1 VIE = 3 GESTES

# ARRÊT CARDIAQUE : IL Y A URGENCE !

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

- Le **taux de survie** à un arrêt cardiaque en France est de **2 à 3 %** ; il est **4 à 5 fois** plus élevé dans les pays où les lieux publics sont équipés en défibrillateurs automatisés externes et la population formée aux gestes qui sauvent.

- ***7* fois sur 10**, l'arrêt cardiaque survient **devant témoin**, mais moins de 20 % de ces témoins font les gestes de premiers secours.

- **2 Français sur 3** souhaiteraient se former **aux gestes qui sauvent*.**

## Professeur Etienne Aliot, cardiologue

« Face à une victime d'arrêt cardiaque, l'intervention d'un témoin dans les cinq premières minutes est essentielle. Il faut donc se former pour connaître les gestes à pratiquer en cas d'urgence. Chacun a le pouvoir de sauver des vies. Formez-vous, c'est un geste citoyen. »

* Sondage TNS Healthcare pour la Fédération Française de Cardiologie « Les Français et l'arrêt cardiaque », 11 septembre 2007.

1 VIE = 3 GESTES

# QU'EST-CE QUE L'ARRÊT CARDIAQUE ?

## COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

- La victime perd connaissance, tombe, ne réagit pas quand on lui parle, quand on la stimule.
- Sa respiration est inexistante (la poitrine ne se soulève pas) ou très irrégulière.

## Y A-T-IL DES SIGNES AVANT-COUREURS ?

Oui, lorsque la cause est un **infarctus du myocarde** :

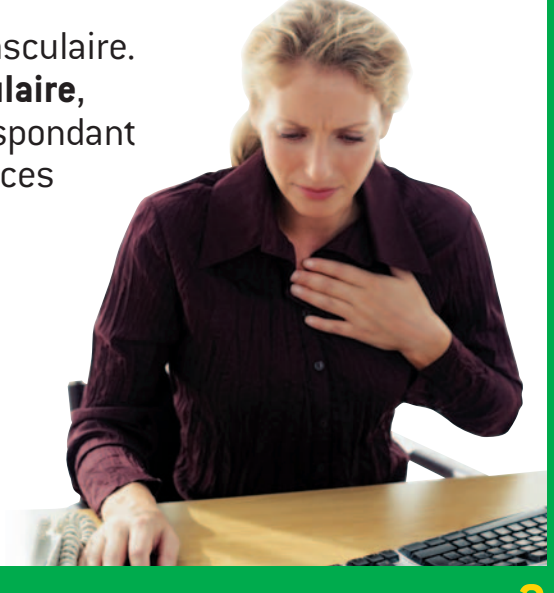
- Une grande douleur dans la poitrine, prolongée, pouvant s'étendre jusqu'au(x) bras ;
- Une sensation très pénible d'oppression, de serrement, voire d'écrasement.

L'arrêt cardiaque peut aussi être précédé de **palpitations ou d'un malaise général**, mais il peut également **survenir brutalement**.

## QUELLE EST LA CAUSE DE L'ARRÊT CARDIAQUE ?

90 % des arrêts cardiaques sont d'origine 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 d'autres causes de l'arrêt cardiaque : noyade, électrisation, intoxication, hypothermie, overdose, insuffisance respiratoire aiguë...



1 VIE = 3 GESTES

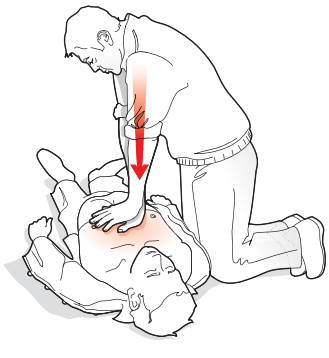
# 3 GESTES POUR SAUVER UNE VIE

## Témoin d'un arrêt cardiaque, 3 réflexes :

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

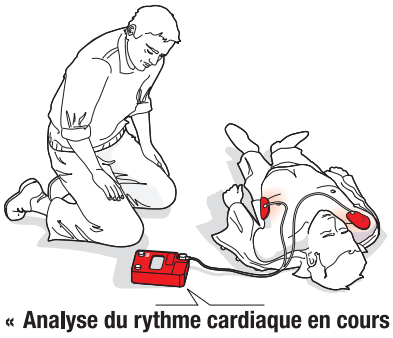
- Décrivez l'état de la victime : elle est inconsciente, elle ne respire pas…
- Donnez l'adresse précise du lieu où elle se trouve.
- Dites ce qui a été fait ou ce qui est fait : « On l'a étendue, on a commencé le massage cardiaque »…
- Ne raccrochez pas avant que la personne du SAMU ne vous le dise.

### 2. MASSEZ



- Les mains l'une sur l'autre, faites 100 compressions par minute au milieu de la poitrine, par séries de 30.
- Cela permet de relancer la circulation sanguine et de continuer à oxygéner l'organisme.
- Si vous savez le faire, pratiquez aussi le bouche-à-bouche en alternance.

### 3. DÉFIBRILLEZ



« Analyse du rythme cardiaque en cours »

- Utilisez un défibrillateur automatisé externe si un appareil est disponible à proximité.
- Très simple d'utilisation et sans risque, l'appareil vous guide vocalement, étape par étape.

**OBJECTIF : maintenir la victime en vie jusqu'à l'arrivée des secours.**

1 VIE = 3 GESTES

# MULTIPLIER LE NOMBRE DE DÉFIBRILLATEURS DANS LES LIEUX PUBLICS

Généraliser l'équipement en défibrillateurs des lieux publics est essentiel pour améliorer les chances de survie à un arrêt cardiaque.

## DÉFIBRILLER POUR FAIRE REPARTIR LE CŒUR

- Actuellement, le taux de survie d'une victime en arrêt cardiaque en France est **inférieur à 3 %**, contre **20 %** dans les pays où les lieux publics sont équipés en défibrillateurs automatisés externes.
- Le défibrillateur rétablit l'activité électrique normale du cœur.

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

## LES COLLECTIVITÉS LOCALES SE MOBILISENT

- Depuis 2007, le public est autorisé à utiliser les défibrillateurs automatisés externes lorsqu'ils sont disponibles sur les lieux de travail, les centres commerciaux et sportifs, les aéroports et les gares...
- Cabourg, Caen, Issy-les-Moulineaux, Montbard, Paris, les départements du Nord, du Haut-Rhin et de l'Aube... se sont déjà **équipés en défibrillateurs** et ont initié des **campagnes de formation aux gestes qui sauvent.**
- Aujourd'hui, près de 5 000 défibrillateurs automatisés externes sont à la disposition du public (janvier 2008).

1 VIE = 3 GESTES

# VOUS POUVEZ SAUVER DES VIES : FORMEZ-VOUS !

**Se former aux gestes qui sauvent** est la condition pour agir rapidement et efficacement face à un arrêt cardiaque.

- **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-D) est une formation gratuite que de nombreux acteurs du secourisme proposent partout en France.
- **C'est rapide :** quelques heures suffisent pour apprendre les bons gestes.

## À QUI S'ADRESSER ?

- Croix-Rouge française : www.croix-rouge.fr
- Association Nationale des Premiers Secours : www.anps.fr
- Fédération des Secouristes Français : www.croixblanche.org
- Ordre de Malte France : www.ordredemaltefrance.org

**Rendez-vous sur le site : www.1vie3gestes.com**

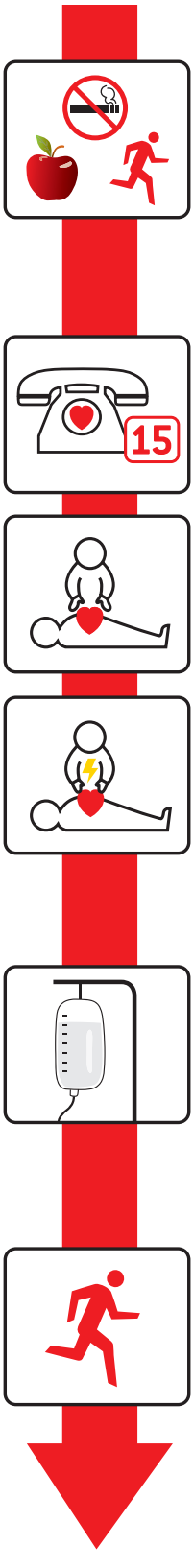
### Catherine a sauvé la vie de Régis

« J'ai vu mon collègue tomber à côté de moi. Je me suis souvenu des gestes que j'avais appris au sein de mon entreprise. Tout est allé très vite. Pendant que je faisais le massage cardiaque, une autre personne appelait les secours avec son téléphone mobile. »

1 VIE = 3 GESTES

# LA CHAÎNE DU CŒUR :

## CHAQUE MAILLON EST INDISPENSABLE !




### 1. PRÉVENIR L'ARRÊT CARDIAQUE :

- Ne pas fumer
- Bouger tous les jours
- Manger équilibré

► *En cas d'arrêt cardiaque :*

### 2. APPELER LES SECOURS :
**faire le 15 (Samu)**

### 3. PRATIQUER UN MASSAGE CARDIAQUE

### 4. DÉFIBRILLER LE CŒUR si un appareil est disponible à proximité

### 5. COMMENCER LE TRAITEMENT :

- Sur place, **l'équipe médicale d'urgence** (SAMU, SMUR) commence le traitement de l'arrêt cardiaque puis transporte le patient à l'hôpital en continuant les soins.
- La victime est alors admise dans un service de **réanimation** ou de **soins intensifs de cardiologie**.

### 6. REPRENDRE UNE VIE AUTONOME
**grâce à la réadaptation...**

- ... **neurologique** : rééducation à la marche, à la parole
- ... et/ou **cardiologique** : activité physique adaptée, suivi du régime alimentaire, aide à l'arrêt du tabac...



Fédération Française de Cardiologie

1 VIE = 3 GESTES

# QUELLE PRISE EN CHARGE À L'HÔPITAL ?

La victime d'un arrêt cardiaque est admise dans un **service de réanimation** ou de **soins intensifs de cardiologie**.

## LE DIAGNOSTIC

- Pour déterminer l'origine de l'arrêt cardiaque, le cardiologue réalise un **électrocardiogramme** et/ou une **échographie cardiaque** et analyse les antécédents du patient.
- D'autres examens plus spécialisés peuvent aussi s'avérer nécessaires.

## LES TRAITEMENTS

- Pour traiter un **infarctus du myocarde**, on débouche l'artère (angioplastie).
- Pour traiter ou réguler les **troubles du rythme** :
  - Implantation d'un défibrillateur automatisé ;
  - Ablation par radiofréquence des tissus cardiaques responsables des anomalies électriques ;
  - Implantation d'un stimulateur cardiaque ou pacemaker.
- Prise de médicaments antiarythmiques.

Au terme de la prise en charge hospitalière d'urgence, quand son état est stabilisé, le patient rentre chez lui avec un traitement.

**50 % des survivants à un arrêt cardiaque reprennent une vie autonome.**

Fédération Française de Cardiologie

1 VIE = 3 GESTES

# VIVRE APRÈS UN ARRÊT CARDIAQUE : ÉVITEZ LA RECHUTE !

Suivre ces conseils simples peut vous aider à vivre plus longtemps et en bonne santé :

- **Faire contrôler régulièrement son coeur par son médecin traitant et son cardiologue** permet de diagnostiquer au plus tôt de possibles récidives et de traiter les troubles éventuels avant toute complication.

- **Respecter les traitements** prescrits par son médecin contre les facteurs de risque : diabète, obésité, cholestérol, hypertension artérielle.

- **Adopter des comportements sains :** ne pas fumer, éviter l'alcool, avoir une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique régulière (après avis de son médecin).

- **Selon la maladie, l'implantation d'un défibrillateur automatisé implantable (DAI)** dans l'organisme peut être la solution pour prévenir le risque de rechute.

- **Inciter sa famille à se faire dépister** : en cas d'antécédents familiaux de maladies cardiaques, une surveillance régulière s'impose.

- **Encourager toute la famille à se former aux gestes qui sauvent.**

Fédération Française de Cardiologie

1 VIE = 3 GESTES

# SPORTIFS :
## FAITES CONTRÔLER VOTRE CŒUR

Les sportifs sont particulièrement concernés par l'arrêt cardiaque : une surveillance particulière s'impose pour réduire les risques.

- En France, près de **500 sportifs** meurent chaque année d'un **arrêt cardiaque** au cours de **l'effort physique**.
- 9 victimes sur 10 sont des **hommes**.
- Souvent **jeunes**, les victimes semblaient pourtant jouir d'une excellente santé.
- L'activité sportive peut **révéler une maladie cardiaque** jusque-là ignorée.
- Se soumettre à une **visite médicale en amont** de toute pratique sportive intense est donc **essentiel**.
- Un **électrocardiogramme au repos** permet de déceler la plupart des malformations cardiaques.

### Le suivi médical dans le sport de haut niveau doit être plus complet. Il doit comprendre :

- Une échographie du cœur ;
- Un électrocardiogramme d'effort.

Le médecin délivre alors un **certificat d'aptitude** à la pratique sportive de haut niveau. Ce document est essentiel pour ces athlètes car il peut engager leur vie !

Fédération Française de Cardiologie

1 VIE = 3 GESTES

# QUI SOMMES-NOUS ?

La **Fédération Française de Cardiologie (FFC)** est une association reconnue d'utilité publique dirigée et animée par des cardiologues bénévoles. Elle agit depuis plus de 40 ans grâce aux seuls dons et legs du public pour :

- prévenir les maladies cardiovasculaires ;
- financer la recherche en cardiologie ;
- aider les cardiaques à se réadapter ;
- informer sur les gestes qui sauvent.

## LA FFC :

- 26 associations de cardiologie régionales - 190 clubs Cœur et Santé
- Des évènements tous les ans : **les Parcours du Cœur, la Semaine du Cœur, Jamais la première cigarette**

**Pour connaître le club le plus proche de chez vous :**
www.fedecardio.com ou 01 44 90 83 83.

## « ARRÊT CARDIAQUE : 1 VIE = 3 GESTES », UNE CAMPAGNE CITOYENNE :

- **pour inciter les Français à se former** aux gestes qui sauvent ;
- **pour multiplier le nombre de défibrillateurs** dans les lieux publics et les entreprises ;
- **rendez-vous en septembre 2008** pour des formations gratuites partout en France. Plus d'informations sur www.1vie3gestes.com.

**Ensemble, faisons reculer les maladies cardiovasculaires.**

*Merci à nos partenaires :* Collège National des Cardiologues Français · Collège National des Cardiologues des Hôpitaux Généraux · Conseil Français de Réanimation Cardio-pulmonaire · croix-rouge française · SAMU de France · Société Française de Cardiologie



Fédération Française de Cardiologie