



Que faire face à un arrêt cardiaque ?

En cas d'arrêt cardiaque, si on agit vite, le cœur peut repartir et on évite de lourdes séquelles, voire la mort. Trois réflexes à acquérir : appeler le SAMU en faisant le 15, masser et défibriller le cœur de la victime.

Lorsque quelqu'un est témoin d'un arrêt cardiaque, il faut en priorité placer la personne dans une zone sécurisée, isolée de l'environnement extérieur.

Le témoin doit parler à la victime, lui demander de serrer sa main, de cligner des yeux. S'il n'obtient aucune réaction : la victime est inconsciente.

Le témoin doit se pencher sur la victime, la joue devant sa bouche, le regard tourné vers sa poitrine. Si aucun souffle n'est ressenti et si le ventre ne se gonfle pas : la victime est en arrêt respiratoire.

Trois étapes sont alors nécessaires :

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

2/ Pratiquer le massage cardiaque. Comment faire ?

- Allonger la victime sur une surface dure.
 - Se placer à genoux, sur le côté de la victime.
 - Positionner ses mains l'une sur l'autre, au milieu du thorax, les bras tendus.
 - Appuyer de tout son poids, bien au milieu.
 - Pratiquer au moins 100 compressions par minute, par séquences de 30 compressions consécutives. A chaque fois, il faut appuyer très fort, pour enfoncer la cage thoracique de 5 cm à 6 cm. Il faut aussi veiller à bien relâcher entièrement entre chaque compression. Recommencer des séquences de 30 compressions, jusqu'à l'arrivée des secours.
 - Même si on a l'impression de mal effectuer le geste, il faut le continuer : mieux vaut un massage cardiaque imprécis que pas de massage cardiaque du tout.
- Dans les premières minutes, il faut privilégier le massage cardiaque.

3/ Si un défibrillateur automatisé externe, est disponible à proximité, le témoin peut interrompre le massage cardiaque au bout de 2 minutes et défibriller le cœur à l'aide de celui-ci.

C'est un appareil qui guide vocalement l'utilisateur étape par étape, et garantit une utilisation sans risque. Ils sont disponibles dans un certain nombre de lieux publics : centres commerciaux, mairies, places centrales, halles de marché, pharmacies...

S'il n'y a pas de défibrillateur automatisé à proximité, il faut continuer le massage cardiaque jusqu'à l'arrivée des secours.