

Congrès des retraités CFDT

Saint-Dié

22 novembre juin 2017



Questions de cœur

Dr Jean-Louis Bourdon, Cardiologue

Club Cœur et Santé de Saint-Dié



Questions de cœur

- 1 - Que faire devant un malaise ?
- 2 - Défibrillateur : mode d'emploi
- 3 - Conseils d'hygiène de vie
- 4 - Autres idées de ma part :
 - Manœuvre d'Heimlich
 - Symptômes de l'AVC
 - Symptômes de l'infarctus, particularités chez la femme
- 5 - Questions de votre groupe

Question 1

Que faire en cas de malaise ?

- Chaque minute compte
- Evaluer le contexte
- Evaluer la victime
- Agir vite

Que faire en cas de malaise ? (1)

Evaluer le contexte

– Horaire de survenue ?

- Avant repas (personne à jeun?)
- Après repas (apport glucidiques insuffisants chez un diabétique, consommation d'alcool?)

– Lieu de survenue ?

- Domicile
- Voie publique
- Lieu public : salle surchauffée, lieu de culte, cérémonie en plein soleil

– Chute ? Traumatisme

– Risque électrique ?

– Risque de sur-accident ?

– Chauffage (pièce mal ventilée : monoxyde de carbone ?)

Evaluer l'état de la victime

- Deux questions principales (diagnostic de l'arrêt cardiaque)
 - La victime est elle consciente ?
 - La victime respire-t-elle?
- Autres questions
 - Autre symptômes ?
 - Douleur thoracique
 - Essoufflement
 - Sueurs
 - Signes neurologiques : épilepsie, paralysie, troubles de la parole
 - Pathologie connue
 - diabète,
 - cœur,
 - neurologie
 - Prise de médicaments, injection d'insuline
 - Consommation d'alcool, de stupéfiants

Sécurisation

- Ne pas rester sur une chaussée
- Si nécessaire déplacer la victime en la tirant par les pieds
- Eliminer un risque électrique



La victime est-elle consciente ?

- D'abord la sécuriser
- Est-ce que vous m'entendez ?
- Serrez moi les mains
- Ouvrez les yeux !
- Parler fort, ne pas hésiter à la stimuler
- Si la personne ne répond pas : vérifiez si elle respire

La victime respire-elle ?

- Basculez la tête en arrière et tirez le menton vers le haut
- Si nécessaire dégager la bouche
- Utiliser vos yeux, une de vos oreilles, une de vos joues
- Comptez-lentement jusque 10
- Inconscience et absence de respiration (ou respiration très anormale) = arrêt cardiaque
- Chaque minute compte

Absence de respiration

La victime ne respire pas



• Ne le ventre, ni la poitrine ne se soulève

• Au besoin, poser la main sur le ventre pour vérifier l'absence de mouvements

Agir

- Demander de l'aide
- Appeler les secours : 15, 18, 112
- Si arrêt cardiaque : masser et défibriller
- Victime inconsciente qui respire : mettre en PLS, recouvrir (veste, couverture...) et surveiller
- Victime consciente : questionner sur symptômes (syncope, douleur thoracique, lien avec l'effort ou changement de position, palpitations, fringale, vertiges), maladie (diabète, cœur, épilepsie, perte d'urine...), médicaments (hypertension artérielle, cœur), alcool... ?

Agir

Autres situations

- Hypoglycémie chez un diabétique : re-sucrer et si pompe à insuline, l'arrêter
- Ictus laryngé : après une quinte de toux prolongée
- Malaise vagal

Agir

Malaise vagal

- On le sent venir :
 - bâillements, jambes molles, gêne épigastrique, nausées, troubles sensoriels (vision floue, vertiges bourdonnements d'oreille), sueurs,
- Puis conscience +/- altérée
- Fatigue souvent prolongée après
- Lors de douleurs importantes ou d'émotions...
- Peut aussi lié à pathologie grave (infarctus du myocarde...)
- S'allonger, soulever les jambes

L'arrêt cardiaque

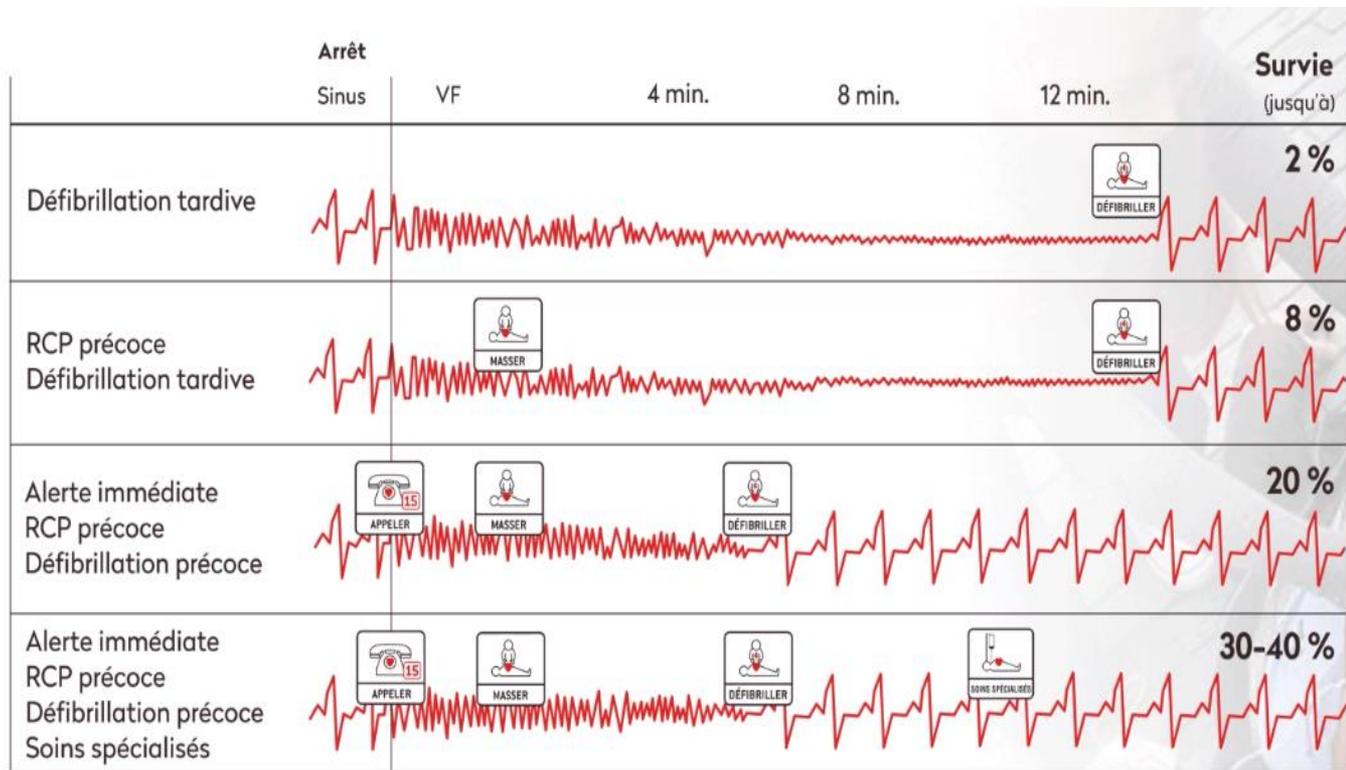
La chaîne des secours



- ✦ si elle est rapidement et efficacement mise en route :
 - le taux de récupération d'une activité cardiaque passe de 5 % à 30 %
 - et est de 50 % si la défibrillation intervient **avant 3 mn**

Agir vite sauve des vies !





Alerte



RCP



Défibrillation



Soins spécialisés



Vous devez agir tout de suite

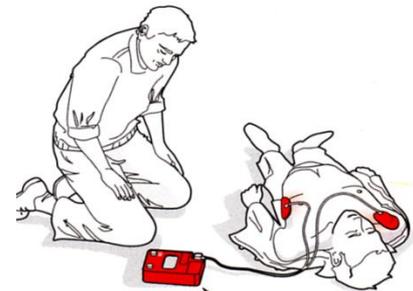
1 • Appeler



2 • Masser

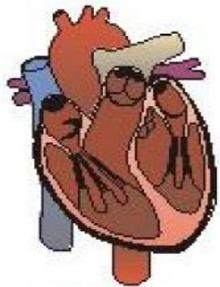


3 • Défibriller



Analyse du rythme cardiaque en cours

La commande électrique du cœur



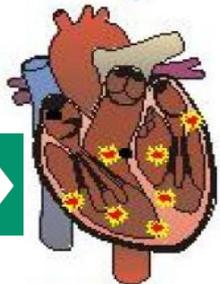
1

Electrocardiogramme

NORMAL

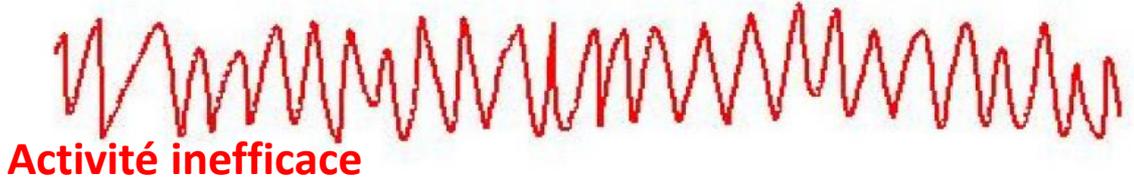


Chaque « pic » correspond à un battement cardiaque



2

FIBRILLATION



Activité inefficace



3

ABSENCE D'ACTIVITE



Tracé plat

1

Le sang circule dans le corps

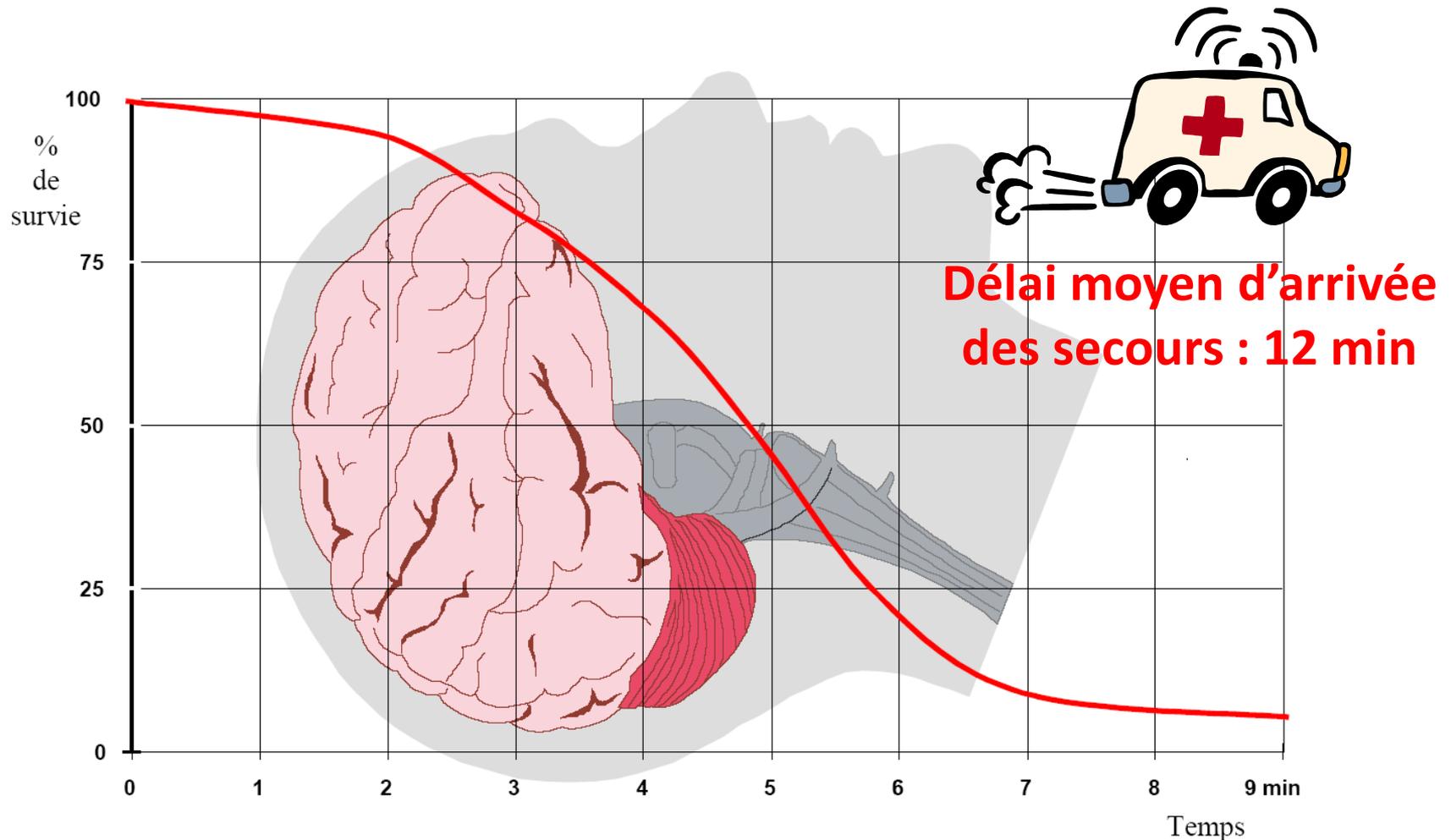
2

et

3

Le sang ne circule plus dans le corps

Arrêt cardio-circulatoire et mortalité



Les chances de survie diminuent de 10% par minute

C'est le cerveau qui conditionne le pronostic

La chaîne de survie

Le premier sauveteur c'est vous

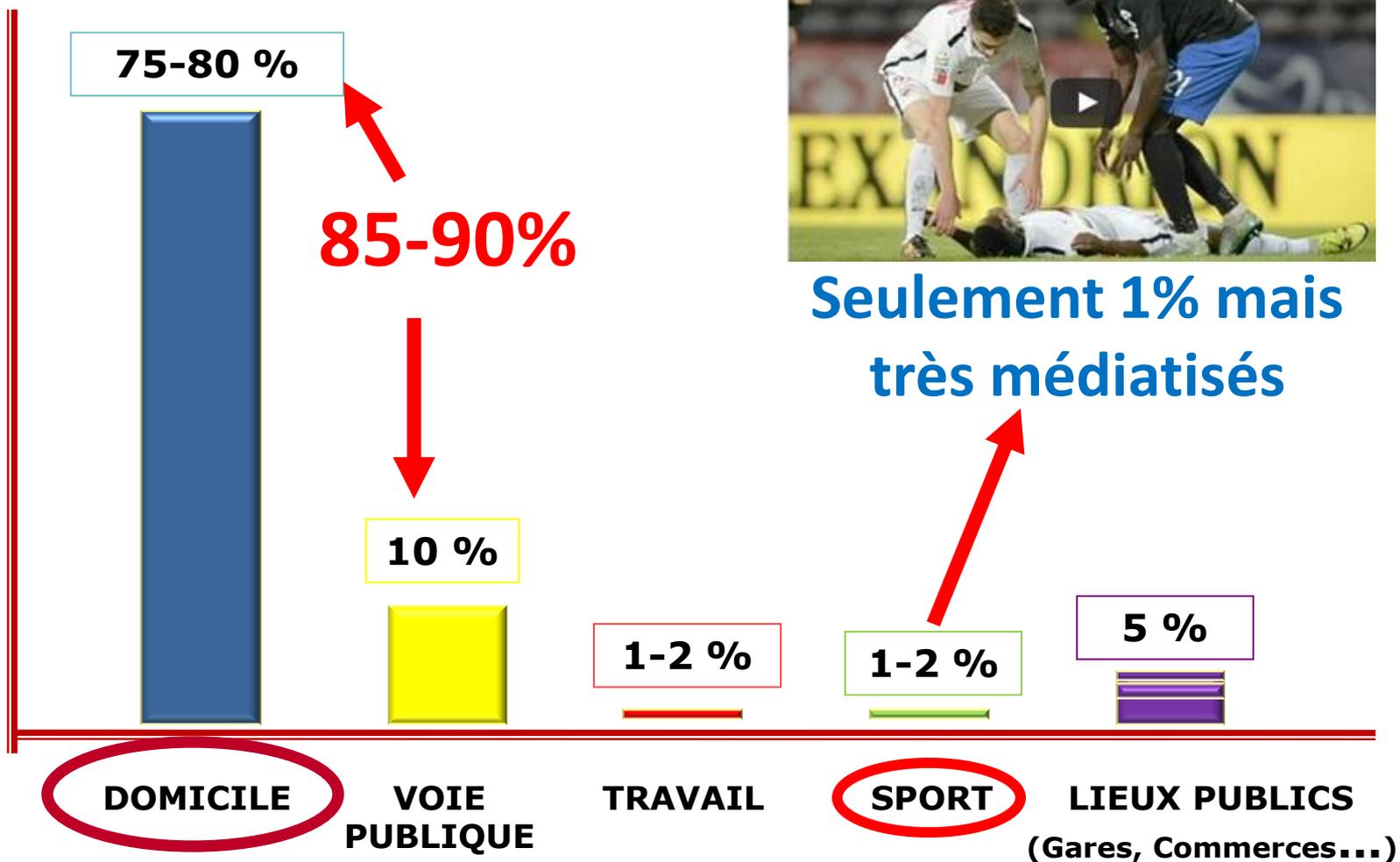


Où se passe l'arrêt cardiaque?

Patrick Ekeng, 26 ans. 6 mai 2016



Seulement 1% mais très médiatisés



1 Appeler à l'aide

- Autour de soi

- Au secours!
- A l'aide !

- Appeler les secours médicalisés

- **15** : le SAMU



- **18** : les pompiers



- **112** : numéro européen de l'urgence

- Dans les Vosges, le centre qui reçoit tous les appels téléphoniques est situé à Golbey, près d'Epinal



18 ou 112

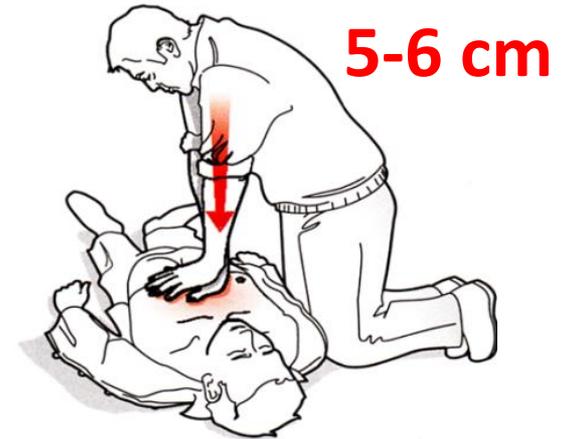
1 Appeler

- Dire que vous téléphonez pour un **arrêt cardiaque**
- Dire **qui vous êtes**
- Dire **où vous êtes** : nom de ville, nom de la rue et numéro, entrée et étage pour un immeuble
- Décrire **la victime** : homme, femme ? Âge ?
- Dire que **vous savez faire un massage cardiaque**
- Défibrillateur ?
- **Ne pas raccrocher le téléphone** le premier

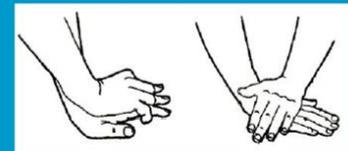
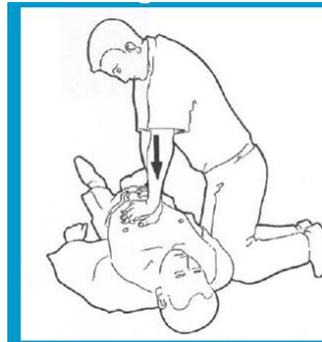
2 Masser

- Le massage cardiaque

- va comprimer le cœur
- rétablir la circulation du sang
- apporter de l'oxygène au cerveau et aux autres organes
- la victime doit être sur un plan dur (sur le sol, pas dans son lit ou son canapé)
- talon d'une main sur le sternum, entre les deux seins
- deuxième main au dessus
- Les 2 bras bien tendus
- Appuyer de 5-6 cm
- 100 fois par minute



100/minute



3

Défibriller

Question 2

Défibrillateur : mode d'emploi

Législation

Utilisation pratique

Où trouver un défibrillateur ?

Législation

- Depuis le 4 mai 2007, tout le monde a le droit (et même le devoir) d'utiliser un défibrillateur automatisé externe (DAE)
- Si un défibrillateur est rapidement accessible, envoyer quelqu'un le chercher

DSA et lieux publics

18 fibrillations ventriculaires à l'Aéroport de Chicago

Personnes
ressuscitées :
11/18 FV = 60%

	RESUSCITATED AND REGAINED FULL CONSCIOUSNESS (N=11)	NOT RESUSCITATED (N=7)
Age — yr	67.7±8.4	67.9±12.1
Sex — no. (%)	10 (91)	6 (86)
Purpose at airport — no. of patients (%)		
Travel	11 (100)	6 (86)
Dropping off or picking up traveler	0	1 (14)
Basic cardiopulmonary resuscitation performed before AED used — no. of patients (%)	11 (100)	6 (86)
Time from notification of dispatcher to delivery of first shock — no. of patients (%)		
≤5 Min	9 (82)	3 (43)
>5 Min	2 (18)	4 (57)
No. of shocks required for conversion to organized rhythm — no. of patients (%)		
1 Shock	7 (64)	2 (29)
2 or 3 Shocks	4 (36)	2 (29)
>3 Shocks	0	3 (43)
Witnessed arrest — no. of patients (%)	11 (100)	7 (100)
Outcome — no. of patients (%)		
Regained consciousness before arrival of EMS personnel	4 (36)	—
Regained consciousness before hospitalization	8 (73)	—
Neurologically intact (CPC score = 1) before discharge†	11 (100)	—
Alive at 1 yr	10 (91)	—
Defibrillation performed by good Samaritan — no. of patients (%)	10 (91)	6 (86)
Defibrillation performed by person with no prior use of AED or training — no. of patients (%)	6 (55)	1 (14)

sauveteurs
sans aucune
expérience
d'un DAE :
7/18 = 39%



Comment prendre le défibrillateur ?

- Ouvrir le boîtier mural du défibrillateur en abaissant le couvercle vers le bas
- Une alarme va se déclencher
- Décrocher la sacoche
- Remarques :
 - boîtier est chauffant en hiver permettant un fonctionnement jusque -20°C
 - Le boîtier émet un signal lumineux



Que signifie DAE ?



Défibrillateur

Automatisé

Externe

3

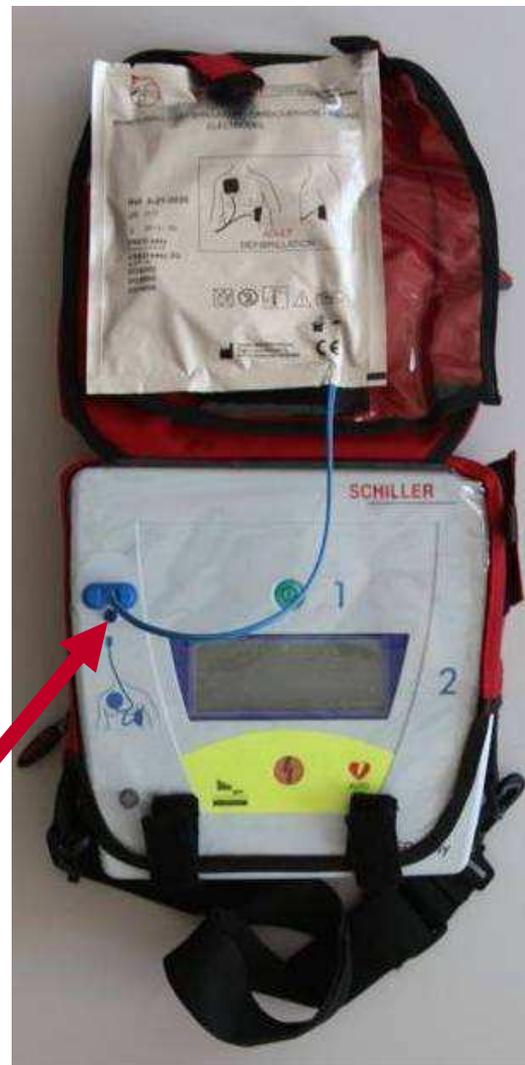
Défibriller

Défibrillateur entièrement automatique



Il parle et donne des messages
qui s'écrivent sur son écran

Il est relié par un câble
aux 2 électrodes collées sur le thorax



Électrodes pré connectées

Dans la sacoche du défibrillateur

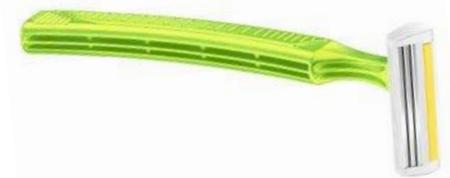
- Une **paire de ciseaux** pour couper les vêtements si nécessaire



- Une **serviette ou du papier absorbant** pour essuyer le thorax si nécessaire

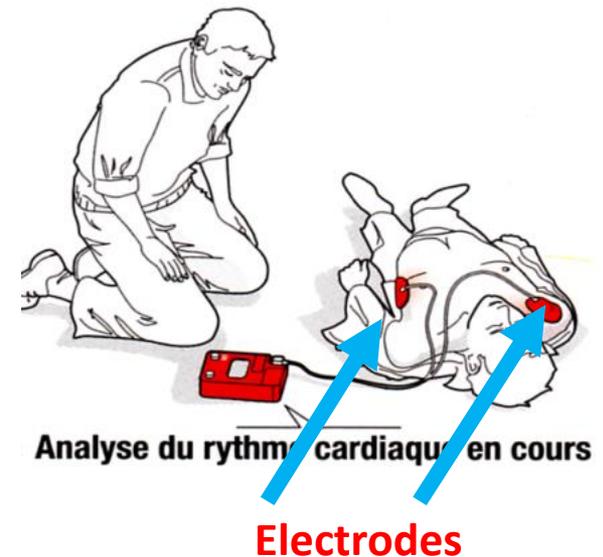


- Un **rasoir jetable** pour raser le thorax si nécessaire



3

Le défibrillateur

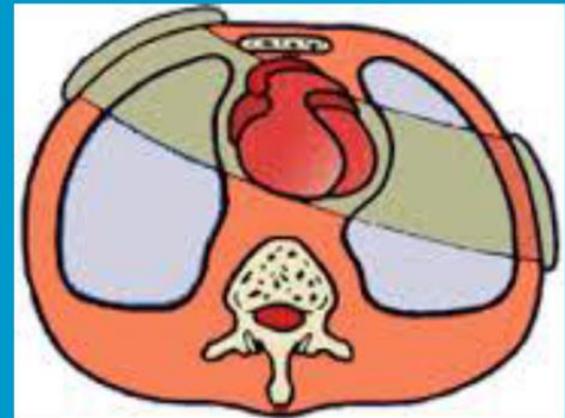


- Analyse le rythme cardiaque par l'intermédiaire des 2 électrodes collées sur le thorax
- Supprime la fibrillation
- Ne délivre un choc électrique que si nécessaire
- Pour faire à nouveau fonctionner normalement le cœur

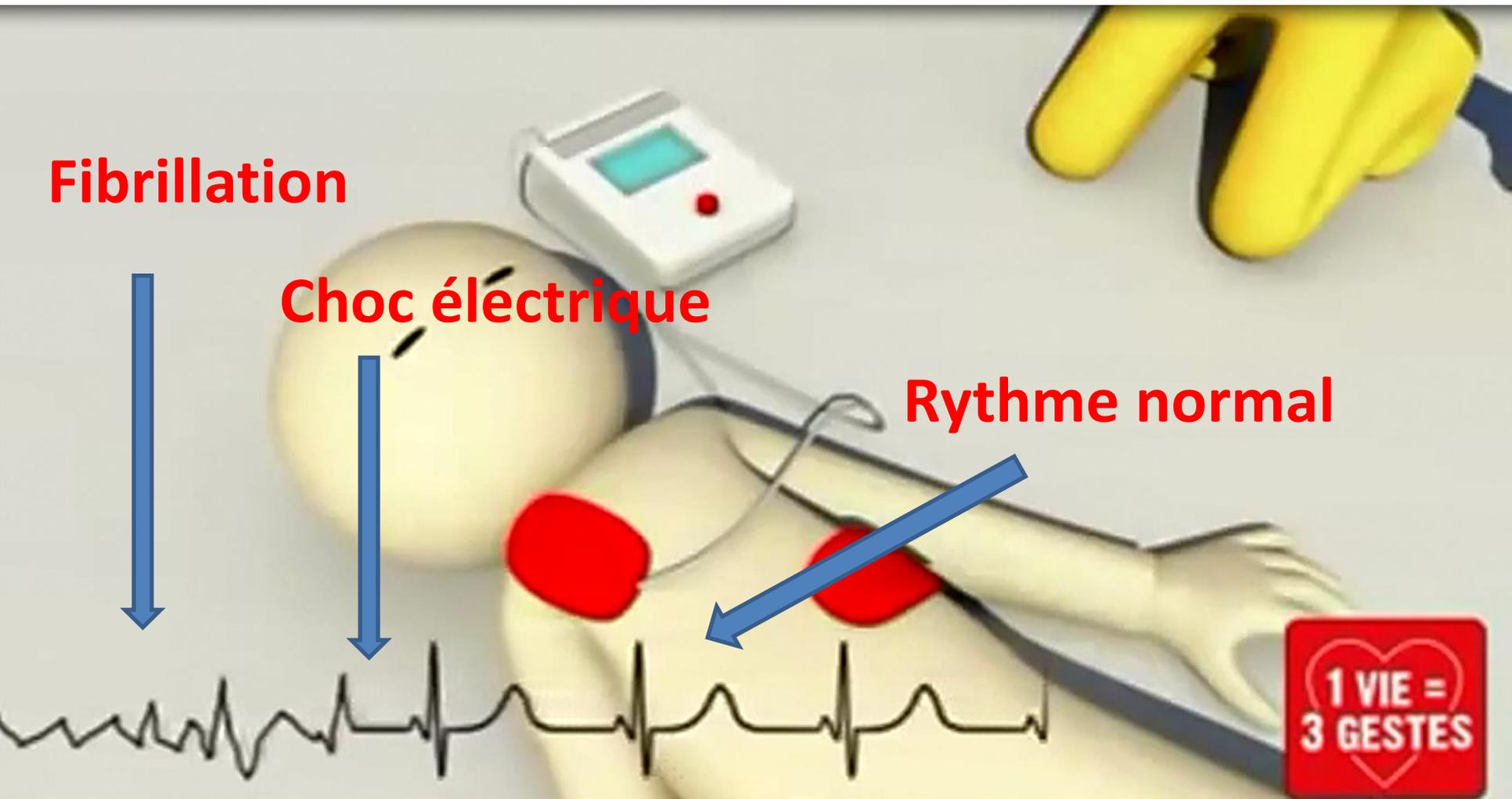
Le défibrillateur

- Il donne le rythme du massage cardiaque
- Refait l'analyse du rythme cardiaque toutes les 2 minutes
- Ne délivrera pas de choc électrique sur un rythme normal ou sur un « tracé plat »

Passage de l'onde
électrique à
travers le thorax

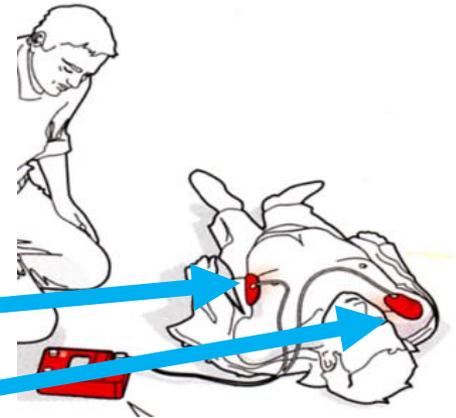


Comment marche le DAE ?



Comment utiliser le défibrillateur ?

- Appuyer sur le bouton de mise en marche
- Suivre les consignes du défibrillateur
- Ouvrir le sachet des électrodes
- Coller les électrodes sur le thorax nu (séché et rasé si nécessaire)
 - sous le sein gauche
 - au dessus du sein droit
- Si nécessaire brancher les électrodes sur le DAE



Comment utiliser le défibrillateur ?

- Ne pas toucher le patient
- Ne pas toucher les électrodes et leur câble de branchement
- Après analyse du rythme cardiaque, le DAE délivrera un choc si nécessaire
- Il vous dira de reprendre le massage cardiaque
- Si le choc n'est pas nécessaire, le DAE dira « choc non indiqué » et vous demandera de reprendre le massage cardiaque

Comment utiliser le défibrillateur ?

- Suivre les consignes du DAE jusqu'à l'arrivée des secours
- Ne jamais arrêter le DAE, ni décoller les électrodes
- Pour d'anciens modèles de défibrillateurs dits semi-automatiques (DSA), il vous faudra appuyer, à la demande du DSA sur un bouton orange clignotant

Où trouver l'un des 84 DAE publics en Déodatie ?

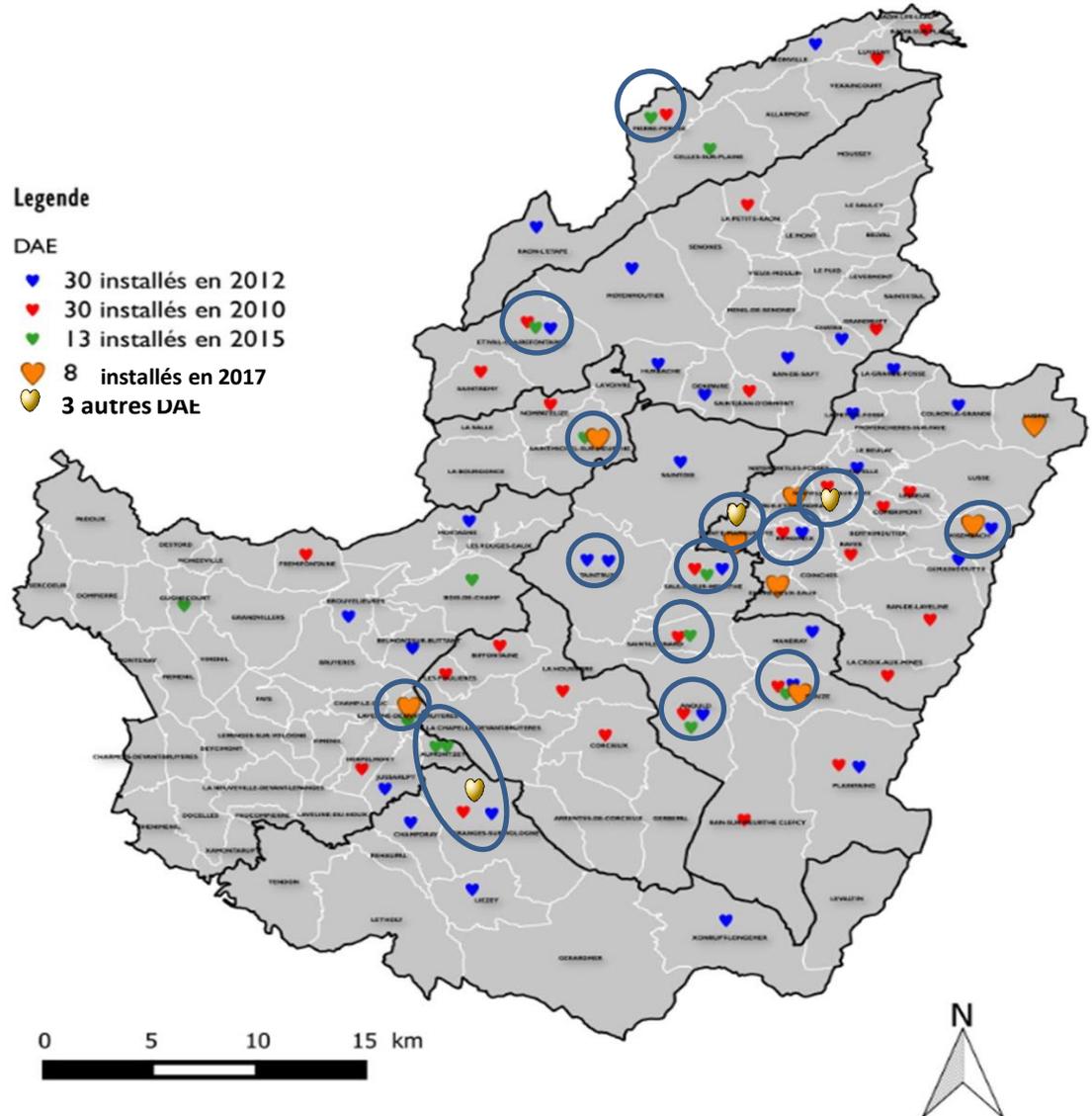
Le projet Défidéo

Lancé en 2007 par le Club Cœur et Santé de Saint-Dié à la suite du décret du 4 mai. Porté depuis 2008 par le Pays de la Déodatie, il a permis, grâce à des mécénats, et notamment celui de la Fondation CNP Assurance, d'implanter 81 DAE

En 2017, 8 nouveaux DAE

Entre Deux Eaux, Fraize, Laveline Devant Bruyères, Lubine, Nompatelize, Pair et Grandrupt, Sainte Marguerite et Wisembach

Le projet Défidéo



Question 3

Hygiène de vie

Alimentation

Tabac

Activité physique

Contrôle des facteurs de risque cardiovasculaires

Le décalogue du meilleur vieillissement

Les 10 recommandations du Club des Cardiologues du Sport

0 - 5 - 30

**Fumer bouche les artères
et provoque des crises
cardiaques et des
attaques cérébrales.**

0



5



30

Baisse du poids : objectif d'IMC à 25

Baisse LDL cholestérol : régime, exercice puis traitement

RECOMMANDATIONS DE L'OMS

Activité physique chez l'adulte

- 150 min/semaine d'activité physique (AP) d'intensité modérée,
- ou au moins 75 min/semaine de forte intensité
- ou une combinaison équivalente d'AP
- bienfaits supplémentaires en matière de santé :
300 min/semaine d'AP d'intensité modérée
-

Le décalogue du meilleur vieillissement

- 1 - Avoir une alimentation équilibrée et diversifiée
- 2 - Boire de l'eau
- 3 - Pratiquer des exercices physiques diversifiés et réguliers
- 4 - Pratiquer des exercices intellectuels réguliers
- 5 - Avoir un suivi attentif de l'évolution de ses capacités fonctionnelles
- 6 - Corriger ses facteurs de risque : hypertension, diabète...
- 7 - Reprendre rapidement une activité physique après tout stress
- 8 - Avoir un bon usage des médicaments
- 9 - Accepter son vieillissement et s'adapter
- 10 - Avoir une implication sociale

LES 10 RÈGLES D'OR

Recommandations du Club des Cardiologues du Sport

- 1/ Je respecte toujours un **échauffement et une récupération de 10 minutes** lors de mes activités sportives
- 2/ **Je bois** 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- 3/ J'évite les activités intenses par des **températures extérieures** inférieures à moins 5°C ou supérieures à 30°C
- 4/ Je **ne fume jamais** 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive
- 5/ Je ne prends **pas de douche dans les 15 minutes** qui suivent l'effort
- 6/ Je ne fais pas de sport intense **si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal** (fièvre + courbatures)

LES 10 RÈGLES D'OR

Recommandations du Club des Cardiologues du Sport

7/ Je pratique un **bilan médical avant de reprendre** une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes

8/ Je signale à mon médecin toute **douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal** survenant à l'effort (*)

9/ Je signale à mon médecin toute **palpitation** cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort (*)

10/ Je signale à mon médecin tout **malaise** survenant à l'effort ou juste après l'effort (*)

() Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique*

Question 4

Autres idées de ma part

Manœuvre d'Heimlich

Symptômes de l'AVC

Symptômes de l'infarctus, particularité chez la femme

Tako-Tsubo

La méthode d'Heimlich

- En cas de suffocation par fausse route



AVC

Signes d'alerte et symptômes

- En anglais : FAST (= « vite ») : Face Arm Speech Time (= face, bras, parole et temps)
 - En français : **VITE**
 - **V**isage déformé ou engourdi
 - **I**nertie, faiblesse ou engourdissement d'un membre ou d'un côté du corps
 - **T**rouble de la parole
 - **E**viter le pire, en urgence appeler le 15
- et...

Signes d'alerte et symptômes (2)

- **Faiblesse** : perte soudaine de force ou engourdissement soudain au **visage**, à un **bras** ou à une **jambe**, même temporaire
- **Trouble de la parole** : difficulté soudaine d'**élocution**, de **compréhension** ou **confusion** soudaine, même temporaire
- **Trouble de vision** : problème de vision soudain, même temporaire
- **Mal de tête** soudain, **intense et inhabituel**
- **Étourdissement** : perte soudaine de l'équilibre, en particulier si elle s'accompagne d'un des autres signes

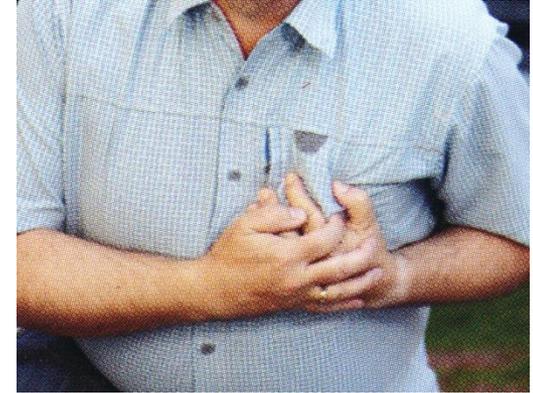
Que faire ?

- Si vous êtes témoin d'un de ces signes, réagissez vite.
- Appelez immédiatement le SAMU, faites le 15 même si les signes disparaissent.

Que faire en attendant les secours ?

- Appeler le 15 et suivre les conseils du médecin
- Allonger la personne avec un oreiller sous la tête
- Noter l'heure du début des signes ou quand la personne a été vue pour la dernière fois sans signe
- Regrouper ordonnances et résultats prises de sang
- Ne pas faire boire ni manger
- Ne donner aucun médicament
- Ne faire aucune injection même si c'est le traitement habituel

La douleur de l'infarctus



- Caractéristiques de la douleur angineuse
 - Thoracique, rétro sternale ou en barre
 - Irradiant vers la mâchoire (mal aux dents alors qu'on n'en a plus), les épaules, les bras et les poignets plutôt à gauche (« bracelet de montre qui serre » même si on n'en a pas), parfois le dos
 - Constrictive (en étau) ou sensation de poids, de brûlure
- Si prolongée (> 20 min) et résistante à la TNT = infarctus

Autre signes

- Malaise
- Perte de connaissance
- Essoufflement
- Palpitations
- Nausées, vomissements
- Sueurs

Douleurs atypiques

- Siège épigastrique, dorsal, cervical ou brachial
- Irradiation ou localisation abdominale
- Absence de douleur ou dyspnée
 - Plus fréquent si >75 ans, femme, diabète, insuffisance rénale, démence

Infarctus de la femme : particularités (1)

- Fatigue inhabituelle s'aggravant lors de l'activité
- Difficulté à respirer
- Brûlures d'estomac non soulagées par les antiacides
- Nausées et/ou vomissements
- Anxiété

Infarctus de la femme : particularités (2)

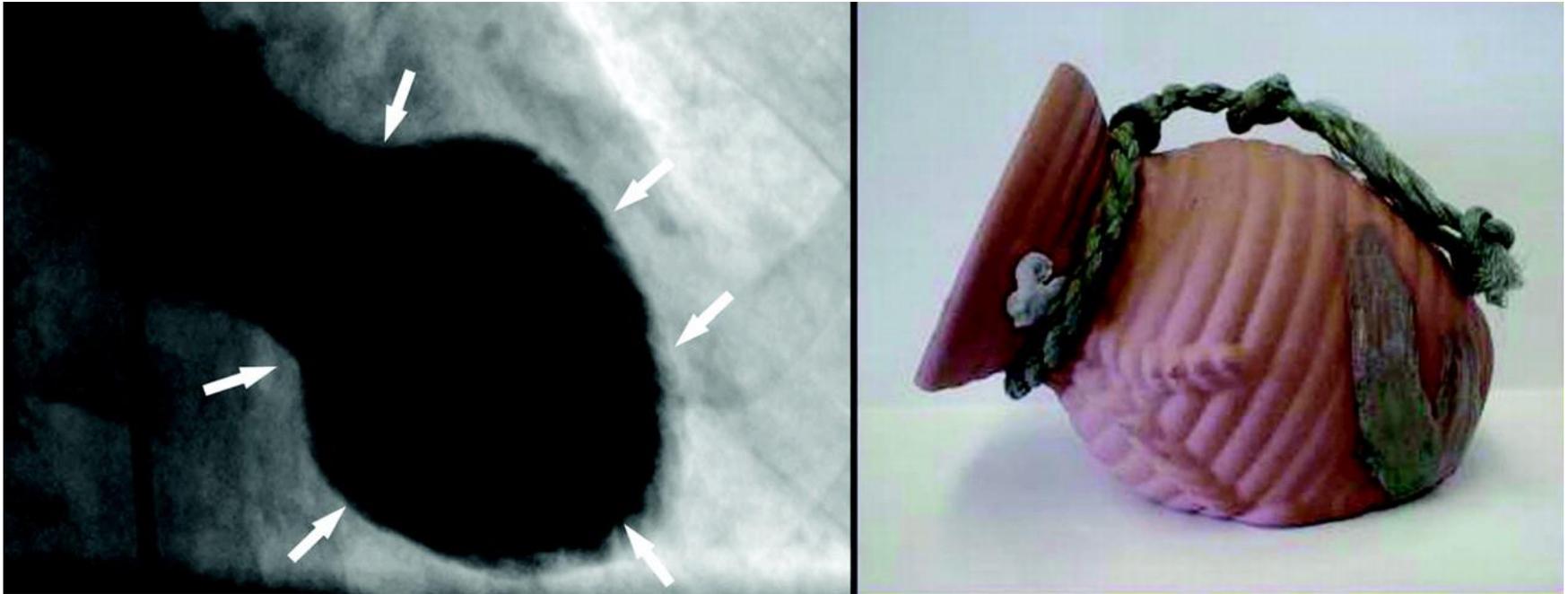
- Faiblesse généralisée
- Teint plus pâle que d'habitude
- Sueurs
- Douleur thoracique moins fréquente que chez l'homme (43%)

Syndrome du cœur brisé (Tako-Tsubo)

- Un infarctus qui n'en est pas un
- Mêmes signes ECG, biologique et écho mais coronarographie normale
- Les femmes ménopausées, 1ères victimes
- Facteurs déclencheurs
 - choc émotionnel
 - fatigue intense
- Récupération souvent complète



Cardiomyopathie de stress ou Tako-Tsubo



Diaporama sur Cœur de Femmes sur le site du Club Cœur et Santé de Saint-Dié :
<https://coeursante.deodatie.fr/2017/03/09/la-soiree-debat-coeur-de-femme/>



Vos questions

Informations sur les maladies cardiovasculaires
fedecardio.org

Club Cœur et Santé de Saint-Dié
coeuretsante.deodatie.fr