

3 gestes pour sauver une vie

Si vous êtes témoin d'un arrêt cardiaque, entreprenez de toute urgence les 3 gestes qui sauvent : appelez les secours, débutez immédiatement le massage cardiaque et si possible utilisez un défibrillateur. Dans tous les cas, osez !

Le pire est de ne rien faire. Vous n'avez que quelques minutes pour agir...



Avant toute chose, placez la victime dans une zone sécurisée, pour elle comme pour vous (à l'écart de la circulation, en dehors des escaliers, à distance du passage, etc.). Pratiquez ensuite sans attendre les 3 gestes qui sauvent.

1. Appelez les secours

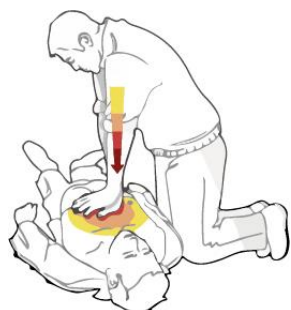


Pour donner l'alerte, faites le 15 où le régulateur du SAMU va vous *poser des questions et vous guider*

- Décrivez ce que vous avez vu et l'état de la victime
- Donnez l'adresse précise du lieu où se trouve la victime.
- Dites ce qui a été fait ou ce qui est en train d'être fait
- Si rien n'a été fait, suivez les consignes qui vous sont données.
- Ne raccrochez pas avant que l'opérateur ne le précise.

Le 15 est un numéro gratuit ! Vous pouvez le composer à partir de n'importe quel téléphone, même si le forfait est dépassé ou bloqué. Le 112 est le numéro d'urgence européen valable dans toute la C.E.E. Il n'a pas de spécificité mais concerne toutes les urgences. Il a vocation d'être utilisé par les utilisateur d'un portable dont le réseau est saturé et par les voyageurs étrangers qui ne connaissent pas les n° d'urgence du pays européen où ils se trouvent.

2. Massez le cœur de la victime



- Allongez la victime sur le dos sur une surface dure.
- Mettez-vous à genoux contre la victime, sur le côté.
- Positionnez les mains l'une sur l'autre, un peu en dessous du milieu du thorax, les bras bien tendus.
- Appuyez de tout votre poids, bien au-dessus : ce ne sont pas les bras ni les mains qui appuient mais tout le corps.
- Ce sont des pressions fortes : enfoncez les mains de 5 à 6 cm dans la poitrine et relâchez le thorax entre chaque compression.
- Effectuez les pressions sur un rythme régulier de 100 par minute, par séries de 30 compressions consécutives.

Pensez-y ! Avec 103 beats par minute, la chanson des Bee Gees « Staying Alive » atteint une fréquence très proche de celle recommandée pour un massage cardiaque d'urgence.

- Si vous avez été formé, vous pouvez pratiquer une ventilation pulmonaire (bouche-à-bouche) au rythme de 2 insufflations toutes les 30 compressions thoraciques, sinon poursuivez **le massage** qui est le geste majeur jusqu'à ce que le défibrillateur vous ordonne d'arrêter ou jusqu'à l'arrivée des secours.
- **Même si vous avez l'impression de mal effectuer le geste, continuez : mieux vaut un massage cardiaque imprécis que pas de massage cardiaque du tout.**



« Analyse du rythme cardiaque en cours »

3. Défibrillez

- Cette opération se fait 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 sportifs, galeries commerciales, mairies, places du marché, pharmacies...
- Si vous disposez d'un défibrillateur automatisé externe, utilisez le immédiatement.
- S'il n'y en a pas à proximité, débutez le massage cardiaque sans vous arrêter jusqu'à l'arrivée du défibrillateur et/ou des secours.

Pour ne pas être pris au dépourvu, formez-vous ! Si vous n'êtes pas formé, agissez quand même en suivant au mieux ces quelques consignes ! Le pire est de ne rien faire.

5 à 10 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 commencent à être irréversibles, puis la situation s'aggrave ensuite jusqu'au décès.

Le massage cardiaque permet de relancer la circulation sanguine et donc l'oxygénation des cellules cérébrales.