GESTES QUI SAUVENT :
LES ESSENTIELS !

Fédération Française de Cardiologie

ARRÊT CARDIAQUE

Face à une victime qui s'effondre, qui ne répond pas

1 JE VÉRIFIE LA CONSCIENCE

- Elle ne répond pas quand je lui parle
- Elle ne réagit pas quand je lui secoue les épaules

Je demande de l'aide
Je l'allonge sur le dos

2 JE VÉRIFIE LA RESPIRATION DURANT 10 SECONDES

- Je bascule prudemment la tête en arrière
- Je regarde les mouvements du ventre et de la poitrine
- Je pose une main sur le ventre

Il n'y a pas de mouvements respiratoires
Le ventre ne se soulève pas

La victime ne réagit pas et ne respire pas :
ELLE EST EN ARRÊT CARDIAQUE

1 VIE = 3 GESTES

1 J'ALERTE OU JE FAIS ALERTER LES SECOURS

15 ou 18 ou 112

2 JE DÉBUTE LE MASSAGE CARDIAQUE

- Compressions thoraciques verticales ininterrompues 100 à 120/min
  - Poussées verticales de 5 à 6 cm
  - Relâchement complet entre chaque compression
- Continuer les compressions de la poitrine jusqu'à l'installation du défibrillateur ou l'arrivée des secours

3 JE FAIS CHERCHER UN DÉFIBRILLATEUR AUTOMATIQUE

S'il est disponible, je l'installe et j'écoute les consignes données par l'appareil

Si j'ai été formé, et capable de, je peux réaliser des cycles de « 30 compressions thoraciques alternées avec 2 insufflations » jusqu'à la mise en fonction du défibrillateur automatique, puis je respecte les consignes de l'appareil.

Centre d'Expertise Mort Subite
NORD DE FRANCE