PRENEZ VOTRE CŒUR EN MAIN

0 cigarette

5 fruits et légumes par jour

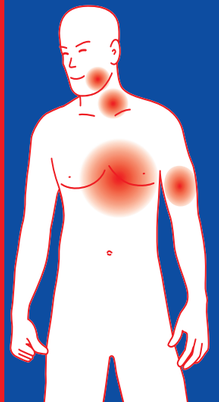
30 minutes d'activité physique tous les jours

QUELS SONT LES RISQUES POUR VOTRE CŒUR ?

- **L'excès de cholestérol :** consultez votre médecin pour connaître votre **taux maximum de LDL cholestérol** (« mauvais cholestérol »).
- **Une tension artérielle trop élevée :** au-delà de **14/9**, vous faites de l'hypertension artérielle, votre cœur se fatigue.
- **Le diabète :** cette maladie silencieuse menace votre cœur. Mangez équilibré et bougez plus pour changer son évolution.
- **Le surpoids**
  Mesurez votre tour de taille : il est un bon indicateur de l'obésité abdominale, facteur de risque de maladie cardiovasculaire. La limite à ne pas dépasser :
  - Hommes : **94 cm**
  - Femmes : **80 cm** (hors grossesse)

Et consultez régulièrement votre médecin !

LES SIGNES ANNONCIATEURS DE L'ARRÊT CARDIAQUE



L'arrêt cardiaque peut survenir brutalement, **sans signe avant-coureur**.

- Si l'arrêt cardiaque a pour origine un **infarctus du myocarde** :
  - Une forte douleur au milieu de la poitrine qui peut devenir oppressante (sensation de serrement, d'écrasement) ;
  - La douleur peut gagner le cou, la mâchoire, les bras ;
  - Elle peut s'accompagner d'essoufflement, de sueurs, de nausées...
- L'arrêt cardiaque peut aussi être précédé de palpitations ou d'un malaise général.

OÙ TROUVER DES DÉFIBRILLATEURS ?

- L'utilisation par tous d'un défibrillateur est aujourd'hui possible grâce au décret publié en mai 2007. Depuis cette date, de nombreuses collectivités, entreprises, centres commerciaux, gares se sont équipés en défibrillateurs automatisés externes - DAE.

→ Si vous voyez cette signalétique prés d'un appareil, c'est qu'il s'agit d'un défibrillateur.

Signalétique internationale validée par le Comité International de Liaison sur la Réanimation (ILCOR).

- Malgré la dynamique enclenchée, le maillage de notre territoire est encore insuffisant. C'est pourquoi la FFC mène depuis janvier 2008 sa campagne – Arrêt cardiaque : 1 vie = 3 gestes.

Pour en savoir plus : www.1vie3gestes.com

La Fédération Française de Cardiologie (FFC) est une association reconnue d'utilité publique dirigée et animée par des cardiologues bénévoles.

Ses missions :

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

La FFC ne reçoit aucune subvention de l'État et/ou des collectivités locales. Seule la générosité du public – dons et legs – lui permet de mener à bien ses actions.

Pour en savoir plus : www.fedecardio.com

MERCI À NOS PARTENAIRES :

- Collège français de réanimation cardio-pulmonaire
- Collège national des cardiologues français
- Collège national des cardiologues des hôpitaux généraux
- Croix-Rouge française
- Samu de France
- Société Française de Cardiologie

ARRÊT CARDIAQUE

Fédération Française de Cardiologie

APPRENEZ LES GESTES QUI SAUVENT !

Pour en savoir plus ou faire un don :

Fédération Française de Cardiologie
Maison du Cœur
5, rue des Colonnes du Trône
75012 Paris
Tél. : 01 44 90 83 83
Fax : 01 43 87 98 12
www.1vie3gestes.com
www.fedecardio.com

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 ! Etre prêt quand le moment se présente permet d'agir avec sang-froid et efficacité. Formez-vous aux gestes qui sauvent !

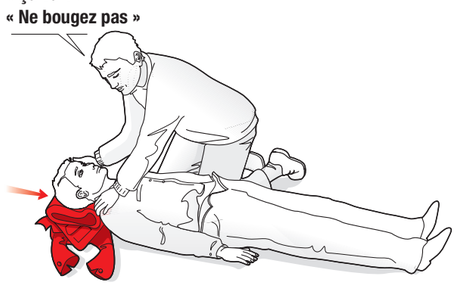
Dans tous les cas :

- Alertez 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

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

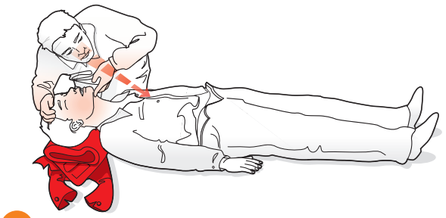
La victime est consciente et respire



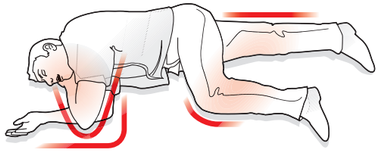
- Allongez-la dans un endroit sûr.
- Posez-lui les bonnes questions : depuis combien de temps ressentez-vous cette douleur ? Est-ce la première fois ? Prenez-vous des médicaments ?
- Rassurez-la.

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

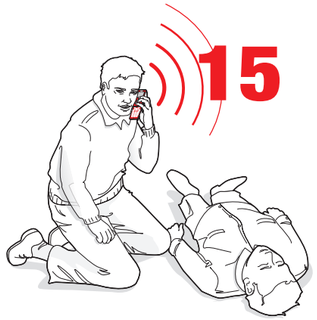


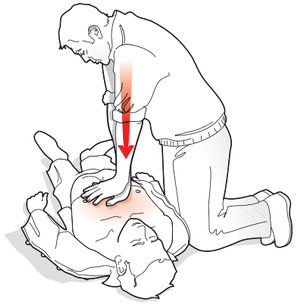
1. Basculez sa tête en arrière et tirez le menton vers le haut pour éviter que sa langue ne gêne sa respiration.



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

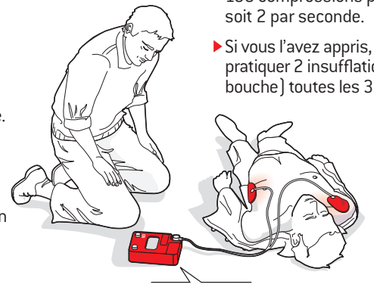




1. Appelez le 15 (SAMU).

2. Commencez le **massage cardiaque** : 100 compressions par minute, soit 2 par seconde.
   - Si vous l'avez appris, vous pouvez pratiquer 2 insufflations (bouche-à-bouche) toutes les 30 compressions.

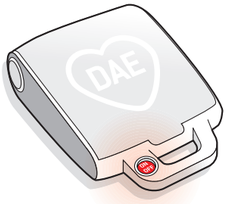
3. Si un **défibrillateur** est à disposition, utilisez-le. L'appareil fait lui-même le diagnostic et délivre le choc si nécessaire, en demandant ou non d'appuyer sur un bouton selon les modèles.



« Analyse du rythme cardiaque en cours »

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

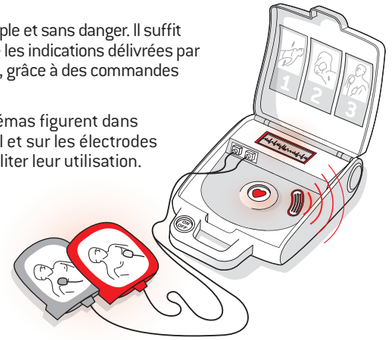
Qu'est-ce qu'un défibrillateur ?



- Un défibrillateur automatisé externe – DAE – est un appareil qui, en délivrant un choc électrique ou « défibrillation », permet de rétablir l'activité du cœur.
- Portable, il fonctionne sur batterie et est équipé de deux électrodes à placer sur la poitrine de la victime.

Comment utiliser un défibrillateur ?

- C'est simple et sans danger. Il suffit de suivre les indications délivrées par l'appareil, grâce à des commandes vocales.
- Des schémas figurent dans l'appareil et sur les électrodes pour faciliter leur utilisation.



– Illustrations I.D.E.

Ce document n'a pas vocation à remplacer une formation.