

Les bons gestes en cas d'arrêt cardiaque

1 Sécurisez l'environnement et appelez les secours

La première chose à faire en cas d'arrêt cardiaque est de vérifier que l'environnement de la victime ne présente pas de danger : en effet, si vous vous blessez en allant lui porter secours, cela ne servira à rien.

Par exemple, si la victime fait un arrêt cardiaque à cause d'une intoxication à un gaz, si vous lui portez secours sans réfléchir, vous ne ferez qu'augmenter le nombre de victimes.

Appelez les secours :



Attention, lorsque vous appelez les secours, ne raccrochez jamais en premier !

2 Faire un massage cardiaque

- **Étape 1** : Sécurisez l'environnement
- **Étape 2** : Détectez les signes de l'arrêt cardiaque
- **Étape 3** : Pratiquez le massage cardiaque



Lors d'un arrêt cardiaque, les chances de survies diminuent de 7 à 10 % à chaque minute qui s'écoule sans secours. Pourtant, peu de personnes osent réaliser un massage cardiaque, renonçant à essayer de sauver la vie de quelqu'un, par peur ou parce qu'ils ne savent pas **faire un massage cardiaque**.

Le bouche-à-bouche n'est pas nécessaire dans un premier temps. En revanche, si le massage dure plus de 4 min, procédez à deux insufflations toutes les 30 compressions.

3 Pratiquez le bouche à bouche



Sur un adulte

Pour pratiquer le bouche-à-bouche :

- Agenouillez-vous vers la tête de la victime.
- Si ce n'est pas déjà fait, basculez la tête de la victime en arrière, tout en tirant le menton vers le haut.
- Placez une main sur le front de la victime et pincez-lui les narines.
- Avec l'autre main, ouvrez sa bouche.
- Inspirez normalement et couvrez entièrement la bouche de la victime avec la vôtre.
- Insufflez régulièrement et lentement l'air à la victime pendant 2 sec.
- Vérifiez que sa poitrine se soulève.
- Continuez à maintenir la tête de la victime en arrière, et reprenez votre respiration.
- Vérifiez que la poitrine de la victime s'abaisse.
- Recommencez les insufflations 12 à 15 fois par minute.
- **Vérifiez régulièrement le pouls de la victime.**

Sur un nourrisson

Il est possible de faire du bouche-à-bouche à un nourrisson. La technique diffère légèrement :

- **Couvrez en même temps la bouche et le nez du nourrisson avec votre bouche.**
- Insufflez doucement mais plus souvent : environ 40 fois par minute.
- L'estomac de l'enfant peut se remplir d'air et gêner la manœuvre : appuyez de temps en temps dessus pour évacuer l'air.

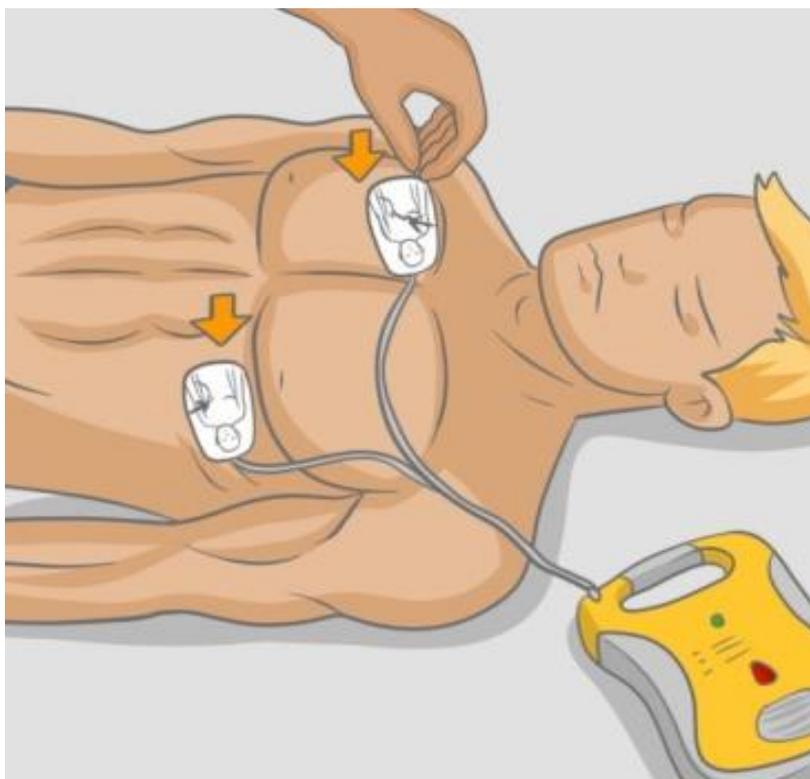
4 Préparez le défibrillateur et la victime

Lorsqu'on a un défibrillateur entre les mains face à ce qu'on suppose être un arrêt cardiaque, il faut ouvrir le boîtier et appuyer sur « ON ».

Si nécessaire :

- Séchez le thorax de la victime.
- Transportez-la sur une surface sèche
- Dans la mesure du possible (et s'il y a lieu) rasez les poils dans la zone de pose des électrodes.

Suivez les instructions vocales du défibrillateur



Une fois en route, le défibrillateur délivre des instructions vocales qu'il faut appliquer.

Il ne faut pas toucher la victime pendant que le DEA analyse le rythme cardiaque et suivre scrupuleusement les instructions fournies par le défibrillateur, à savoir :

- Dénuder le tronc de la victime (le DEA indique : « Retirez tous les vêtements de la poitrine du patient »).
- « Tirer sur la poignée rouge pour ouvrir le sachet ».
- Disposer les électrodes aux deux extrémités du muscle cardiaque :
 - sous la clavicule droite ;
 - 5 à 10 cm sous l'aisselle gauche : pointe du cœur.

Utilisez le défibrillateur



Si le DEA détecte un arrêt cardiaque et qu'il juge donc la défibrillation nécessaire, il indique la marche à suivre en ces termes :

- « Préparation du choc en cours ».
- « Reculez-vous ».
- « Ne touchez pas le patient ».
- « Choc en cours », une sonnerie retentit alors.
- « Choc délivré ».
- « Pratiquez le massage cardiaque et la respiration artificielle ».

Note : avec un DSA, l'appareil indique à l'utilisateur qu'il doit appuyer sur le bouton pour envoyer le choc électrique.

Là encore, **veillez à ce que personne ne touche la victime.**

Si le cœur ne repart pas

Les électrodes restant en place, le DEA poursuit son analyse du rythme cardiaque. Il peut alors juger qu'un nouveau choc est nécessaire et le processus reprend.

Si le cœur repart

Effectuez un bouche-à-bouche jusqu'à la reprise de la respiration.

5 Attendez les secours

Poursuivez la réanimation et suivez les instructions de l'appareil jusqu'à ce qu'une équipe de professionnels soit sur place et prenne le relais (**dans les 20 min qui suivent maximum**, mais en 7 à 8 min le plus souvent).

Si la victime, bien qu'inconsciente, respire à nouveau normalement, laissez les électrodes à leur place et positionnez la personne en position latérale de sécurité (PLS).