

Les gestes qui sauvent

En cas d'arrêt cardiorespiratoire, chaque minute compte. Dès lors, si une personne s'effondre, ne réagit pas si on lui parle ou qu'on la secoue, et qu'elle ne respire plus ou difficilement, l'urgence est absolue et les mesures à entreprendre doivent être immédiates.

1. APPELER LES SECOURS (144)

OBJECTIF : permettre l'arrivée précoce des secours et être guidé en temps réel sur les gestes à entreprendre.

2. EFFECTUER UN MASSAGE CARDIAQUE (jusqu'à l'arrivée des secours)

OBJECTIF : maintenir la circulation du sang dans le corps pour que les organes (le cœur et le cerveau surtout) restent suffisamment oxygénés.

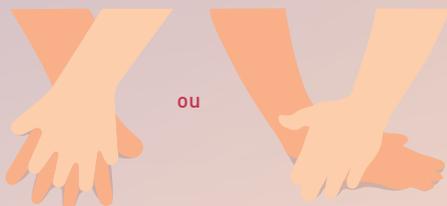
S'agenouiller à côté de la victime et, si possible, dénuder le thorax.



Poser la paume d'une main au centre de la poitrine de la victime, entre les mamelons (au niveau du sternum).



Joindre les deux mains ensemble (deux positions possibles).



Les bras tendus, à la verticale au-dessus du sternum, pratiquer 100 compressions par minute*, en appuyant très fort sur la poitrine (elle doit s'enfoncer d'environ 5 cm au niveau du point de pression).

Important : essayer d'être au moins deux pour assurer le massage cardiaque en se relayant.



* Un repère original souvent cité en exemple : le tempo du refrain de la chanson « Stayin' alive » des Bee Gees, qui est de 103 battements par minute.

100 à 120

Le nombre de compressions à exercer par minute durant le massage cardiaque.

Qu'en est-il du bouche-à-bouche ?

- **Son but** : insuffler de l'air dans les poumons de la personne victime.
- **Le rythme** : 30:2, soit 30 compressions thoraciques, 2 insufflations.
- **Important** : l'envisager seulement si l'on est formé à la technique ou si proposé par le 144, sinon pratiquer uniquement le massage cardiaque.

Qu'est-ce qui se passe ?

Très souvent, un arrêt cardiorespiratoire chez l'adulte est le symptôme d'un infarctus du myocarde ou d'un trouble du rythme cardiaque.

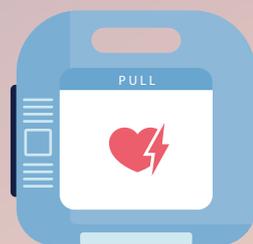
planète santé

10 %

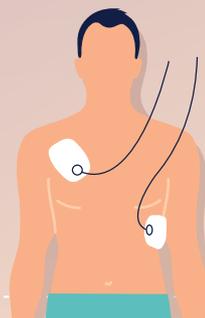
La proportion de victimes d'arrêt cardiaque survenant hors de l'hôpital qui survivent. Ce chiffre passe à 30 % si un massage cardiaque et une défibrillation sont réalisés dans un délai très court.

3. POSER LES PATCHS DE DÉFIBRILLATION (si défibrillateur externe automatique (DEA) à disposition)

OBJECTIF : relancer l'activité électrique du cœur.

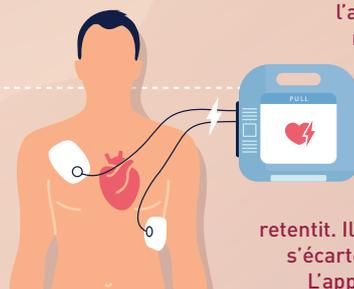


Ouvrir la boîte du défibrillateur et suivre les instructions vocales.



Dénuder le thorax. Placer les électrodes sur la poitrine de la personne, selon les instructions indiquées sur la machine (électrode droite au-dessus du mamelon droit, électrode gauche au-dessous du mamelon gauche).

En quelques secondes, l'appareil analyse le rythme cardiaque.



Si un choc est recommandé, un signal sonore retentit. Il est nécessaire de s'écarter de la personne. L'appareil déclenche le choc automatiquement.

Reprendre immédiatement le massage cardiaque.