

un moment pour votre cœur

Mutuelle du Groupe BNP PARIBAS

BNP PARIBAS La banque d'un monde qui change

Fédération Française de Cardiologie 1^{re} association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires

Votre cœur et les gestes qui sauvent

NUMERO 05

Se former aux gestes qui sauvent est un acte citoyen

Chacun d'entre nous peut être confronté, à n'importe quel moment et n'importe où, à un arrêt cardiaque.

Victime, proche d'une victime, témoin : **le cours de notre vie en sera changé.**



Quelques repères



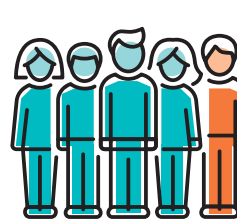
En France, chaque année, **50 000 personnes** meurent prématurément d'**arrêt cardiaque**...



... **Sans prise en charge immédiate**, plus de **90 %** des arrêts cardiaques **sont fatals**...

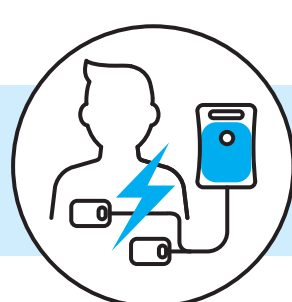


... 7 fois sur 10, ils surviennent devant témoin, mais **moins de 20 %** de ces témoins **font les gestes de premiers secours**...



... or 4 victimes sur 5 **qui survivent** à un arrêt cardiaque ont bénéficié de ces gestes simples pratiqués par le premier témoin.

Depuis mai 2007, la loi autorise tout citoyen à **utiliser un défibrillateur** automatique externe.



Reconnaitre 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.



La victime **perd connaissance**, tombe ; elle **ne réagit pas quand on lui parle** ou **quand on la stimule**.

La victime **ne respire pas** ou la **respiration est irrégulière ou anarchique** voire présence de gasp.

L'alerte doit, dans le meilleur des cas, **être passée par un témoin** pendant qu'un autre masse.

AGISSEZ IMMÉDIATEMENT

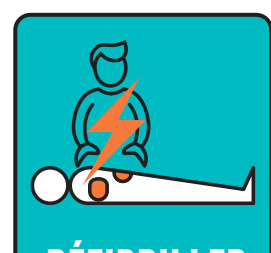
Déclencher la chaîne de survie

Les gestes de premiers secours réalisés le plus tôt possible permettent d'augmenter les chances de survie. **1 minute gagnée, c'est 10 % de chance de survie en plus !**

5 MINUTES POUR AGIR : au-delà de 5 minutes d'arrêt du cœur, si on ne fait rien, les lésions cérébrales sont irréversibles et conduisent inévitablement au décès.

Les trois réflexes :

Si d'autres personnes sont présentes, leur demander de s'informer



1 Appeler le 15 (SAMU) pour prévenir les secours

2 Commencer immédiatement le massage cardiaque

3 Un défibrillateur est-il disponible à proximité ? Si oui, aller le chercher aussi vite que possible.

OSEZ ! LE PIRE EST DE NE RIEN FAIRE

1 APPELER LE 15 (SAMU) POUR DONNER L'ALERTE.



- Décrire ce qu'on a vu et **l'état de la victime** : elle est inconsciente, elle ne respire pas...
- Donner **l'adresse précise** du lieu où se trouve la victime.
- **Dire ce qui a été fait ou ce qui est fait** : « On l'a étendue, on a commencé le massage cardiaque »
- **Ne pas raccrocher** avant que la personne du SAMU ne le précise.

2 MASSER LE CŒUR DE LA VICTIME ET, SI VOUS LE POUVEZ, PRATIQUER LE BOUCHE-À-BOUCHE EN ALTERNANCE



- **Allonger la victime.**
- **Se mettre à genoux contre la victime**, sur le côté.
- Positionner les mains **l'une sur l'autre, au milieu du thorax**, au milieu de la poitrine, **les bras bien tendus.**
- **Appuyer de tout son poids**, bien au-dessus : ce ne sont pas les bras ni les mains qui appuient mais tout le corps.
- Ce sont des **pressions fortes** : enfoncer les mains de **5 à 6 cm dans la poitrine**, et **remontez** bien les mains **entre chaque pression** pour faire circuler le sang.
- Effectuer les pressions sur un **rythme régulier**, environ **2 par seconde** (100 à 120 fois par minute).
- En alternance, on peut effectuer **deux insufflations**, ou bouche-à-bouche, **toutes les 30 pressions.**
- Reprendre ensuite le massage cardiaque à un rythme de 100 à 120 pressions par minute soit **presque 2 par seconde.**

3 DÉFIBRILLER À L'AIDE D'UN DÉFIBRILLATEUR AUTOMATISÉ EXTERNE.



- Très simple d'utilisation, **cet appareil guide vocalement**, étape par étape, et garantit **une utilisation sans risque.**
- Les défibrillateurs sont disponibles dans un nombre croissant de lieux publics : centres commerciaux, mairies, places centrales, halles de marché, pharmacies...
- Si on dispose d'un **défibrillateur automatique externe**, on l'utilise **au bout de 2 minutes de massage cardiaque.**
- Si l'y **en a pas à proximité**, on **masse sans s'arrêter** jusqu'à l'arrivée des secours

Formez vous

Acquérir les réflexes de l'intervention d'urgence permet d'**agir rapidement** et **avec sang-froid.**

C'EST SIMPLE : Les gestes de la réanimation cardio-pulmonaire ont été simplifiés : **toute personne, dès 10 ans**, peut s'initier et être efficace en situation d'urgence.

C'EST ACCESSIBLE : l'Initiation aux Premiers Secours (IPS) est **une formation gratuite** que de nombreux acteurs du secourisme proposent **partout en France**, dans leurs antennes locales et régionales.

C'EST RAPIDE : **une ou deux heures suffisent pour apprendre les bons réflexes.**

La formation initiale Sauveteur Secouriste au Travail **existe au sein du Groupe BNP Paribas** sur "My Development". Le recyclage se fait tous les 2 ans avec les médecins et infirmières du **Service de Santé au Travail.**



[Lien vers la brochure complète](#)

la carte de poche d'urgence en cas d'arrêt cardiaque

le petit résumé à conserver dans votre poche

[Téléchargez la carte](#)



La recette du mois

Prévenir les risques cardio-vasculaires, c'est aussi **mieux manger** et **surveiller son alimentation** : chaque mois vous trouverez des liens vers des recettes de plats équilibrés... et savoureux!

[Retrouvez la recette du mois](#)

En savoir plus

Vous trouverez ci-dessous d'autres liens avec des articles :

[Ce qu'il faut savoir sur les oméga-3](#)

[Ce qu'il faut savoir sur la vitamine D](#)

[L'huile d'olive, bonne pour le cœur ?](#)

Contacts :

Mutuelle du Groupe BNP PARIBAS

BNP PARIBAS La banque d'un monde qui change

Fédération Française de Cardiologie 1^{re} association de lutte contre les maladies cardio-vasculaires