

RECONNAÎTRE L'ARRÊT CARDIAQUE

L'arrêt cardiaque est dans la majorité des cas dû à un trouble du rythme cardiaque appelé fibrillation ventriculaire. C'est souvent une complication de l'infarctus du myocarde.

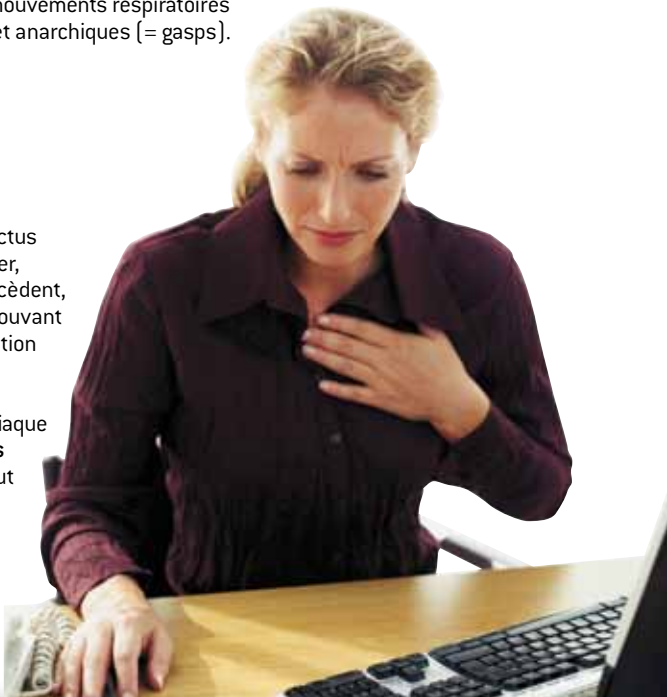
Comment reconnaître l'arrêt cardiaque ?

- ◊ La victime perd connaissance, tombe ; elle ne réagit pas quand on lui parle, quand on la stimule.
- ◊ La victime ne respire pas ou les mouvements respiratoires sont inefficaces, lents, bruyants et anarchiques (= gasps). Agissez immédiatement.

Y-a-t'il des signes avant-coureurs ?

Oui, lorsque la cause est un infarctus du myocarde. Le sujet peut présenter, dans les jours ou les heures qui précèdent, une douleur thoracique prolongée pouvant s'étendre jusqu'aux bras, une sensation d'oppression, de serrement voire d'écrasement.

En dehors de l'infarctus, l'arrêt cardiaque peut être précédé de palpitations ou d'un malaise général, mais il peut aussi survenir brutalement.



Quelle est la cause de l'arrêt cardiaque ?

90 % des arrêts cardiaques chez l'adulte sont dus à une cause 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.

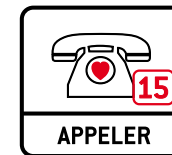
Il existe aussi d'autres causes : noyade, électrisation, intoxication, hypothermie, overdose, insuffisance respiratoire aiguë...

DÉCLENCHER LA CHAÎNE DE SURVIE

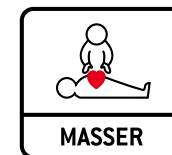
Les gestes de premiers secours réalisés le plus tôt possible permettent d'augmenter les chances de survie.

Témoin d'un arrêt cardiaque : 3 réflexes

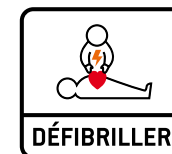
- ▶ Appeler le 15 (SAMU) pour prévenir les secours.
- ▶ Commencer immédiatement le **massage cardiaque**.
- ▶ Si d'autres personnes sont présentes, leur demander de s'informer : un **défibrillateur** est-il disponible à proximité ? Si oui, aller le chercher aussi vite que possible.



APPELER



MASSER



DÉFIBRILLER

5 minutes pour agir : pourquoi ?

Lors d'une fibrillation ventriculaire, le cerveau souffre très rapidement : il n'est pas alimenté en oxygène car le sang ne circule plus. **Au-delà de 5 minutes** d'arrêt du cœur, si on ne fait rien, **les lésions cérébrales sont irréversibles**, puis c'est la mort assurée. Le massage cardiaque permet de relancer la circulation sanguine et donc l'oxygénation des cellules.



**1 minute gagnée, c'est 10 %
de chance de survie en plus !**

Osez ! le pire est de ne rien faire

Un arrêt cardiaque peut survenir à domicile, dans un lieu public ou sur le lieu de travail. Vous serez peut-être seul à pouvoir intervenir : n'hésitez pas, osez, **votre rôle est essentiel**.

