en France, dans leurs antennes locales et régionales.

C'EST RAPIDE : une ou deux heures suffisent pour apprendre les bons réflexes.

TÉMOIGNAGE D'UN "RESSUSCITÉ"

... J'ai frôlé la mort il y a 8 ans : un soir, je dansais le rock et mon cœur a lâché. Heureusement, j'étais entouré de personnes qui ont su faire les bons gestes : pendant 20 minutes, elles se sont relayées pour pratiquer un massage cardiaque. Puis les secours sont arrivés. Aujourd'hui, je n'ai aucune séquelle et je vis normalement. Mais Je leur dois la vie ! »

Gérard Lyon, 58 ans