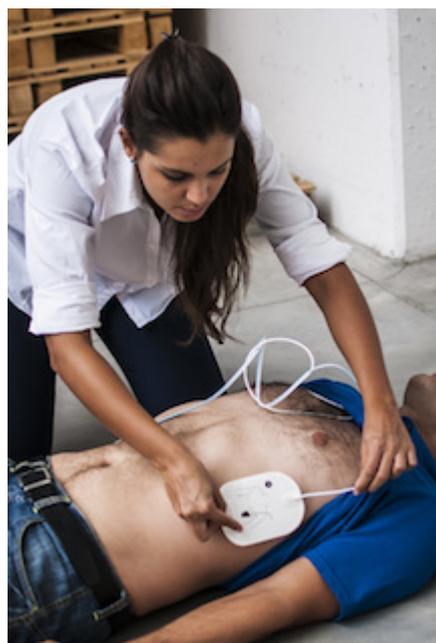


# Réanimation cardiaque: la vie au bout des mains

Chaque année, en Belgique, environ 10.000 personnes sont victimes d'un arrêt cardiaque.

Dans une majorité des cas, cet événement survient en dehors d'un milieu hospitalier : au domicile (pour 70 % des personnes concernées), dans la rue, au travail, ou lors d'une activité sportive ou de loisir.

Actuellement, en Europe, moins d'une personne sur dix survit à un tel événement. Or ce chiffre pourrait être bien différent si le cœur, qui assure la circulation du sang dans l'organisme, était secouru le plus rapidement possible.



Une **réanimation cardio-pulmonaire** de base, effectuée par un témoin de l'incident cardiaque, puis le recours à un défibrillateur automatique et aux soins d'urgence peuvent permettre de relancer l'activité cardiaque. L'objectif est donc d'améliorer cette chaîne de survie.

Bon à savoir : en Europe, 350.000 arrêts cardiaques sont comptabilisés en dehors des hôpitaux tous les ans : 80 % ne reçoivent aucune aide, perdant ainsi des chances de survie.

## Des gestes et un appareil

# salvateurs

Les chances de survie des victimes d'arrêt cardiaque pourraient être doublées, ou même triplées si le grand public était sensibilisé et formé aux gestes qui sauvent.

L'objectif ?

**Débuter une réanimation cardio-pulmonaire** dès les premières minutes suivant l'arrêt cardiaque et recourir à des **défibrillateurs automatiques**, en attendant une arrivée rapide des secours d'urgence.

Les défibrillateurs cardiaques ou défibrillateurs automatiques cardiaques sont essentiels lorsque le coeur continue à battre, mais à un rythme tellement anormal que les contractions sont inefficaces. Ces appareils permettent de corriger cette fibrillation ventriculaire.

Feu vert : en Belgique, le Conseil belge de réanimation, soutenu par la Ligue cardiologique belge, encourage la population à se former à la réanimation cardio-pulmonaire, et veut doubler le nombre des 3.500 défibrillateurs déjà présents dans des lieux publics.

## La survie, mode d'emploi

La **reconnaissance des signes** d'un arrêt cardiaque est essentielle.

- la victime est inconsciente
- elle ne bouge pas
- ne réagit pas
- ne respire pas (ou respire de façon anormale)

Voici, ensuite, la marche à suivre.

## Première étape

Dès que survient un arrêt cardiaque, les **services d'urgence doivent en être immédiatement alertés.**

Ensuite, il importe de demander aux personnes présentes d'apporter, de manière urgente, un **défibrillateur automatique**, s'il en existe à proximité.

La personne doit être allongée, avec la tête placée vers l'arrière (avec le menton relevé).

## Deuxième étape

Un **massage cardiaque** doit aussitôt être entamé.

La réanimation cardio-pulmonaire vise à permettre au coeur de reprendre son activité. Sans elle, les chances de survie diminuent de 10 % toutes les minutes.

L'idéal est d'avoir été formé à cette réanimation cardio-pulmonaire de base.

Si ce n'est pas le cas : à genoux, perpendiculairement à la personne, bras tendus, posez le talon d'une main sur le thorax (au niveau du sternum). Solidarisez vos deux mains en croisant les doigts, puis enfoncez et comprimez la poitrine de 5 à 6 centimètres. Réalisez des séries de 30 compressions, en soulevant légèrement les mains lors de la décompression. Même si vos gestes ne sont pas « parfaits », ils valent mieux que l'inaction.

Si vous avez été formé à la réanimation cardio-pulmonaire, effectuez également le bouche à bouche (2 insufflations entre deux séries de 30 compressions). A défaut, contentez-vous du massage.

Si cela s'avère possible, faites-vous relayer toutes les 2 minutes.

## Troisième étape

Un **défibrillateur** a été apporté. Allumez-le et suivez

scrupuleusement ses instructions, données vocalement et/ou par écrit, en plaçant les électrodes sur la clavicule droite et sur l'aisselle gauche de la personne.

Une fois les paramètres enregistrés, l'appareil enverra spontanément un choc électrique, pour autant que cela s'avère nécessaire.

Attention : pendant que le défibrillateur analyse le rythme cardiaque de la victime, personne ne doit la toucher. Il en va de même pendant le choc envoyé par l'appareil.

La réanimation cardio-pulmonaire de base, suivie d'une défibrillation dans les 3 à 5 minutes, améliore le taux de survie.

Lorsque la personne respire à nouveau normalement, même si elle reste inconsciente, placez-la sur le côté, en position latérale de sécurité.

## Quatrième étape

Dès que les services d'urgence sont arrivés, passez-leur le relais.

Bon à savoir : lors du massage cardiaque, certains défibrillateurs vous indiqueront, par des signaux sonores, le « bon rythme ». Si ce n'est pas le cas, vous pouvez vous calquer sur le rythme de la chanson « Staying alive » des Bee Gees, si vous l'avez en tête...

Attention : le défibrillateur ne doit être utilisé qu'en cas d'arrêt cardiaque avéré. Son usage est réservé aux adultes.

Des vidéos sont disponibles sur le web: elles expliquent les gestes à poser. Par exemple « [Démonstration d'un défibrillateur cardiaque](#) »

ou « [Comment utiliser un défibrillateur?](#) »

Divers organismes organisent des formations à la réanimation

cardiaque, notamment la [Croix Rouge de Belgique](#) et le [Belgian Resuscitation Council](#).

*Photo © pixelaway – Fotolia.com*

Mise à jour le 20/09/2021

Références

Site du [Belgian Resuscitation Council](#).