

LA CHAÎNE DU CŒUR : Chaque maillon est indispensable

1. Prévention cardio-vasculaire :

Ne pas fumer, bouger tous les jours et manger équilibré

➤ En cas d'arrêt cardiaque :

2. Appeler les secours = Faire le 15 (SAMU)

3. Pratiquer le massage cardiaque

4. Défibriller le cœur si un appareil est disponible à proximité

5. Commencer le traitement :

Sur place l'équipe médicale d'urgence (SAMU, SMUR) commence le traitement de l'arrêt cardiaque puis transporte le patient à l'hôpital en continuant les soins. La victime est alors admise dans un service de réanimation ou de soins intensifs de cardiologie.

6. Reprendre une vie autonome, grâce à la réadaptation...

- Neurologique, rééducation à la marche et à la parole,
- Et/ou cardiologique : activité physique adaptée, suivi du régime alimentaire, aide à l'arrêt du tabac.



SENSIBILISATION À L'UTILISATION DU DÉFIBRILLATEUR AUTOMATIQUE EXTERNE

VOUS POUVEZ SAUVER DES VIES : FORMEZ-VOUS !

Se former aux gestes qui sauvent, c'est simple, accessible et rapide !

CONTACT :



1, avenue de l'Europe, 59880 Saint-Saulve
Tél. 03 27 46 19 24
information@astav.fr

www.astav.fr

En France, chaque année, **40 000 personnes** meurent prématurément d'un arrêt cardiaque. Le **taux de survie** à un arrêt cardiaque en France est de **5%**. Il est **4 à 5 fois** plus élevé dans les pays où les lieux publics sont équipés en Défibrillateurs Automatisés Externes et où la population est formée aux gestes qui sauvent. **7 fois sur 10**, l'arrêt cardiaque survient **devant témoin**, mais moins de 40% de ces témoins font les gestes de premiers secours. **2 français sur 3** souhaiteraient se former **aux gestes qui sauvent**.

QU'EST-CE QUE L'ARRÊT CARDIAQUE ?



Comment le reconnaître ?

- La victime perd connaissance, tombe, 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 :

- Une grande douleur dans la poitrine prolongée, pouvant s'étendre jusqu'au bras,
- Une sensation très pénible d'oppression, de serrement, voire d'écrasement.

L'arrêt cardiaque peut aussi être précédé de palpitations ou d'un malaise général, mais il peut également survenir brutalement.

Quelle est la cause de l'arrêt cardiaque ?

90% des arrêts cardiaques sont d'origine cardiovasculaire. 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 d'autres causes de l'arrêt cardiaque :

- Noyade,
- Intoxication,
- Overdose,
- Électrisation,
- Hypothermie,
- Insuffisance respiratoire aigüe...

3 GESTES POUR SAUVER UNE VIE

Témoin d'un arrêt cardiaque, 3 réflexes :

1. Appelez le 15 (SAMU) pour donner l'alerte

- Décrivez l'état de la victime : elle est inconsciente, elle ne respire pas...,
- Donnez l'adresse précise du lieu où elle se trouve,
- Dites ce qui a été fait ou ce qui est fait : « *On l'a étendue, on a commencé le massage cardiaque...* »,
- Ne raccrochez pas avant que la personne du SAMU ne vous le dise.

2. Massez

Les mains l'une sur l'autre, faites 100 compressions par minute au milieu de la poitrine, par série de 30. Cela permet de relancer la circulation sanguine et de continuer à oxygéner l'organisme.

Si vous savez le faire, pratiquez aussi le bouche-à-bouche en alternance.

3. Défibrillez

Utilisez un Défibrillateur Automatisé Externe si un appareil est disponible à proximité. Très simple d'utilisation et sans risque, l'appareil vous guide vocalement, étape par étape.



OBJECTIF : Maintenir la victime en vie jusqu'à l'arrivée des secours