

Formation - Saint-Dié - 23 novembre 2023

# Arrêt cardiaque, chacun peut être acteur

Dr Jean-Louis Bourdon, Cardiologue  
et les membres du Club Cœur et Santé de Saint-Dié



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Lorraine  
Club Cœur et Santé  
Saint-Dié

# 1 vie, 3 gestes



Devant une personne en arrêt cardiaque

le pire c'est de ne rien faire.

Le seul « risque »

c'est de sauver une vie.

# Les missions de la FFC

- 1 - **Prévention** des maladies cardiovasculaires par l'information et les actions d'éducation du public
- 2 - Promotion et financement de la **recherche** cardiologique
- 3 - Sensibiliser aux **gestes qui sauvent**
- 4 - Aide à la **réadaptation** et à la réinsertion des cardiaques
- 5 - **Coordination** des actions des 21 associations régionales et des 300 clubs Cœur et Santé

## L'ACTEUR DE RÉFÉRENCE POUR LA SANTÉ DE VOTRE CŒUR À TOUS LES ÂGES DE LA VIE

### INFORMER LES PUBLICS

3 millions de brochures diffusées en France



### SENSIBILISER AUX GESTES QUI SAUVENT

Chaque minute compte pour sauver une vie !



### SOUTENIR LA RECHERCHE

3 millions d'euros  
60 projets soutenus en 2020



### ACCOMPAGNER LES PERSONNES

Près de 300 Clubs Cœur et Santé dans toute la France

# Pré-test

**1-Nombre d'arrêts cardiaques** (AC) extrahospitaliers par an en France : **A** : < 1 000; **B** : 1 000-10 000; **C** : 10 à 20 000; **D** : 20 à 40 000; **E** : 40 à 50 000; **F** : > 50 000

**2-Lieu où survient le plus d'AC** :

**A** : Stade-salle de sport; **B** : rue; **C** : domicile; **D** : établissement recevant du public

**3-Taux de survie** à 30 jours en France : **A** : 2%; **B** : 5%; **C** : 10%; **D** : 20%

**4-Symptômes** : **A** : paralysie de la face; **B** : perte de connaissance; **C** : paralysie d'un membre; **D** : trouble de la parole; **E** : arrêt de la respiration

**5-Les gestes qui sauvent** en cas d'AC : **A** : mettre en PLS; **B** : masser; **C** : faire le bouche à bouche; **D** : défibriller; **E** : appeler les secours

**6-Quel numéro appeler ?** : **A** : 18; **B** : 17; **C** : 15; **D** : 112

**7-Dans quel ordre** faire les gestes de secours ? : **1** : mettre en PLS; **2** : masser; **3** : faire le bouche à bouche; **4** : défibriller; **5** : appeler les secours

# La situation actuelle

- 85 à 90 % des arrêts cardiaques ne surviennent pas dans un ERP mais au domicile (plus rarement sur la voie publique)
- Les progrès de la législation actuelle concernent les établissements recevant du public (ERP)
- L'amélioration de la prise en charge de l'arrêt cardiaque repose sur
  - la mise en place de DAE accessibles 24 h/24 près des lieux d'habitation
  - une formation large du public

# Plan de la formation

- Première partie : formation théorique
  - Le cœur et son fonctionnement
  - L'arrêt cardiaque
  - Les gestes qui sauvent
- Deuxième partie : démonstration
- Troisième partie : formation pratique
  - Faire un massage cardiaque
  - Reconnaître un arrêt cardiaque
  - Appeler les secours
  - Utiliser un défibrillateur

# Que signifie DAE ?



**D**éfibrillateur  
**A**utomatisé  
**E**xterne

Savez-vous où il y a des DAE à Saint-Dié?

# Le cœur, les artères et les veines

Le cœur est une pompe qui s'accélère à l'effort

Le cœur fait circuler le sang dans tout le corps

Le sang apporte de l'oxygène au cerveau et autres organes

Si le cœur s'arrête le cerveau ne reçoit plus d'oxygène



Le cerveau

Les poumons

Le cœur

Les autres organes



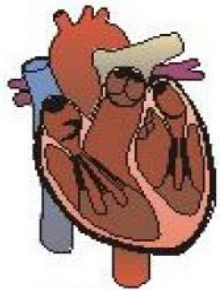
# Le fonctionnement du cœur

- C'est un muscle avec
  - 2 oreillettes qui reçoivent sang
  - et 2 ventricules qui éjectent le sang
- C'est une pompe (5 l/min)
- Il a son propre système nerveux : impulsions électriques qui stimulent le muscle (partent de l'oreillette droite)
- Arrêt cardiaque
  - soit arrêt de la commande électrique
  - soit emballement de la commande électrique
- Même conséquence : le sang ne circule plus dans le corps

# L'activité électrique du cœur

- Peut être enregistrée = électrocardiogramme
- Activité des oreillettes puis des ventricules
- Fonctionnement autonome, même si influences extérieures : cerveau (rôle des émotions), activité physique, taux d'oxygène dans le sang...

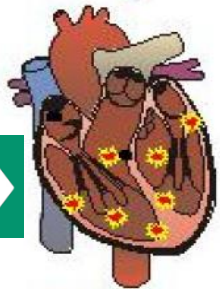
# La commande électrique du cœur



1

Electrocardiogramme

**NORMAL**



2

**FIBRILLATION**



3

**ABSENCE D'ACTIVITE**



1

Le sang circule dans le corps

2

et

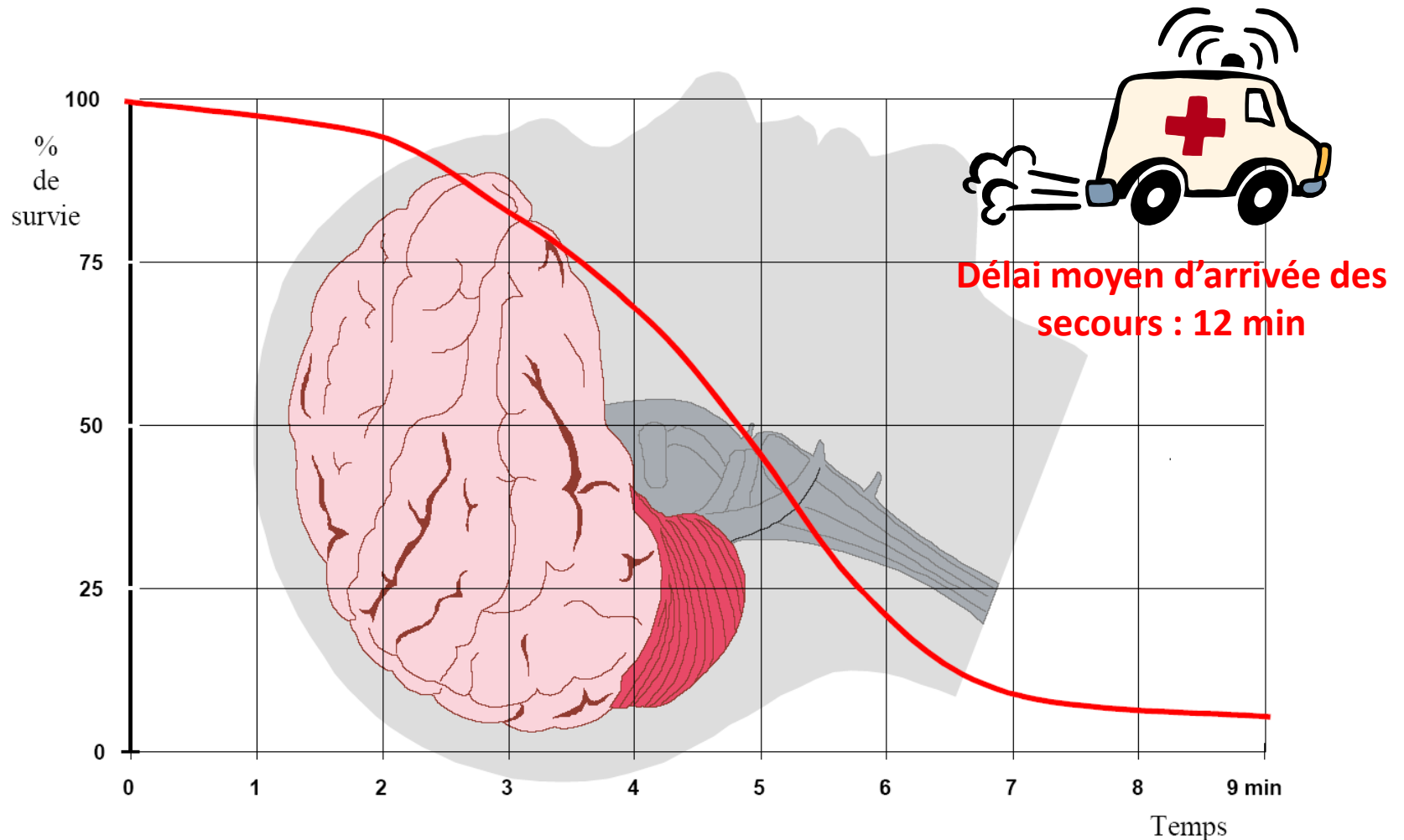
3

Le sang ne circule plus dans le corps

# L'arrêt cardiaque en chiffres

- 40 à 50 000.
- **Fréquence sous estimée** : < 10 000 pour 72% des Français (dont 40% < 1000)
- 4 à 5 fois plus de décès que pays avec DAE +++ et formation de masse
- 15 fois plus que les accidents de la route et 3 à 4 fois plus que le cancer du sein.
- 5 à 6% survie
- 1 français sur 2 a été formé (2 h ou PSC1)
- Taux de survie plus élevé si GQS par le 1<sup>er</sup> témoin par rapport à GQS plus tardive par professionnels des urgences

# 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



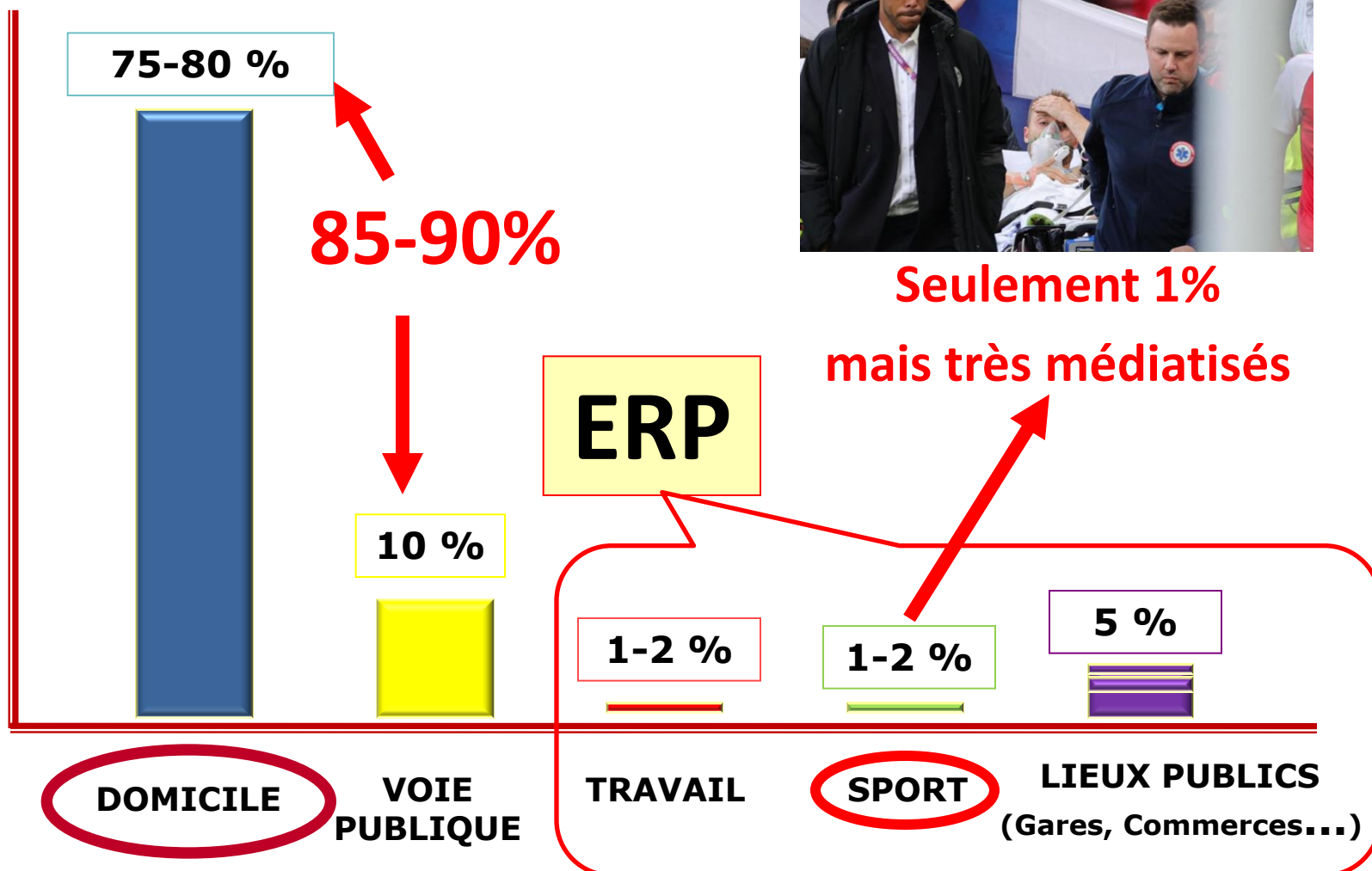
# Où se passe l'arrêt cardiaque?

Christian Eriksen, 12 juin 2021



Seulement 1%

mais très médiatisés



Dans 75% des cas, il y a un témoin



## Euro 2020

### Malaise de Christian Eriksen: «Il y a peu de chance qu'il rejoue au football un jour», explique un cardiologue

Le Danois a été victime d'un malaise cardiaque durant le match qui opposait son équipe à la Finlande samedi à Copenhague. Juste avant la pause, Eriksen s'est brutalement effondré sur le terrain, et après une longue intervention de l'encadrement médical de son équipe, puis des services médicaux, il a été transféré dans un hôpital de Copenhague.



Mis en ligne le 13/06/2021 à 09:30 par DPA



« Malaise cardiaque de Christian Eriksen à l'Euro de football : les médecins n'ont toujours pas d'explication »

**Causes les plus fréquentes**  
cardiomyopathie,  
malformation congénitale,  
anomalie génétique  
arythmogène, maladie  
coronarienne...



CHAMPIGNEULLES > Sauvetage

## Et son cœur s'est remis à battre...

Une adolescente scolarisée au collège Julien-Franck, à Champigneulle, a été terrorisée par un arrêt cardiaque. Donnée pour morte, elle doit son salut à une formidable chaîne de secours au sein de l'établissement.

**L'**accident est survenu mercredi vers 11 h 15, alors que la collégienne âgée de 13 ans participait à un cours de base-ball encadré par le professeur de sport, dans la cour de l'établissement.

Des élèves remarquant que la victime, se sent mal et demandant l'aide, ont averti que la collégienne, scolarisée en 4<sup>e</sup>, ne s'effondrait. Le prof de sport intervient en première intention et constate alors que le poids est absent. À cet instant, une profes-

**« Tous savaient ce qu'ils avaient à faire et l'ont bien fait alors qu'ils étaient face à une situation dramatique: qui aurait pu les déstabiliser. »**  
Philippe Buchheit, principal du collège

seur de mathématiques ainsi qu'une surveillante accourent au chevet de la jeune fille et commencent un massage cardiaque tandis que le principal adjoint, lui, engage deux surveillants (souche-à-bouche). Plus nombreux, tous sont formés aux gestes de premiers secours. Un agent d'entretien arrive quant à lui jusqu'au gymnase situé à une trentaine de mètres de là et s'empare du défibrillateur. L'appareil est activé à deux reprises sur le corps de l'adolescente inertes. Deux décharges sont envoyées mais le cœur ne repart pas.

**« Une organisation exemplaire »**

Arrivés sur les lieux, les pompiers tentent un nouveau choc électrique avec leur propre défibrillateur. Rien n'y fait. Et au moment où arrive le SAMU, le cœur de l'adolescente se remet subitement à battre. La victime est évacuée vers l'hôpital d'enfants du CHU-Brabois. Plongée dans un coma artificiel, elle va bénéficier de soins spécifiques. La collégienne est aujourd'hui sortie du coma et son état de santé s'est nettement amélioré avec un pronostic vital qui s'est plus engagé. Elle a pu s'entretenir avec ses proches.



En possession d'un message cardiaque avant l'arrivée des secours, le collège a utilisé, à deux reprises, le défibrillateur de gymnase. Photo d'archives A. M.

Cette chaîne de compétences déployée par le collège et ces gestes de secourisme ont permis un incidentiellement contribué à relancer le cœur de la collégienne avant que pompiers et SAMU ne prennent le relais des opérations. Les gardiens de Frouard étaient également sur place.

**« Il y a eu une organisation exemplaire sans que les intervenants n'aient même à se parler. Tous savaient ce qu'ils avaient à faire et l'ont bien fait alors qu'ils étaient face à une situation drama-**

**Aline THIESSÉ**

Vosges Matin 26 mai 2018

Vosges Matin 26 mai 2018

ÉPINAL > Fait divers

## Un enfant victime d'un malaise

Un élève de l'école élémentaire Louis-Pergaud d'Épinal a été victime d'un malaise cardiaque ce jeudi en fin d'après-midi. Il a pu être ranimé par les médecins et transporté par hélicoptère vers l'hôpital Brabois de Nancy.



Les secours ont soigné l'enfant durant de longues minutes avant de décider de son transport vers l'hôpital de Nancy-Brabois. Photo Philippe BRIQUELEUR

gues minutes de réanimation, l'enfant a pu être ramené à la vie. Devant son état de santé, les secours ont décidé de le transporter vers l'hôpital de

Nancy-Brabois. Pris en charge par l'ambulance des pompiers jusqu'à l'hôpital situé près du centre hospitalier Emile-Durheim, le

garçon a été placé dans l'hélicoptère du Samu Lorraine qui a décollé peu avant 18 h vers la Meurthe-et-Moselle.

**Laurence MUNIER**

Vosges Matin – 20 janvier 2017

## Sauvée par deux lycéens

En arrêt cardiaque, une élève de Chopin à Nancy, âgée de 15 ans, doit sa survie à deux camarades de terminale.

NANCY

**M**ardi dernier, en tout début d'après-midi au lycée Chopin à Nancy, Louis Asselin, 17 ans, en terminale S, sort d'un cours de philo. Un attroupement attire son attention : « En me penchant, j'ai vu quelque un allongé par terre ». Le jeune homme est formé aux gestes qui sauvent. Il travaille les étés pour la Société nationale de sauvetage en mer. Louis appréhende très rapidement la situation. Jessyka, 15 ans, a fait un arrêt cardiaque. Louis commence un massage cardiaque. Rapidement rejoint par Lucas Dailier, 17 ans, en terminale S également, qui prend le relais. Lui aussi maîtrise les techniques de secourisme. Il est issu d'une école de jeunes sapeurs-pompiers. « Nous avons plusieurs personnels formés aux premiers secours et c'est rassurant », note le chef d'établissement en précisant que, selon lui, « ce n'est pas la séance de sport qui a déclenché l'accident cardiaque ». Une cellule d'urgence a été activée au sein du collège, à destination des élèves et des professeurs.

**Aline THIESSÉ**



Louis et Lucas, dont « le sang-froid et la maturité physique et mentale » ont été salués par les pompiers.

**« Les pompiers nous ont demandé de rester à leurs côtés »,** racontent les jeunes gens. Un signe de « reconnaissance et de respect de la qualité de l'intervention de ces jeunes garçons », confie le lieutenant-colonel Signe.

**« Sang froid, maturité mentale et physique »**

Photo Alexandre MARCHI

blissement. Dans cette chaîne, Louis et Lucas « ont fait l'essentiel », salue le lieutenant-colonel Philippe Signe, du SDIS 54. À l'arrivée des secours, les jeunes gens vont continuer le massage quelques secondes encore (7 minutes au total). La chaîne de secours a parfaitement fonctionné dans l'éta-

blissement. Dans cette chaîne, Louis et Lucas « ont fait l'essentiel », salue le lieutenant-colonel Philippe Signe, du SDIS 54. À l'arrivée des secours, les jeunes gens vont continuer le massage quelques secondes encore (7 minutes au total). La chaîne de secours a parfaitement fonctionné dans l'éta-

Gérald Zavattiero, proviseur de l'établissement, ne cache pas sa fierté pour Louis et Lucas dont l'humilité est touchante : « On sait qu'on a fait quelque chose de bien, mais après... », laisse simplement tomber Louis. Le jeune homme a rendu visite à Jessyka vendredi soir : « J'ai été étonné qu'on puisse ainsi récupérer », se réjouit-il. Lucas ira dans la semaine, « Jessyka m'a remercié par Facebook ». Les deux jeunes garçons ont également reçu un appel téléphonique de la maman. Jusqu'alors, Louis, arrivé dans l'établissement en début d'année, et Lucas ne se connaissaient pas. Les circonstances les ont évidemment rapprochés : « Mais on n'a pas encore eu le temps d'être meilleurs amis », plaisante Lucas.

Le rêve de Louis ? « Devenir médecin urgentiste ». Celui de Lucas ? « Faire un DUT Hygiène et sécurité et intégrer les sapeurs-pompiers ».

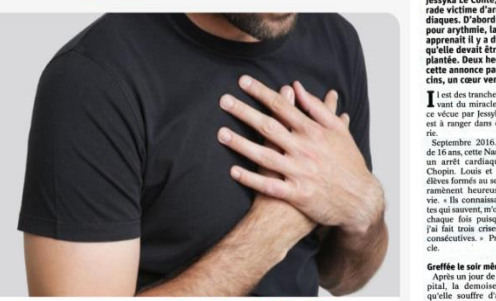
Marie-Hélène VERNIER

La France en retard

Vosges Matin - 13 septembre 2016

## Des élèves savent la vie de leur professeur de maths victime d'une crise cardiaque

Par Le Figaro Étudiant - Publié le 20/11/2018 à 12:49



LE FIGARO PREMIUM 1 € le premier mois

Lundi 12 novembre à Lens, un professeur de 58 ans a été maintenu en vie par ses élèves qui lui ont fait un massage cardiaque en attendant les pompiers. Il a finalement été réanimé par le Samu sur place.

Le Figaro 20 novembre 2018

/ FAITS DIVERS / JUSTICE

NANCY Portrait

## Jessyka, sauveée, greffée et accro à la vie

En 2016 au lycée Chopin, deux élèves réanimèrent Jessyka Le Conte, une camarade victime d'arrêts cardiaques. D'abord traitée pour arythmie, la jeune fille apprenait il y a dix mois, qu'elle devait être transplantée. Deux heures après cette annonce par les médecins, un cœur venait à elle...

**I**l est des tranches de vie très précieuses que l'on ne peut pas se permettre de perdre. C'est le cas pour Jessyka Le Conte, 24 ans, qui a subi une greffe de cœur il y a dix mois.

**Greffée le soir même**  
Après un jour de coma à l'hôpital, la demoiselle apprend qu'elle souffre d'arythmie, et dans la foulée se voit implanter un défibrillateur. Jusqu'à ce que, l'appareil « choque » deux reprises dans la nuit du 19 au 20 novembre 2016. Direction le CHRU Nancy, en urgence. « On m'a opérée pour tenter de briser les foyers de tachycardie, mais ça n'a pas suffi. J'ai réchoué... ». Au bout des six semaines d'attente, la greffe a finalement été effectuée. « Le 30 octobre



La chance a souri à Jessyka qui a pu être greffée sans attendre.

« Un cœur de sportif »  
Après une transplantation réussie et l'indispensable phase de rééducation à l'effort, la jeune femme de 20 ans a aujourd'hui pleinement concrétisé de sa double chance, offerte par ces deux camarades de lycée, mais qui ne savaient pas sur mon donneur, mais que mon 7°C'est un sentiment un peu contradictoire d'être heureuse et en bonne santé, alors qu'il s'agit aussi de la mort d'une personne. Mais cette mort, une personne n'a rien pu éviter...  
« D'énormes inscriptions dans une salle de sport, envisageant un avenir professionnel avec le monde de Jessyka Le Conte et bien entendu... avec ce cœur tout neuf, une nouvelle vie...  
Il m'a appelée en cours de trajet », se souvient Jessyka, alors

Samedi 4 juillet 2020

Est Républicain 4 juillet 2020

Stéphane CHEFFR

# Sécurisation

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



# Diagnostic de l'arrêt cardiaque : 2 signes

- Perte de connaissance : pas de réponse aux ordres et questions :
  - est-ce que vous m'entendez ?
  - serrez-moi les mains.
  - ouvrez des yeux
- Pas de respiration (vérifiée pendant 10 secondes)
  - mettre la tête en hyper extension
  - écouter avec son oreille : entend-on le souffle ?
  - sentir avec sa joue : sent-on le souffle ?
  - voir avec ses yeux si le thorax se soulève



# 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

# Vous devez agir tout de suite

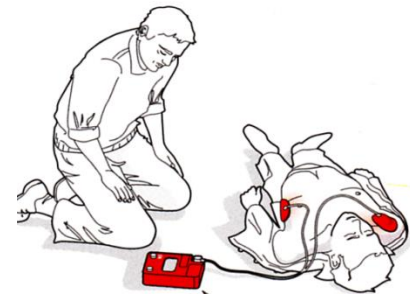
**1** • Appeler



**2** • Masser



**3** • Défibriller



Analyse du rythme cardiaque en cours

# 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

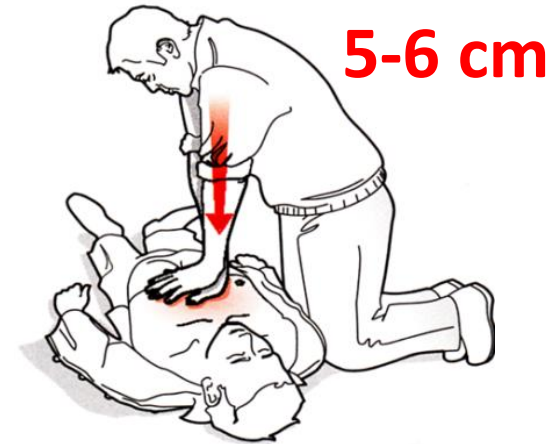


**18 ou 112**

# 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

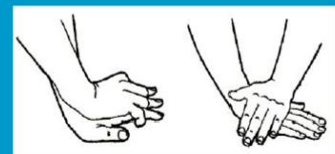
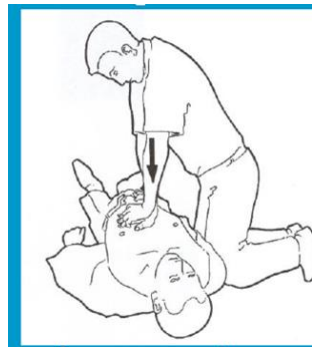
## 2 Masser



- 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
- 100-120 fois par minute

**100 à 120/minute**





## 3 Défibriller

- 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
- Rappelez-vous que les secours arrivent en moyenne en 12 minutes

# 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  $-20^{\circ}\text{C}$
  - le boîtier émet un signal lumineux



3

# Défibriller

Défibrillateur entièrement automatique

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

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

La lumière verte qui clignote indique un bon fonctionnement du DAE

Sachet hermétique avec les électrodes



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

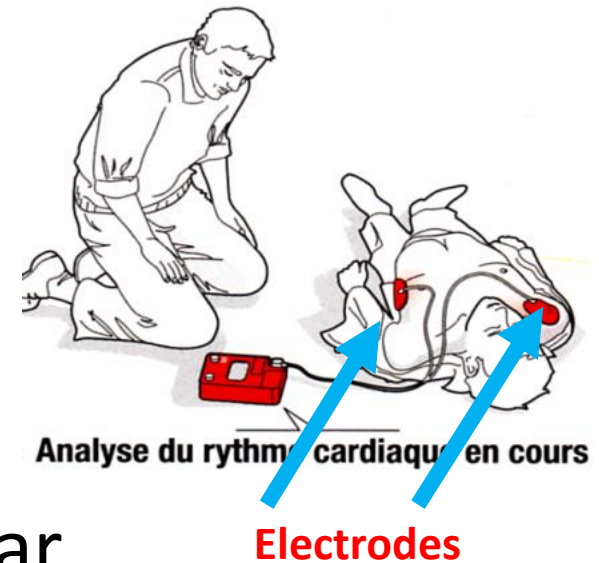


- Un **rasoir jetable** pour raser le thorax si nécessaire



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

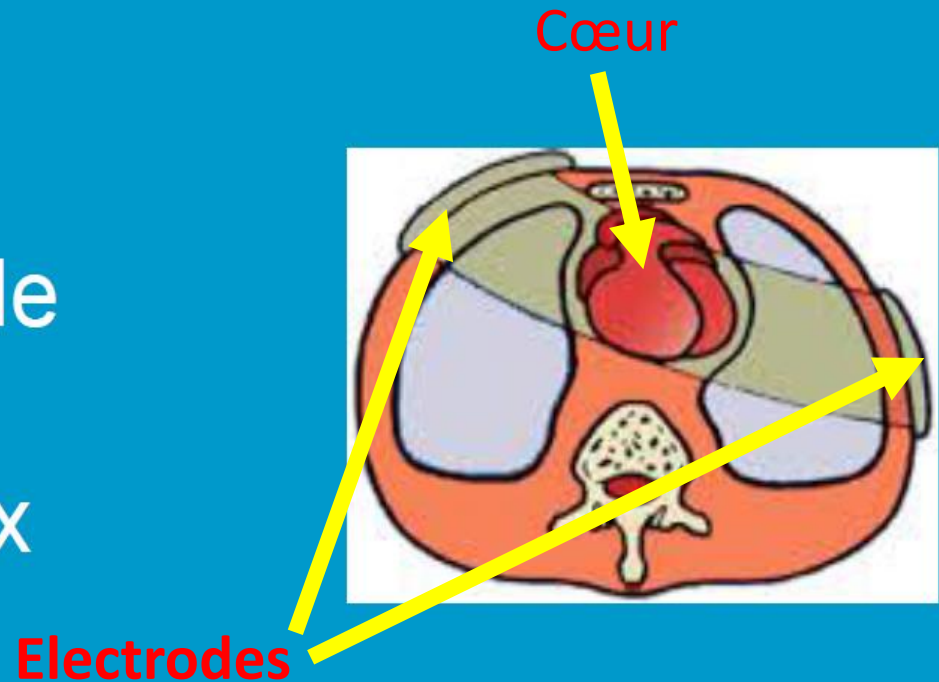
# Le défibrillateur

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

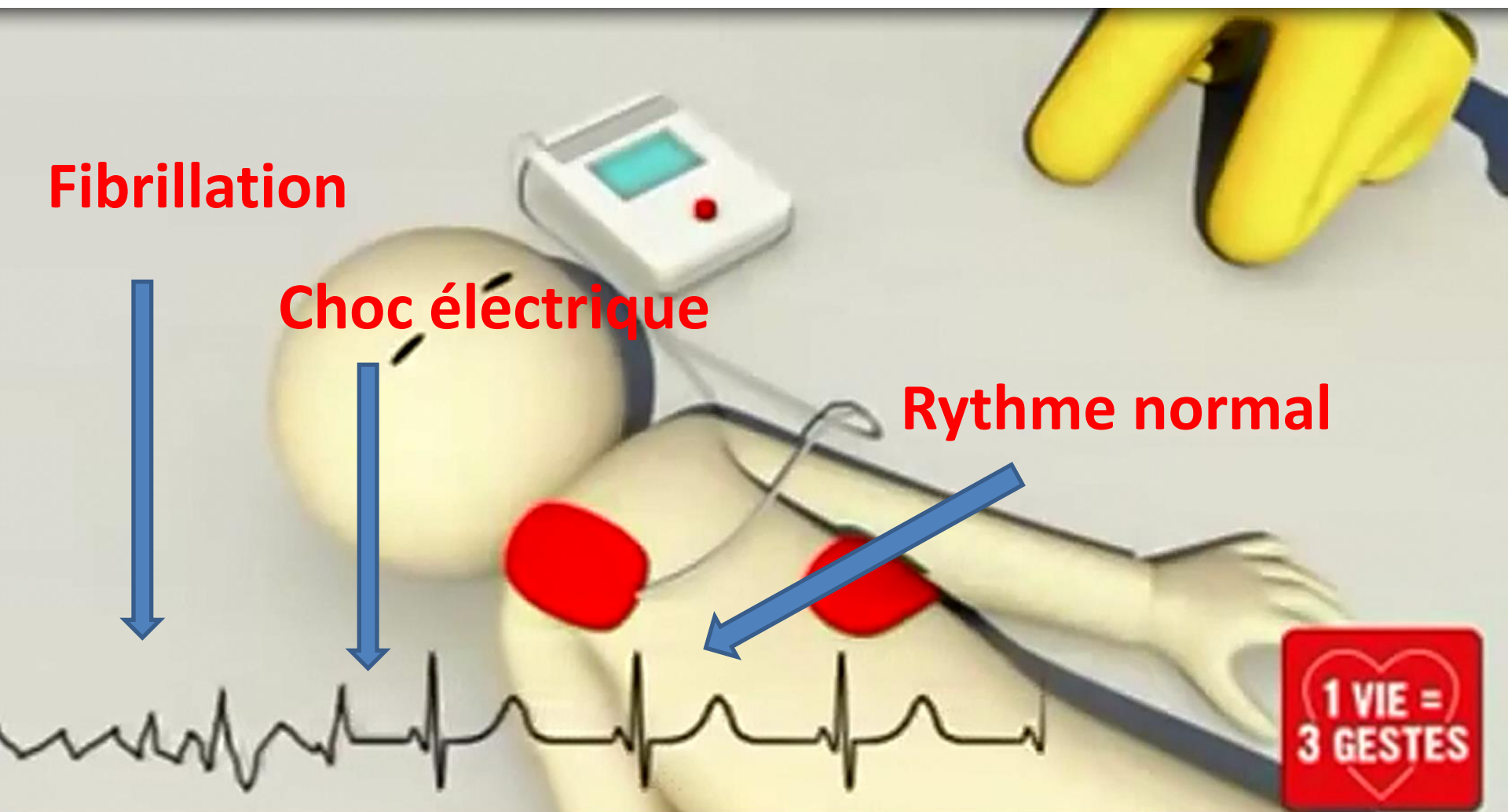
# Comment marche le DAE ? (1)

## DELIVRANCE D'UN CHOC

Passage de l'onde  
électrique à  
travers le thorax



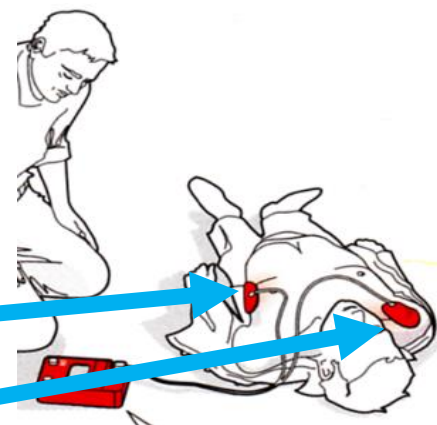
# Comment marche le DAE ? (2)





# 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 les toucher les électrodes collées sur le thorax ni leur câble de branchement
- Ne pas toucher le patient
- 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 ou rouge clignotant

# Où trouver un défibrillateur ?

- Hôpitaux et maisons de retraites
- Piscines, certains stades et salles de sport
- Certains lieux publics (aéroports, salles de spectacle, maisons de quartiers, grandes gares, TGV Est...
- Communes de la Déodatie : Projet Défidéo
- Lycées et collèges
- Certaines entreprises et grandes surfaces
- Environ 500 000 DAE en France

# Défibrillateur Automatique Externe

Faites vite !  
Chaque minute compte  
Le plus grave serait  
de ne rien faire

## A UTILISER EN CAS D'ARRÊT CARDIAQUE



**1** Confirmer l'arrêt cardiaque :  
la personne est **inconsciente**  
et **ne respire pas**



**Appeler**  
**15, 18 ou 112**



**2** Appeler les secours  
Précisez l'état de la victime et  
le lieu exact où elle se trouve



**Masser**  
**100-120/min**



**3** Pratiquer le massage  
cardiaque : 100 pressions  
par minute pendant 2 minutes



**4** Mettre en route le  
défibrillateur en appuyant  
sur le bouton vert et **suivre**  
ses instructions



Analyse du rythme cardiaque en cours



**5** Continuer les gestes  
d'urgence jusqu'à  
l'arrivée des secours

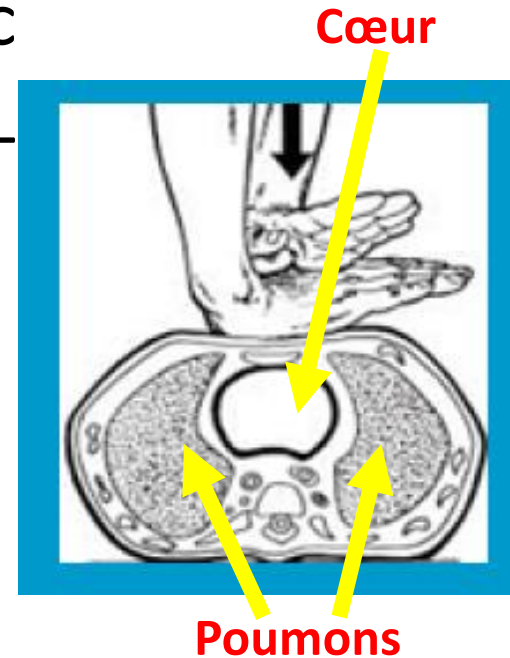
Depuis 2007, toute  
personne a le droit  
d'utiliser un DAE

**Défibriller**

Panneau explicatif  
situé à côté des DAE  
du projet DEFIDEO

# Et le bouche à bouche ?

- Non recommandé pour le grand public
- De toute façon, lors des compressions-décompressions thoraciques les poumons renouvellent l'air qu'ils contiennent : on réalise ainsi une ventilation artificielle suffisante
- La ventilation artificielle est par contre réalisée par les professionnels qui disposent d'autres outils (masque, sonde d'intubation...)



# Responsabilité du «sauveteur» ?

Ne rien faire = non assistance à personne en danger

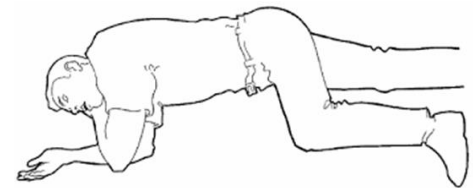
Pas d'obligation de résultat

**Statut de «citoyen sauveteur», «collaborateur occasionnel du service public» adopté le 25 juin 2020 (loi N° 2020-840)**

- **exonérer les citoyens sauveteurs « de toute responsabilité civile en cas de préjudice lié à leur intervention sauf en cas de faute lourde ou intentionnelle de leur part »**
- **renforcer la formation aux gestes qui sauvent** auprès des élèves, des salariés, des arbitres et juges sportifs et du grand public
- **à évaluer la prise en charge des arrêts cardiaques extra-hospitaliers**

# La position latérale de sécurité (PLS)

- Uniquement si la victime inconsciente continue de respirer.
- Le but : éviter qu'elle ne s'étouffe en restant sur le dos :
  - soit à l'occasion de vomissements,
  - soit par obstruction de sa trachée (entrée des poumons) par la bascule en arrière de sa langue.

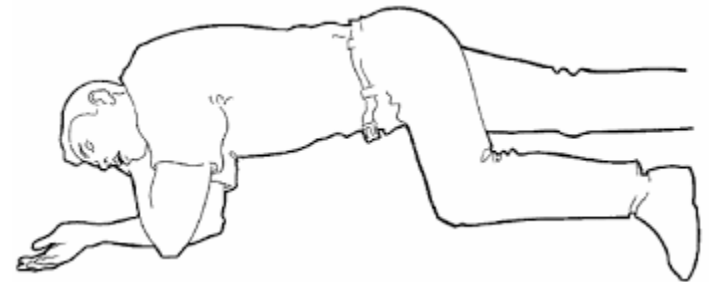




# La PLS



1. Mettre le bras droit à l'équerre et le positionner perpendiculairement au thorax.
2. Placer la main gauche de la victime sur son oreille droite et la maintenir avec sa main gauche.
3. Replier la jambe gauche de la victime.



4. Basculer la jambe gauche.
5. Basculer la tête de la victime légèrement en arrière.
6. Recouvrir la victime et surveiller sa respiration.
7. Si un arrêt respiratoire survient, c'est que la victime est passée en arrêt cardiaque : il faut faire un massage cardiaque et utiliser un défibrillateur !

# Post-test

Nombre d'arrêts cardiaques (AC) extrahospitaliers par an en France :

< 1 000 ; 1 000-10 000; 10 à 20 000; 20 à 40 000; **40 à 50 000**; > 50 000

Lieu où survient le plus d'AC :

Stade-salle de sport; rue; **domicile**; établissement recevant du public

Taux de survie à 30 jours : 2%; **5%**; **10%**; **20%**

Symptômes : paralysie de la face; **perte de connaissance**; paralysie d'un membre; trouble de la parole; **arrêt de la respiration**

Les gestes qui sauvent en cas d'AC : mettre en PLS; **masser**; faire le bouche à bouche; **défibriller**; **appeler les secours**

Quel numéro appeler ? :

**18**; 17; **15**; **112**

Dans quel ordre faire les gestes de secours ? :

**appeler** ; **masser**; **défibriller**;

# Messages d'espoir

Il y a 30 ans : 2% de survie; 5 à 6 % actuellement

Si massage et DAE dans **premières minutes : survie 33%**

Evolution **chez les sportifs** : 2005-2006 (avant décret du 4 mai 2007)  
comparées à 2017-2018

-GQS par témoin : 2,7 fois plus (94,7 % contre 34,9 %)

-utilisation d'un DAE : 18 fois plus (28,8 % contre 1,6 %)

-survie (sortie hôpital) : 2,8 fois plus (**66,7%** contre 23,8 )

Depuis 1995, à Saint-Dié, la quasi-totalité des **CM2 formés aux GQS**

Tous les **collégiens** sont maintenant formés au **PSC1**

**Défidéo : 143 DAE** sur le territoire du Pays de la Déodatie

Seulement **2 à Saint-Dié**, mais **bientôt 14 de plus**

# Localisation des défibrillateurs public en accès 24 h/24 à Saint-Dié

Ils se trouvent sur la façade de la mairie et de Maison de la solidarité

Vous pouvez compléter vos connaissances en  
passant le PSC1  
(**P**révention et **S**ecours **C**iviques de niveau **1**  
= « brevet de secourisme »)

**Formations PSC1 dans le secteur de Saint-Dié**

Croix Rouge à Raon l'Etape : infos sur [www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr)

Fédération Française de Sauvetage et Secourisme : [secourisme.deodatien@gmail.com](mailto:secourisme.deodatien@gmail.com)

Sauvetage Natation Secourisme à Saint-Dié : [sns.association2017@gmail.com](mailto:sns.association2017@gmail.com)

**Autres contacts**

Protection Civile 88 : [vosges@protection-civile.org](mailto:vosges@protection-civile.org)

Ufolep 88 : [ufolep@fol-88.com](mailto:ufolep@fol-88.com)

50% de la population française adulte  
a été formée aux « gestes qui sauvent »

# Nécessité de se former plusieurs fois

## Faible rétention après une formation aux gestes d'urgence

« Les performances de la prise en charge spécialisée de l'arrêt cardiaque (ACLS) se dégradent plus vite que celles de la prise en charge de base de l'arrêt cardiaque (BLS)

BLS : 63% au bout de 3 mois, 58 % au bout de 12 mois

ACLS : 30 % au bout de 3 mois, 14 % au bout de 12 mois

Ces résultats concordent avec ceux déjà obtenus depuis plus de 10 ans »

**Smith K, Gilcreast D, Pierce K.** Evaluation of staff's retention of ACLS and BLS skills *Resuscitation* (2008) **78**, 59—65

Déperdition +++ après 4 à 6 mois

# Retrouvez deux vidéos sur l'arrêt cardiaque

Vidéo Fédération Française de Cardiologie  
<https://www.youtube.com/watch?v=Fj0cN8tJahs>



Vidéo Mini Anne :  
<https://www.youtube.com/watch?v=QCY0leVOnGg>

Démonstration des 3 gestes qui sauvent



# Formation pratique avec le kit Mini Anne

Prennez un mannequin de formation



# Lisez et faites lire le dépliant de la FFC

## ARRÊT CARDIAQUE

APPELER

MASSER

DÉFIBRILLER

**1 VIE = 3 GESTES**

Fédération Française de Cardiologie

## CHAQUE MINUTE COMPTE !

Chez vous, au travail, dans la rue, si quelqu'un a un malaise, il est essentiel, vous pouvez sauver une vie ! Être prêt quand le moment se présente est essentiel.

**APPELER**

Dans tous les cas :

- Appelez le 15 (SAMU)
- Décrivez la situation
- Répondez aux questions qui vous sont posées
- 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 : une heure suffit ! Pour en savoir plus : [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

**APPELER**

**La victime est consciente et respire**

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

« Ça va ? »  
« Ne bougez pas »

- 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 ?
- Appelez le 15 (SAMU).
- Rassurez-la.

**La victime est inconsciente et elle respire**

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).

- 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).
- 3 Surveillez-la, en particulier sa respiration, jusqu'à l'arrivée des secours.

**La victime est inconsciente et elle ne respire pas ou de façon anormale\***

\*Dans ce cas, les mouvements respiratoires sont inefficaces, lents, bryuyants et anarchiques (= gags). Agissez immédiatement.

1 Appelez le 15 (SAMU).

2 Commencez le massage cardiaque : 120 compressions par minute, soit 2 par seconde. Enfoncez les mains de 5 à 6 cm au milieu du thorax.

3 Si un défibrillateur est à disposition, utilisez-le immédiatement en suivant les instructions. 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.

3 Si un défibrillateur est à disposition, utilisez-le immédiatement en suivant les instructions. 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.

**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 le thorax 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.

Merci à nos partenaires : Collège français de réanimation cardio-pulmonaire / Collège national des cardiologues

## 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 dans les jours ou les heures qui précèdent.

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

Merci à nos partenaires : Collège français de réanimation cardio-pulmonaire / Collège national des cardiologues

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

# Défidéo

Lancé en 2007 par le Club Cœur et Santé de Saint-Dié à la suite du décret du 4 mai 2007.

Porté depuis 2008 par le Pays de la Déodaté, il a permis, grâce à des mécénats, et notamment celui de la Fondation CNP Assurances, d'implanter 143 DAE lors de 9 opérations .

**2019 : 8 DAE** : Anould, Etival, La Bourgonce, La Voivre, Les Rouges Eaux, Raon l'Étape (2) Senones.

**2021 : 14 DAE** sur (12 communes dont 7 nouvelles) : Belval, Corcieux (2) Deycimont, Grandvillers, La Croix-aux-Mines, La Neuveville-devant-Lépanges, Les Arrentes, Ménil-de-Senones, Nayemont, Plainfaing, Provençères-et-Colroy et Raon-l'Étape (2).

**2022 : 11 DAE** : Bertrimoutier, Fiménil (2), Lépanges (2), Moyenmoutier (2), Nayemont (2), Raon lès Leau, Saint-Leonard

**2023 : 6 DAE** : Cheniménil, Moyenmoutier (2), Saint-Michel (3)

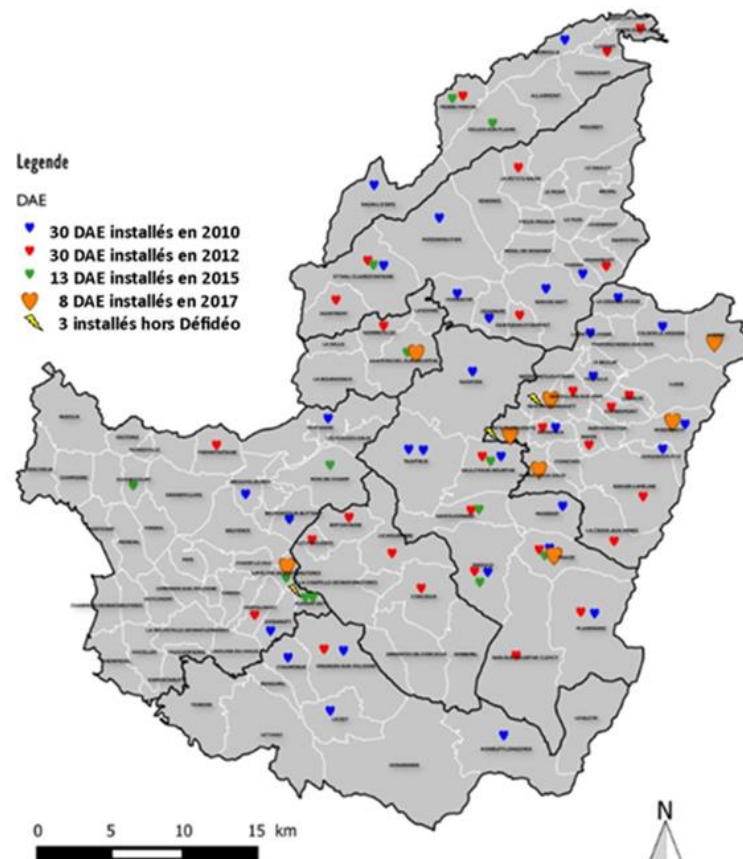
**En 2023, au moins 147 DAE en accès public 24/24 en Déodaté**

Au moins 4 DAE hors projet Défidéo (Entre-deux-Eaux, Granges, Sainte Marguerite et Garnier Thiebaut Gérardmer)

**Actuellement 86 communes**

La carte en 2017

84 DAE installés en 2010 (30), 2012 (30), 2015 (13) et 2017 (8)



1 DAE accessible au public installé chez Garnier-Thiebaut à Gérardmer.

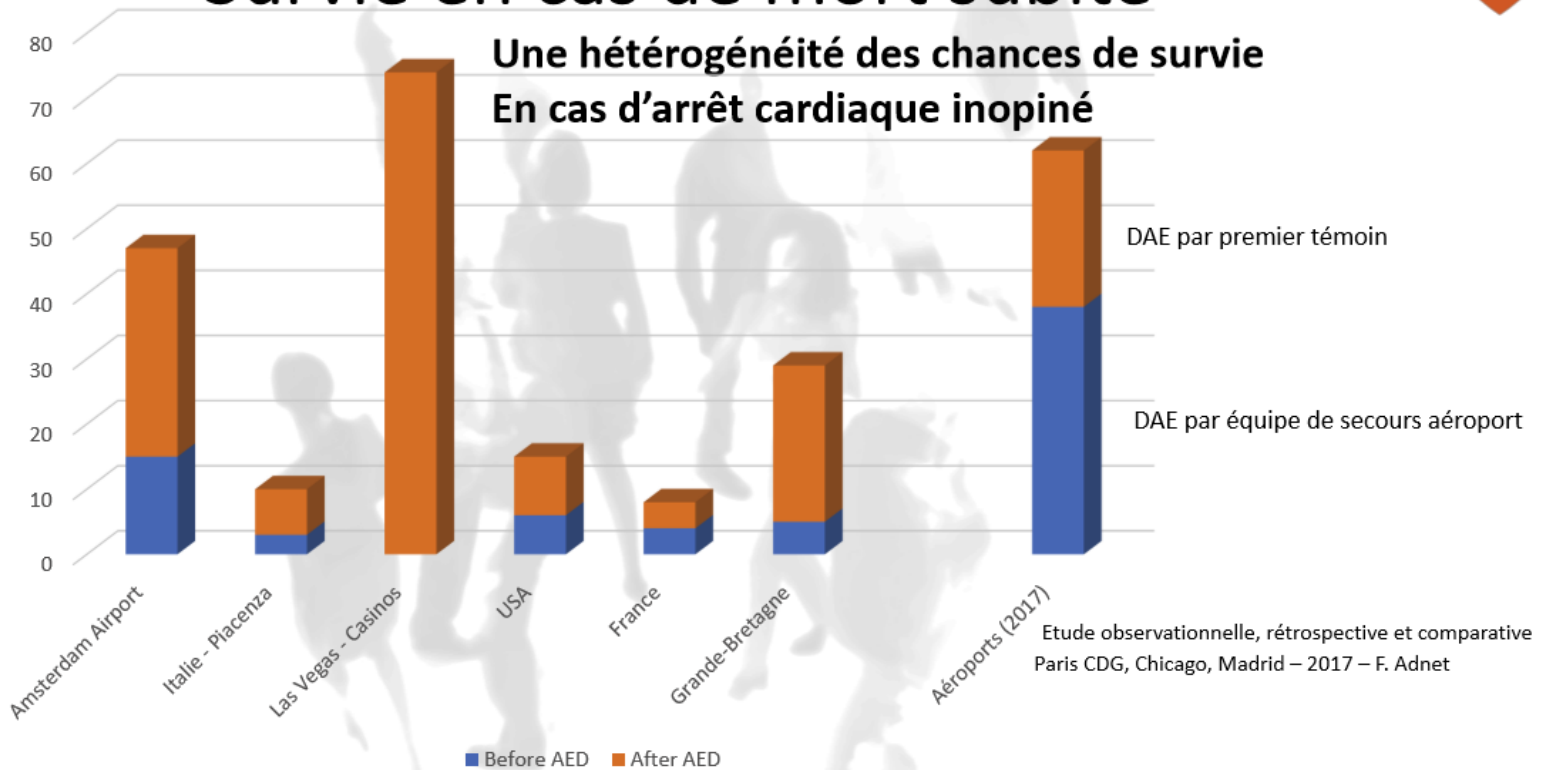
*Coût d'un « kit Défidéo » : 1800 € en 2022*

# Taux de survie

SÉMINAIRE  
ARLoD

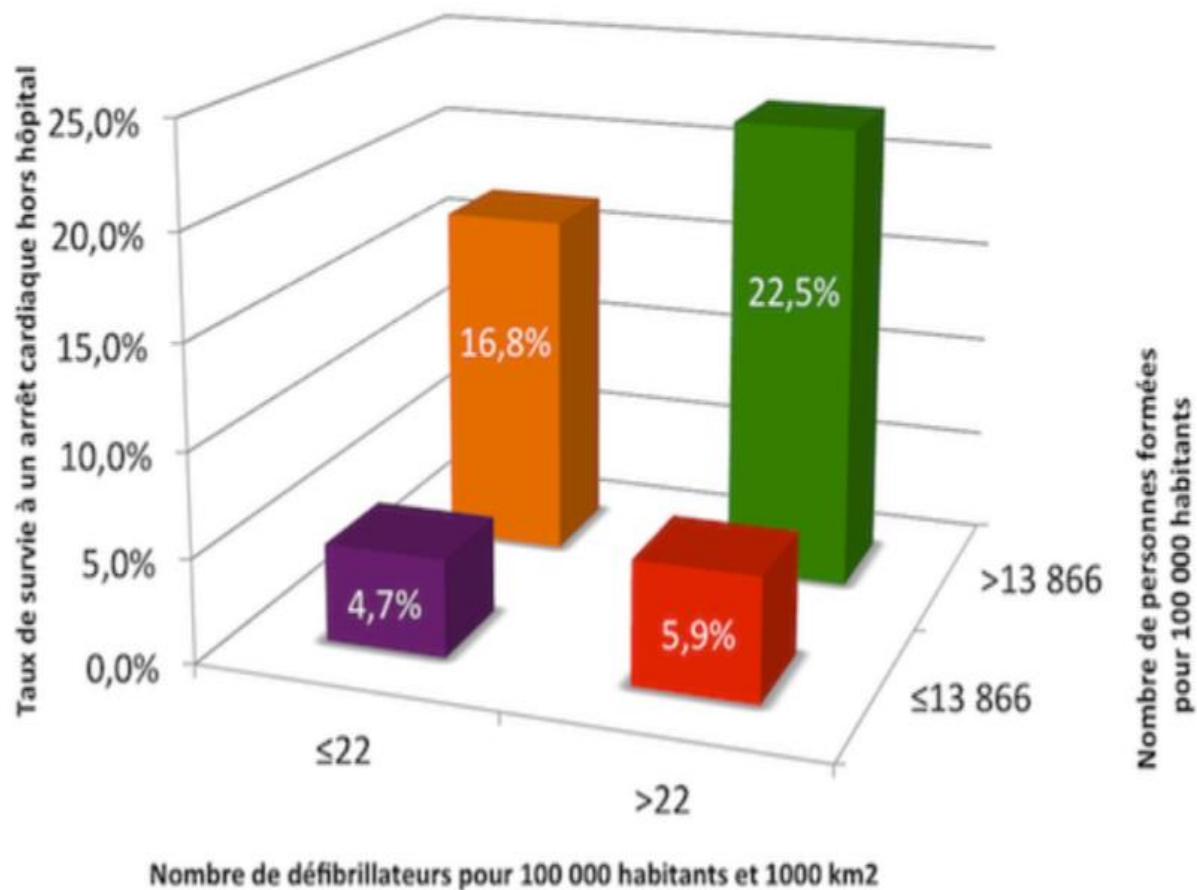


## Survie en cas de mort subite



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

## Corrélation entre formation et équipement en défibrillateurs



# Les gestes qui sauvent, ça marche !

## Ginola, «un syndrome de mort subite»

David Ginola «a présenté un syndrome de mort subite à Mandelieu, pour lequel il a été secouru immédiatement par un massage cardiaque efficace», «Le relais a été pris par les pompiers qui ont eu recours à un défibrillateur externe à plusieurs reprises.

M. Ginola a ensuite été transféré par l'hélicoptère de la sécurité civile des sapeurs-pompiers au centre cardio-thoracique de Monaco», a détaillé le centre. «Dès son admission, intubé, ventilé, il a subi une coronarographie, montrant des lésions coronaires multiples jugées inaccessibles à l'angioplastie. La décision a été prise de l'opérer immédiatement ...

# Un autre geste à connaître : la manœuvre d'Heimlich

Si obstruction des voies respiratoires (1974)

**Avant : appliquer 5 grandes tapes dorsales**

(vers le milieu des omoplates).

Cela peut suffire à expulser le corps étranger.

**Victime consciente, debout ou assise :**

- se placer derrière elle,
- l'enlacer au niveau du thorax
- placer un poing au creux de son estomac
- puis l'autre main par-dessus
- appuyer brièvement, très fort,
- en ramenant les poings vers le haut.

