



QU'EST CE QU'UN ARRÊT CARDIAQUE ?

L'arrêt cardiaque correspond à l'arrêt du fonctionnement du cœur.

En absence de réanimation, l'arrêt cardiaque conduit rapidement au décès de la personne. Une intervention rapide est nécessaire pour faire repartir le cœur et éviter de lourdes séquelles neurologiques. En effet, lorsque le cœur s'arrête, il n'assure plus sa fonction de pompe cardiaque et n'irrigue plus les organes. Le taux de survie dépend essentiellement de la rapidité des 1^{ers} soins : 1 minute gagnée, c'est 10% de chance de survie en plus*.

*Brochure « Arrêt cardiaque » Fédération Française de Cardiologie
www.fedecardio.com

LES SIGNES ANNONCIATEURS D'UN ARRÊT CARDIAQUE

L'arrêt cardiaque ne s'accompagne pas forcément de signes avant-coureurs.

Il peut être précédé d'un malaise général, de palpitations, ou peut survenir brutalement. S'il a pour origine un infarctus du myocarde, la victime peut ressentir une importante douleur dans la poitrine pouvant s'étendre au cou, aux bras et à la mâchoire, généralement du côté gauche. A cette douleur peuvent s'ajouter des essoufflements, des sueurs ou des nausées...

AGIR EN PRÉSENCE D'UNE VICTIME INCONSCIENTE QUI RESPIRE :

1 ■ Vérifiez l'état de conscience en posant des questions simples : « Comment ça va ? », « M'entendez-vous ? », puis prenez les mains de la victime et demandez-lui de les serrer et d'ouvrir les yeux si possible.

2 ■ Libérez tout ce qui peut gêner la respiration (règle des **3C** : desserrez ou dégrafez **C**ol, **C**ravate et **C**einture).



3 ■ Basculez doucement la tête de la victime en arrière et tirez le menton vers le haut pour éviter que sa langue ne gêne sa respiration.

4 ■ Vérifiez la respiration en vous penchant sur la victime, l'oreille et la joue au dessus de sa bouche et de son nez. Vérifiez ainsi que la poitrine ou le haut de l'abdomen se soulèvent régulièrement et que la perception du souffle est présente.

5 ■ Appelez le Samu (le 15).

Décrivez la situation et donnez les coordonnées exactes du lieu. Dans tous les cas, ne raccrochez pas avant que votre interlocuteur ne le précise.



6 ■ Si la personne est sur le dos, mettez la en position latérale de sécurité (P.L.S.), et surveillez-la, en particulier sa respiration, jusqu'à l'arrivée des secours. Toute personne accidentellement positionnée sur le côté ne doit pas être touchée/déplacée.



AGIR EN PRÉSENCE D'UNE VICTIME INCONSCIENTE QUI NE RESPIRE PAS :

Vérification de la respiration : Si après vérification de la respiration pendant au moins 10 secondes la personne ne respire pas, c'est l'arrêt cardiaque

1 ■ Appelez le Samu (le 15).

Décrivez la situation et donnez les coordonnées exactes du lieu. Dans tous les cas, ne raccrochez pas avant que votre interlocuteur ne le précise.



2 ■ Commencez le massage cardiaque.

Allongez la victime sur le dos et sur un plan dur, positionnez vos mains l'une sur l'autre, bras tendus, au milieu du thorax. Comprimez verticalement le sternum de 4 à 5 cm avec vos mains et remontez les bien entre chaque pression pour faire circuler le sang.

Effectuez 30 compressions du sternum puis 2 insufflations selon un rythme de 2 compressions par seconde.





3 ■ Défibrillez à l'aide d'un défibrillateur automatisé externe.

Le défibrillateur fait lui-même le diagnostic et vous guide vocalement, étape par étape. Il délivre un choc électrique uniquement si nécessaire, ce qui garantit une utilisation sans risque.

Le défibrillateur peut être utilisé chez l'enfant (de 1 à 8 ans) de préférence avec des électrodes enfants. Le cas échéant, avec des électrodes adultes, mais dans ce cas, en prenant soin de positionner la 1^{ère} électrode au milieu du thorax et la seconde dans le dos entre les omoplates. Ne pas utiliser chez le nourrisson de moins de 1 an.

QU'EST CE QU'UN DÉFIBRILLATEUR ?

Le défibrillateur est employé pour administrer une décharge électrique sur une personne en arrêt cardiaque. Actuellement, il existe des Défibrillateurs Automatisés Externes (DAE) utilisables par le grand public depuis le décret du 4 mai 2007.

Le DAE est composé de deux électrodes à placer sur le thorax de la victime.

Le défibrillateur est doté d'une détection de rythme cardiaque lui permettant d'analyser le cœur. Il détermine ainsi si un choc est nécessaire pour sauver la victime.

Si ce choc est recommandé, le défibrillateur donnera les instructions vocales pour envoyer un choc à la victime en toute sécurité : l'utilisateur ne peut pas administrer un choc sans que le défibrillateur ne l'autorise.

Depuis Mai 2010, les pharmacies Giropharm s'équipent en défibrillateurs externes.



Vous pouvez vous renseigner sur les lieux équipés d'un défibrillateur, en consultant les sites internet :

<http://defibrillateurs-en-france.com>

<http://dsa.mobilehealth.fr/frontoffice/index/rechercher>

Cet autocollant identifie les pharmacies Giropharm équipées d'un défibrillateur.



LA POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ (P.L.S.)

Il ne faut jamais laisser sur le dos une victime inconsciente qui respire. Dans cette position, sa langue et éventuellement ses vomissements peuvent venir obstruer ses voies respiratoires et elle risque de s'étouffer.



Ne jamais déplacer une victime s'il y a une lésion vertébrale ou suspicion de lésion vertébrale sans matelas coquille (brancard adapté) et des personnes expérimentées.

P.L.S. : COMMENT PROCÉDER ?

- 1 ■** Agenouillez-vous à côté de la victime et assurez-vous que ses jambes soient allongées côte à côte. Placez le bras de la victime le plus proche de vous, en angle droit par rapport à son corps et pliez le coude de façon à ce que la paume de sa main soit tournée vers le haut.
- 2 ■** Saisissez le bras opposé de la victime et placez le dos de sa main contre son oreille la plus proche de vous. Maintenez cette main avec la vôtre, paume contre paume, respectant ainsi l'axe tête-cou-tronc au moment du retournement.
- 3 ■** Avec l'autre main, attrapez la jambe opposée juste derrière le genou, relevez et amenez-la vers vous de façon à faire rouler la victime sur le côté jusqu'à ce que le genou touche le sol.
- 4 ■** Fléchissez cette jambe pour que la hanche et le genou soient en angle droit. Ouvrez la bouche de la victime avec le pouce et l'index d'une main, sans bouger la tête.

LE SAVIEZ-VOUS ?

ICE « In case of emergency »

Il existe un pseudonyme à rentrer dans les contacts de son téléphone portable et correspondant à la personne à contacter en cas d'urgence « In Case of Emergency ».

Si plusieurs personnes doivent être contactées on peut utiliser ICE1, ICE2, ICE3...

Les Numéros d'Urgence.

- 18** Pompiers - Incendies
Accidents de la route,
Urgences vitales graves
- 15** SAMU
Urgences
- 112** Numéro européen
d'urgence
- 17** Police secours
ou gendarmerie
- 115** Samu Social Secours
aux sans abris

AGIR EN CAS D'ACCIDENT

1 ■ Protéger

En présence d'une victime, vous devez vous protéger et sécuriser le lieu de l'accident (objets coupants, fumée, voie à grande circulation...)

Prenez quelques secondes pour analyser la situation et écarter tout danger.

En cas d'accident de la route, stationnez votre véhicule 150m après l'accident avec feux de détresse. Mettez ensuite les passagers en zone sécuritaire sur le bas coté de la chaussée. Enfilez le gilet de signalisation et positionnez le triangle de pré-signalisation 150m avant l'accident.



2 ■ Alerter

Après avoir pris contact avec la victime si elle parle, appelez les secours (18) ou faites-les appeler. Décrivez la situation, le nombre de victimes, les gestes effectués ou en cours et donnez les coordonnées exactes du lieu. Ne raccrochez pas avant que votre interlocuteur ne le précise et ne quittez pas les lieux avant l'arrivée des secours.

3 ■ Secourir

Ne jamais déplacer la victime sauf risque majeur (si le danger initial ayant provoqué l'accident persiste ou si la situation peut s'aggraver - incendie, montée des eaux...). Desserrez les vêtements et favorisez la ventilation. Pour un motard, détachez le casque **SANS LE RETIRER** (l'enlèvement du casque risquerait de désolidariser l'ossement crânien).

Tournez la victime sur le côté, en position latérale de sécurité si elle est inconsciente avec respiration et **uniquement** si elle se trouve allongée sur le dos. Pensez à couvrir la victime pour lutter contre le froid. En cas d'hémorragie, comprimez-la.

AGIR EN CAS D'ÉTOUFFEMENT

Comment reconnaître une personne qui s'étouffe ? La victime porte ses mains à sa gorge et sa bouche, cherche de l'air, ne peut plus parler et son visage devient violet puis se décolore.

1 ■ Basculez le buste de la victime légèrement vers l'avant puis donnez 5 claques vigoureuses dans le dos entre les 2 omoplates, avec le plat de la main. Alerte les secours.



2 ■ S'il n'y a pas d'amélioration, passez à la manœuvre de Heimlich : Placez vous derrière la victime, passez vos bras autour de son abdomen et inclinez son buste vers l'avant. Placez ensuite votre poing au dessus de son nombril, l'autre main par dessus votre poing et exercez 5 pressions vers l'intérieur et vers le haut. Si l'obstruction persiste, réalisez à nouveau les 5 claques dans le dos, puis les 5 compressions abdominales. Arrêtez la manœuvre dès que la désobstruction est obtenue.



AGIR EN CAS D'HÉMORRAGIE EXTERNE

- 1 ■** Allongez la victime et localisez le saignement. Alertez les secours.
- 2 ■** Protégez-vous du sang pour éviter les contaminations (portez des gants ou interposez un sac plastique entre la main et la blessure/plaie).
- 3 ■** Appuyez directement à l'endroit du saignement avec les doigts ou la paume de la main, poursuivez la compression manuelle par la mise en place d'un pansement compressif en attendant les secours. Si la compression est inefficace, positionnez un linge propre (ou une gaze) maintenu par un lien faisant au moins 2 tours du membre, afin de conserver une pression suffisante sur la plaie.



AGIR EN CAS DE BRÛLURES

1 ■ Refroidissez la brûlure le plus tôt possible pendant 5 à 10 minutes avec de l'eau froide, à une distance de 10-15 centimètres du robinet, à faible pression. Le ruissellement et la faible pression de l'eau éliminent la chaleur et évitent l'aggravation de la lésion.

Pour prévenir tout risque d'infection sur une brûlure simple, nettoyez la brûlure après avis médical et protégez-la avec une gaze stérile.

Ne jamais arroser la blessure directement avec un jet sous pression.



2 ■ Si les brûlures vous semblent graves c'est-à-dire si elles sont d'une surface supérieure à celle de la moitié de la paume de la main de la victime, si elles touchent certaines parties sensibles du corps (visages, orifices naturels), si elles sont provoquées par des substances chimiques :

Allongez le brûlé, refroidissez la brûlure comme indiqué précédemment et appelez le SAMU (le 15) ou les POMPIERS (le 18).

Ne jamais retirer un vêtement qui adhère à la peau.