



Quel est l'âge de votre Corps?



Faites le Test ▶

TOP SANTÉ
PREND SOIN DE VOUS !

outil
Pathologie

DOMAINE

PATHOLOGIE

AUTOUR DE LA M

Sélectionnez ▼

Guide Infarctus

[Prévenir](#)
[Soigner](#)
[Vivre avec](#)
[Réponse d'expert](#)

Les + recherchés

[Auriculothérapie](#)
[Bons gestes](#)
[Coronarographie](#)
[Défibrillateur](#)
[Électrocardiogramme](#)
[Facteurs de risque](#)
[Signes d'alerte](#)
[Stents](#)

Et aussi ...

[AVC](#)
[Hypertension](#)
[Hypotension](#)
[Malaise vagal](#)
[Palpitations](#)
[Syncope](#)

IMC



CALCULEZ VOTRE IMC
Indice de masse corporelle



CALCULEZ VOTRE PÉRIODE DE FERTILITÉ

Arrêt cardiaque : les bons gestes pour sauver des vies

Le 12 octobre 2013 à 14h00 - par Agathe Mayer

COMMENTAIRE(S) [Facebook](#) [Tweeter](#) [g+](#)

Je m'abonne pour 1,75€/mois

200 personnes meurent chaque jour d'arrêt cardiaque en France où le taux de survie est de 3%. Une personne en arrêt cardiaque perd 10% de chance de survie par minute qui passe. Heureusement, il y a de plus en plus de défibrillateurs à disposition dans les endroits publics et les entreprises. Découvrez les bons gestes pour sauver des vies avec un défibrillateur.



© iStock

Sommaire

- » Arrêt cardiaque : on défibrille
- » Arrêt cardiaque : on analyse la situation
- » Arrêt cardiaque : on pratique le massage cardiaque

Arrêt cardiaque : on analyse la situation

Avant d'effectuer les gestes de survie, il est nécessaire de déterminer si la personne qui vient de tomber brutalement devant vous est en **arrêt cardiaque**.

Si le sujet est inconscient (il ne répond pas à vos questions, il ne réagit pas à des demandes simples comme « serrez la main ») et qu'il ne respire plus (son abdomen ne bouge plus, vous ne sentez pas son souffle), il est en arrêt cardiaque.

Une fois la situation comprise, appelez le SAMU (15), localisez-vous, et ne raccrochez jamais sans l'autorisation de votre interlocuteur.

Arrêt cardiaque : on pratique le massage cardiaque

90% des arrêts cardiaques ont lieu hors d'un hôpital et peuvent toucher des personnes dont le cœur est sain. Le temps que les secours arrivent, il est impératif de commencer la réanimation cardio pulmonaire (RCP) ou le massage cardiaque. **Chaque minute compte.** La personne en arrêt cardiaque perd 10% de chance de survie par minute qui passe et, dans certain cas, les secours peuvent intervenir 10 à 20 minutes après l'arrêt.

Sinon, placez vos mains au milieu du thorax de la victime. Seule la paume de la main doit être en contact avec le sternum. Pour réaliser une RCP, vous devez pratiquer 100 compressions par minute en appuyant sur 5 centimètres de profondeur. **Il ne faut donc pas hésiter à appuyer très fort.** La RCP sert à envoyer le sang dans les organes et en particulier dans le cerveau. Elle sert à éviter les séquelles dues à l'arrêt cardiaque. Vous devez continuer le massage cardiaque jusqu'à l'arrivée des secours.

Si vous êtes à proximité d'un défibrillateur, suivez ses consignes et continuez la réanimation cardio vasculaire (RCP).



L'arrêt cardiaque est responsable de 50 000 à 60 000 décès par an en France, soit près de 200 décès par jour. D'après l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), si 30% de la population était formée, 5000 personnes seraient sauvées par an. Le taux de survie en France est de 2 à 4 %, quand il est de 20 à 50 % dans les pays anglo-saxons où la population est plus largement formée et où le défibrillateur automatique externe (DAE) est davantage diffusé.

Une étude de la revue European Heart Journal révèle que, chez les sportifs, les meilleurs scores de survie en France – plus de 43 % – sont obtenus dans les départements les mieux équipés en défibrillateurs automatiques externes et où la population est la plus formée. Depuis le 4 mai 2007, un décret autorise toute personne à utiliser un défibrillateur automatique. Il est également possible d'en posséder un à domicile. Merci au Docteur Jean-Pierre Rifler, chef du service des urgences du centre hospitalier de Montbard (Côte d'Or), Directeur médical de la société **Cardiochoc**.

COMMENTAIRE(S) [Facebook](#) [Tweeter](#) [g+](#)

Je m'abonne pour 1,75€/mois

Harm
mutu

• Épargne-

> Réalisez votre

notre peau
Les fumeurs ont p
des poches sous

12h00 **Sécu : les profes**
sont les plus gro
En 2012, l'Assura
150 millions d'eur

CE MOIS-CI DANS

TOP Santé
LES BONNES
SAINT-VALENTIN
SPECIAL HIVER
SPECIAL HIVER
SPECIAL HIVER

Vital
MOUV'
Con
progra
pour

TOP SANTÉ & FAC

Top Santé
J'aime

77 133 personnes aiment Top

[f](#) Module social Facebook

INSCRIPTION NEW

Inscrivez-vous à NewsTo
Sélectionnez la ou les N

Toutes