

# Témoin d'un arrêt cardiaque : j'applique les gestes qui sauvent

**Cabinet du Dr Frédéric HURSON**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/docteur.frederic.hurson](http://www.docvadis.fr/docteur.frederic.hurson)



Validé par

le Comité Scientifique Cardiologie

**Chaque année, 50 000 personnes décèdent d'un arrêt cardiaque. Pourtant, l'arrêt cardiaque n'est pas forcément fatal, à condition d'agir rapidement.**

## Comment puis-je reconnaître un arrêt cardiaque ?

La victime perd connaissance et ne réagit pas quand on lui parle. La victime n'a plus de pouls et on ne perçoit plus sa respiration : sa poitrine ne se soulève pas et on ne sent pas son souffle en approchant la joue. La victime devient très pâle ou sa peau prend une couleur bleuâtre.

## Que dois-je faire si je suis témoin d'un arrêt cardiaque ?

### 1. Appelez le SAMU en composant le 15 :

- Décrivez ce que vous avez vu.
- Indiquez l'adresse de l'accident.
- Précisez si des gestes de secours ont déjà été pratiqués.
- Surtout, ne raccrochez pas avant qu'on ne vous le dise.

### 2. Pratiquez un massage cardiaque :

- Allongez la victime et mettez-vous à genoux à côté d'elle.
- Positionnez vos mains l'une sur l'autre au milieu du thorax.

- Exercez des pressions fortes, en relâchant bien l'effort de vos mains entre chaque pression.
- Faites une série de 30 pressions à un rythme régulier. Vous pouvez ensuite effectuer deux insufflations (ou bouche-à-bouche) et recommencer une série de 30 pressions.

### 3. Appliquez un défibrillateur automatisé externe :

- S'il y a un défibrillateur sur place, utilisez-le après 2 minutes de massage cardiaque, sinon poursuivez les massages cardiaques jusqu'à l'arrivée des secours.



<http://www.afdiag.fr>



<http://www.afdiag.fr>



## **Je n'ai aucune formation de secourisme, dois-je tout de même agir ?**

Si vous êtes témoin d'un arrêt cardiaque, il est de votre devoir d'agir. La première démarche : appeler le SAMU. Après avoir décrit la situation à votre interlocuteur, celui-ci pourra vous guider sur les gestes à effectuer. Les premiers gestes de secours sont des gestes simples, qui augmenteront les chances de survie de la victime.

## **J'aimerais m'initier aux gestes qui sauvent, à qui dois-je m'adresser ?**

Plusieurs organismes dispensent des formations de secourisme gratuites partout en France. Ces formations ne durent que quelques heures et sont accessibles à toute personne de plus de 10 ans. Vous obtiendrez de plus amples informations sur ces formations auprès de la mairie de votre résidence, des pompiers ou de l'antenne locale de la Croix-Rouge. A défaut, vous pouvez contacter les sites internet dédiés au secourisme.

En présence d'une victime d'un arrêt cardiaque, le pire est de ne rien faire. Pour être plus efficace et agir avec sang-froid, des formations gratuites sont dispensées partout en France.