

# CHAQUE MINUTE COMPTE !

Chez vous, au travail, dans la rue, si quelqu'un a un malaise ou s'effondre, inconscient... c'est peut-être un arrêt cardiaque. Il y a urgence ! Osez intervenir, votre rôle est essentiel, vous pouvez sauver une vie !



Dans tous les cas :

- ▶ Alerte les secours : appelez le 15 (SAMU)
- ▶ Décrivez la situation
- ▶ Donnez l'adresse précise (numéro, rue, code de l'immeuble, étage...)
- ▶ Ne raccrochez pas avant que votre interlocuteur ne vous le dise

Formez-vous aux gestes qui sauvent : quelques heures suffisent !

Pour en savoir plus : [www.1vie3gestes.com](http://www.1vie3gestes.com)

La victime se plaint d'une forte douleur dans la poitrine mais continue à parler.

## La victime est consciente et respire

« Ça va ? »  
« Ne bougez pas »

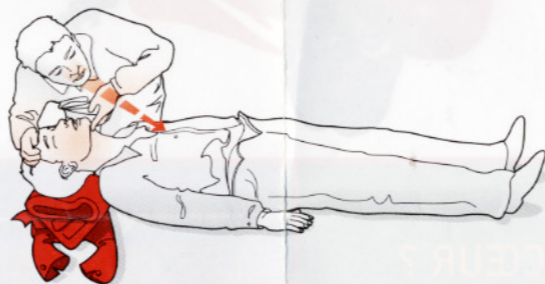


- ▶ Allongez-la dans un endroit sûr.
- ▶ Posez-lui les bonnes questions : depuis combien de temps ressentez-vous cette douleur ? Est-ce la première fois ? Prenez-vous des médicaments ?
- ▶ Rassurez-la.



La victime ne répond pas aux questions, ne bouge pas. Vérifiez sa respiration : près de sa bouche et au niveau de la poitrine (elle se soulève).

## La victime est inconsciente et elle respire



- 1 Basculez sa tête en arrière et tirez le menton vers le haut pour éviter que sa langue ne gêne sa respiration.



- 2 ▶ Tournez-la sur le côté (position latérale de sécurité).  
▶ Appelez les secours : faites le 15.  
▶ Surveillez-la, en particulier sa respiration, jusqu'à l'arrivée des secours.



## La victime est inconsciente et ne respire plus



- 1 Appelez le 15 (SAMU).

- 3 Si un **défibrillateur** est à disposition, utilisez-le. L'appareil fait lui-même le diagnostic et délivre le choc si nécessaire, en demandant ou non d'appuyer sur un bouton selon les modèles.



- 2 ▶ Commencez le **massage cardiaque** : 100 compressions par minute, soit 2 par seconde (série de 30).  
▶ Vous pouvez aussi faire 2 insufflations (bouche-à-bouche) en alternance.

« Analyse du rythme cardiaque en cours »

Si la victime reprend une respiration normale, tournez-la sur le côté.

