



Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

#07

NOVEMBRE
2021

LES FRANÇAIS ET LES GESTES QUI SAUVENT



L'OBSERVATOIRE
DU CŒUR DES FRANÇAIS

SOMMAIRE

Édito

03

Les Français et les gestes qui sauvent

04

L'importance des gestes qui sauvent
en cas d'arrêt cardiaque

07

Parole d'experts

08

Témoignage

10

Appeler, Masser, Défibriller :
les 3 gestes qui sauvent

12

Le rôle de la Fédération Française de Cardiologie

13

Le quiz des gestes qui sauvent

14



Pr. Alain Furber

Président de la Fédération
Française de Cardiologie

En France, chaque année, 40 à 50 000 personnes meurent prématurément d'un arrêt cardiaque, soit environ un décès toutes les 10 à 15 minutes. Pour celles qui survivent, seulement moins de 10 % d'entre-elles n'auront aucune séquelle.

L'arrêt cardiaque peut toucher n'importe qui, à n'importe quel moment et n'importe où ! À notre domicile, dans la rue, sur notre lieu de travail ou dans les espaces publics...

Le plus souvent, ces arrêts cardiaques se produisent devant des témoins, lesquels ne savent pas la plupart du temps comment agir ou quels gestes pratiquer. Certains ont même peur de venir en aide, peur de mal faire. Ainsi, à peine 1 citoyen sur 10 survit à un arrêt cardiaque faute d'avoir bénéficié au bon moment de l'intervention d'une personne capable de lui porter assistance.

Sensibiliser le grand public à cet enjeu et former la majorité de la population aux gestes qui sauvent apparaît crucial pour améliorer la prise en charge des arrêts cardiaques, encore trop insuffisante, en France.

Nous sommes aujourd'hui face à une **priorité de santé publique majeure**, qui nécessite une prise de conscience collective et une mobilisation générale.

En cas d'arrêt cardiaque, le pire est de ne rien faire. Osez agir !

LES FRANÇAIS ET LES GESTES QUI SAUVENT

Résultats de l'Observatoire du cœur des Français
Fédération Française de Cardiologie (Enquête Ifop)

L'Observatoire présente les résultats d'une nouvelle enquête dédiée à l'état des connaissances des Français sur les gestes qui sauvent. Cette enquête a été conduite en mars 2021 par l'institut de Sondage Ifop, auprès d'un échantillon représentatif de 1 004 Français âgés de 18 ans et plus.

LA FRÉQUENCE DES ARRÊTS CARDIAQUES SOUS-ESTIMÉE PAR LES FRANÇAIS

Invités à livrer de manière spontanée leur estimation du nombre de victimes d'arrêt cardiaque par an en France, **90 % des répondants mentionnent un chiffre inférieur à la réalité**. Ils ne sont seulement que 2 % à indiquer une estimation correcte. En France, ce sont 40 000 à 50 000 personnes qui décèdent annuellement à la suite d'un arrêt cardiaque.

Cette tendance à sous-évaluer le nombre de décès causés par un arrêt cardiaque est perceptible au sein de l'ensemble de la population, indépendamment du genre, de l'âge, de la catégorie socio-professionnelle. Il en est de même pour les personnes ayant suivi une formation aux gestes qui sauvent.

UNE CONNAISSANCE FRAGILE DES SYMPTÔMES DE L'ARRÊT CARDIAQUE

9 Français sur 10 commettent au moins une erreur dans la reconnaissance des symptômes de l'arrêt cardiaque. On relève notamment des confusions importantes avec certains signes de l'accident

vasculaire cérébral (AVC). Ainsi, 67 % associent à tort les troubles de la parole et 66 % la paralysie d'un côté du visage ou du corps à un arrêt cardiaque.

UNE CONNAISSANCE DES GESTES QUI SAUVENT TROP APPROXIMATIVE

Interrogés sur les gestes à pratiquer en cas d'arrêt cardiaque, 98 % des Français mentionnent au moins une bonne réponse. Dans le même temps toutefois, **75 % commettent au moins une erreur**

75 %

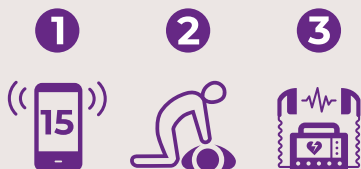
des Français interrogés
commettent au moins une erreur
dans les gestes à pratiquer



1. PLS : Position Latérale de Sécurité

19 %

des répondants déclarent connaître précisément les gestes qui sauvent



30 %

des répondants pensent que le massage cardiaque doit être pratiqué dans un troisième temps



dans les gestes à pratiquer. L'exemple le plus significatif est la position en PLS¹ retenue comme l'un des gestes adéquats en cas d'arrêt cardiaque (63 % des répondants). D'autres gestes non appropriés sont retenus par un pourcentage encore trop élevé de répondants, comme taper sur le thorax de la victime (30 %), l'emmener soi-même aux urgences ou chez un professionnel de santé (20 %) ou encore la gifler dans le but de la réveiller. Plus alarmant encore, seulement **19 % des répondants déclarent connaître précisément les gestes qui sauvent.**

L'ordre d'exécution des 3 gestes demeure parfois imprécis. Ainsi, **30 % des répondants pensent que le massage cardiaque doit être pratiqué dans un troisième temps**, après l'appel des secours et l'utilisation du défibrillateur.

Enfin, la localisation d'un défibrillateur à proximité du domicile n'est aisée que pour seulement 37 % des répondants.

Une multitude d'erreurs et de méconnaissances, qui malheureusement sont susceptibles de faire perdre du temps et être fatales à une personne victime d'un arrêt cardiaque !

DES IDÉES REÇUES À COMBATTRE !

Des idées reçues particulièrement présentes chez les femmes, les catégories les plus modestes et les personnes déclarant ne pas connaître les gestes qui sauvent ou ne pas avoir suivi de formation.



La mauvaise utilisation d'un défibrillateur peut être dangereuse pour la victime (76 % des répondants)



L'utilisation d'un défibrillateur nécessite une formation (44 % des répondants)



Pratiquer un massage cardiaque sur une personne qui n'est pas victime d'un arrêt cardiaque peut être dangereux (63 % des répondants)

DES APPRÉHENSIONS FORTEMENT SUSCEPTIBLES DE FREINER LE PASSAGE À L'ACTE

Un peu moins d'1/3 des Français déclarent ne pas se sentir capable de réaliser les gestes de premiers secours (bouche-à-bouche, massage cardiaque, défibrillation).

Les femmes, les plus de 65 ans et les personnes les moins diplômées expriment de manière systématique davantage de doutes quant à leur capacité à réaliser ces gestes.

Ce sentiment d'incapacité semble très lié à un certain nombre de freins.

Tout d'abord, **par crainte de ne pas pratiquer correctement** ces gestes qu'il s'agisse de défibriller (59 %), de procéder au bouche-à-bouche ou au massage cardiaque (61 %).

Les répondants ont la crainte de ne pas pratiquer correctement ces gestes :



59 %
défibriller



61 %
masser

Ensuite par **peur de mal faire**, en premier lieu dans l'utilisation du défibrillateur (57 %), mais aussi de blesser la victime lors de la défibrillation (53 %) et du massage (52 %).

Même si moins déterminant, la **volonté de ne pas porter la responsabilité de la situation** apparaît néanmoins comme un frein significatif (29 % : masser ; 33 % : défibriller).

DEMAIN TOUS « CITOYEN SAUVETEUR » : UNE DÉMARCHE JUGÉE UTILE

Seulement 53 % des répondants déclarent être formés aux gestes de premiers secours en général et **46 % aux gestes de premiers secours en cas d'arrêt cardiaque**.

Néanmoins, ce chiffre pourrait être amené à augmenter au regard de l'engouement des Français pour ce type de formation. En effet, 59 % des non-initiés déclarent éprouver le besoin de suivre

46 %

des répondants déclarent être formés aux gestes de premiers secours en cas d'arrêt cardiaque



une formation aux gestes qui sauvent. Mieux encore, **91 %** (dont 50 % de très favorables) **adhèrent à l'instauration d'une formation obligatoire pour tous**.

Cette mobilisation des Français pourrait être en revanche freinée dans la mesure où la moitié des personnes souhaitant se former affirment ne pas savoir où s'adresser (en particulier les moins de 35 ans).

Plusieurs cadres paraissent appropriés pour dispenser ces formations. L'entreprise est plébiscitée (93 % dont 64 % très adaptée). De même que les **collèges et lycées (92 %** dont 61 % très adaptés) avant l'école primaire, probablement en raison du jeune âge supposé des élèves. La conduite de sessions lors de **la journée de défense et citoyenneté ou par le biais d'associations** est aussi accueillie très favorablement (92 %-91 %).

Enfin les sessions organisées dans le cadre du passage du permis de conduire (en vigueur depuis 2018 pour le permis B) ou du départ en retraite (prévues par la loi du 3 juillet 2020) suscitent un accueil positif chez une majorité de Français (69 %).

92 %

des répondants déclarent que les collèges et les lycées sont appropriés pour dispenser les formations aux gestes qui sauvent



L'IMPORTANCE DES GESTES QUI SAUVENT EN CAS D'ARRÊT CARDIAQUE

QU'EST-CE QU'UN ARRÊT CARDIAQUE ?

Un arrêt cardiaque survient quand le cœur ne peut plus assurer son rôle de pompe et n'arrive plus à irriguer correctement les organes vitaux.

Lors d'un arrêt cardiaque, le cœur s'arrête de battre. Il fibrille, c'est-à-dire qu'il bat trop vite et ne peut plus se contracter. Il n'est plus capable d'éjecter le sang dans les différents organes. Privés alors d'oxygène, les organes, le cerveau en particulier, subissent en quelques minutes des dégâts irréversibles pouvant conduire à une mort subite.

La cause de l'arrêt cardiaque

Un arrêt cardiaque apparaît en général à la suite d'un problème cardiaque connu ou de facteurs de risques cardiovasculaires. Dans la majorité des cas, 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. C'est souvent la complication de l'infarctus du myocarde.

Les signes avant-coureurs d'un arrêt cardiaque

Lorsque la cause est un infarctus du myocarde (un caillot bouchant l'**artère coronaire**), des symptômes peuvent apparaître dans les jours ou les heures qui précèdent l'arrêt : douleur thoracique prolongée pouvant s'étendre jusqu'aux bras, sensation d'oppression ou d'écrasement dans la poitrine, essoufflement, nausées...

En dehors d'un infarctus, l'arrêt cardiaque peut être précédé de palpitations ou d'un malaise général.

Il peut aussi survenir brutalement, sans signes avant-coureurs.

ATTENTION À NE PAS CONFONDRE AVEC ET ARRÊT CARDIAQUE !

Deux signes sont caractéristiques de l'arrêt cardiaque :

- L'absence de respiration
- La perte de connaissance / l'inconscience

L'accident vasculaire cérébral se caractérise par différents signes :

paralysie d'un bras ou d'une jambe, trouble de la parole, troubles visuels soudains... Une personne victime d'un AVC peut rester debout et consciente, alors qu'une victime d'arrêt cardiaque est inerte et ne respire pas.

MASSAGE CARDIAQUE ET DAE : QUELS EFFETS SUR L'ORGANISME ?



Le massage cardiaque est une compression mécanique du cœur qui permet de continuer à éjecter le sang vers l'aorte et ensuite de le distribuer vers les organes pour les oxygéner.



Une fois les électrodes posées, le défibrillateur automatisé externe (DAE) va analyser le rythme cardiaque et déterminer la puissance du (ou des) choc(s) électrique(s) à administrer. Les chocs vont permettre de resynchroniser le cœur pour qu'il puisse à nouveau se contracter et ainsi éjecter le sang en direction des organes. L'utilisation d'un DAE augmente nettement les chances de survie.

PAROLE D'EXPERTS

LA FORMATION DU PLUS GRAND NOMBRE NE PEUT PASSER QUE PAR CELLE DES ENFANTS

Pourquoi est-il vital de pratiquer les gestes qui sauvent lorsqu'on est témoin d'un arrêt cardiaque ?

Les organes, en particulier le cerveau, ont besoin d'oxygène en permanence. Lors d'un arrêt cardiaque, ils ne sont plus alimentés en oxygène car le cœur n'est plus en mesure d'éjecter le sang nécessaire.

Il faut en moyenne 15 minutes pour que les secours arrivent. Or, au-delà de 5 minutes d'arrêt du cœur, si on ne fait rien, les lésions cérébrales sont irréversibles, et ensuite c'est la mort assurée.

On sait qu'une minute gagnée, c'est 10 % de chance de survie en plus ! Donc toutes les minutes comptent pour sauver une victime d'arrêt cardiaque : il faut au plus vite appeler les secours et ne pas attendre leur arrivée pour masser et défibriller si possible. Ces gestes sont le premier maillon de la chaîne de survie.

Il faut essayer, même si l'on n'est pas totalement sûr de ses gestes. Le pire c'est de ne rien faire !

Où en est-on en France dans la maîtrise de ces gestes ?

Un peu plus de 40% de personnes en France sont aujourd'hui formées aux gestes qui sauvent.



Pr. Gérard Helft

Praticien hospitalier
Hôpital Pitié-Salpêtrière,
Administrateur de la FFC et
Président de la commission
« Gestes Qui Sauvent »

Nous sommes très en retard par rapport à certains pays européens. Je pense à la Norvège, l'Autriche ou encore à l'Allemagne qui ont atteint, voire dépassé les 80 %. Nous souffrons en France d'un manque de conscience collective et d'un déficit d'information chez le grand public. Et pourtant on connaît les chiffres : 40 à 50 000 arrêts cardiaques en France par an, soit 15 fois plus que les accidents de la route mortels...

À partir de quel âge peut-on sensibiliser aux gestes qui sauvent ?

On peut initier à la pratique de ces gestes dès l'âge de 10 ans. Les enfants sont très réceptifs et ont beaucoup moins d'inhibition que les adultes à pratiquer le massage cardiaque.

La sensibilisation des jeunes doit commencer tôt et se poursuivre tout au long de leur scolarité, avec des initiations courtes et répétées. Il s'agit ainsi de leur permettre d'acquérir des réflexes et de dépasser leurs peurs. Les enfants ont également un pouvoir de persuasion indéniable auprès des parents. Rien de tel pour que ceux-ci finissent également par se former !

Mais l'initiation des gestes qui sauvent est malheureusement encore loin d'être systématique dans le milieu scolaire.

La formation du plus grand nombre ne peut passer que par celle des enfants. Ceux-ci doivent donc être une cible prioritaire dans les programmes de sensibilisation aux gestes qui sauvent.

LES RÉCENTES MESURES RELATIVES AUX GESTES QUI SAUVENT ET AUX DÉFIBRILLATEURS POUR AGIR EN CAS D'ARRÊT CARDIAQUE

Que recouvre la loi du 3 juillet 2020² encourageant les Français à pratiquer les gestes de premiers secours ?

La méconnaissance des gestes qui sauvent ainsi que la peur de ne pas les effectuer correctement empêchent de nombreux Français de les réaliser spontanément sur une personne en détresse. Ainsi, cette loi a créé le statut de « citoyen sauveur » visant ainsi à encourager les personnes témoins d'un arrêt cardiaque à réaliser ces gestes, à savoir un massage cardiaque, l'utilisation du défibrillateur cardiaque ou tout autre geste de premiers secours. Dès lors qu'il intervient, le citoyen sauveur est exonéré de toute responsabilité civile pour l'éventuel préjudice pour la victime qui résulterait de son intervention (sauf faute intentionnelle ou caractérisée).

Quelles sont les mesures prises en faveur d'une accessibilité des DAE dans les établissements recevant du public (ERP) ?

Le plan national de santé publique prévoit de développer l'implantation des DAE sur l'ensemble du territoire, en favorisant l'accès et la maintenance pour qu'ils soient constamment en état de marche. Depuis 2018, la loi oblige les ERP à installer un DAE³ afin de favoriser un maillage pertinent et une couverture optimale du territoire.



Dr Jean-Marc Philippe

Conseiller médical du Directeur général de la Santé au ministère des Solidarités et de la Santé

Le DAE doit être installé dans un emplacement visible du public et en permanence facile d'accès pour diminuer au maximum le délai de prise en charge de l'arrêt cardiaque, car toute minute gagnée compte pour la survie des personnes en arrêt cardiaque. Afin de faciliter sa localisation, le DAE dispose d'une signalétique identique dans le monde entier représentant un cœur et un éclair vert et blanc.

En quoi consiste Géo'DAE ?

Tous les propriétaires de DAE doivent nécessairement les déclarer dans la base de données nationale, afin de les localiser au plus près et d'agir plus efficacement lors d'accidents cardiaques.

Géo'DAE est accessible aux applications citoyennes et aux services de secours pour permettre de localiser plus rapidement les défibrillateurs.

Pour déclarer son DAE :

<https://geodae.atlasante.fr/>

Pour toute question sur

Géo'DAE, écrire à :

contact@geodae.sante.gouv.fr.

Quelles mesures sont envisagées pour renforcer la formation des Français aux gestes qui sauvent ?

L'objectif du gouvernement est de former 80 % de la population et de faciliter l'accès aux DAE, pour augmenter le taux de survie des victimes, actuellement autour de 7 %. Nous souhaitons dépasser les 10 % d'ici 10 ans et pourquoi pas atteindre les chiffres de certains pays scandinaves proches des 30 %.

Pour cela, nous avons pour ambition de sensibiliser et former aux gestes qui sauvent en particulier les jeunes dans le cadre scolaire, les salariés avant leur départ à la retraite et enfin les arbitres et juges sportifs.



2. Loi n° 2020-840 du 3 juillet 2020 visant à créer le statut de citoyen sauveur, lutter contre l'arrêt cardiaque et sensibiliser aux gestes qui sauvent
3. Décret n°2018-1186 du 19 décembre 2018, pris en application de la loi n°2018-528 du 28 juin 2018 relative au défibrillateur cardiaque.

TÉMOIGNAGE

J'AI EU LA CHANCE D'ÊTRE ENTOURÉ DE PERSONNES
QUI CONNAISSAIENT LES GESTES À PRATIQUER.
CELA M'A SAUVÉ LA VIE !



Mr Bernard Gautheron
Victime d'un arrêt cardiaque

Monsieur Gautheron, vous avez été victime d'un arrêt cardiaque en février 2021. Pouvez-vous nous raconter ce qu'il s'est passé ?

Bernard Gautheron : Ça s'est passé chez moi, en fin de journée. J'ai eu brusquement une sensation étrange, jamais éprouvée, dans le haut de la poitrine et du cou, des sortes de picotements, avec des nausées et des vertiges. J'ai eu le réflexe d'aller prévenir mon épouse qui était dans une autre pièce. Ensuite, j'ai vite perdu connaissance. Quand je me suis réveillé à l'hôpital, on m'a expliqué que j'avais eu une dissection aortique, c'est-à-dire un déchirement des parois internes de l'aorte, qui est survenu brusquement et a provoqué cet arrêt cardiaque.

Vous considérez-vous avant cet accident comme une personne à risque ?

B. G. : Pas du tout, j'étais en bonne condition physique et en bonne santé. J'étais suivi par mon médecin traitant et un cardiologue (j'ai 70 ans et après 60 ans il faut en consulter un tous les 3 ans). Je fais simplement de l'hypertension, mais je suis suivi depuis une dizaine d'années et ma tension est normale. C'est pour cela que cet arrêt cardiaque m'a énormément surpris.

Madame Gautheron, c'est vous qui avez pratiqué les gestes de premier secours avant l'arrivée des pompiers. Comment avez-vous procédé ?

Agueda Gautheron : Quand mon mari m'a dit qu'il ne se sentait pas bien, je l'ai invité à s'asseoir pour l'observer. Il respirait de moins en moins bien et son pouls battait très vite. Brusquement, il est devenu très pâle, il s'est évanoui et ne respirait plus. Mon fils venait d'arriver chez nous et je lui ai tout de suite dit d'appeler les secours. Il m'a aidé à allonger mon mari sur le sol pour que je puisse commencer le massage cardiaque.

Comment expliquez-vous que vous ayez eu ces réflexes ?

A. G. : J'ai suivi en 2019 une initiation aux gestes de premiers secours avec la Fédération Française de Cardiologie. Alors quand j'ai vu mon mari faire un arrêt cardiaque, je n'ai pas hésité. Bien sûr, il y a eu dans les premiers instants du stress et de la panique, mais très vite je me suis rappelée ce que l'on m'avait appris lors de l'initiation : on a appelé les secours, j'ai commencé le massage cardiaque et on a prévenu nos voisins pour qu'ils puissent nous relayer moi et mon fils.



Mme Agueda Gautheron
Témoin d'un arrêt cardiaque

Que diriez-vous aux personnes qui hésitent à se former aux gestes qui sauvent ?

A. G. : Faites-le ! Tout le monde peut être témoin d'un arrêt cardiaque. Moi-même, je ne pensais pas que cela allait me concerner

si rapidement ! Cela prend peu de temps, moins de 2 heures de sa vie pour apprendre à sauver des gens.

B. G. : Je connais des gens qui ont été témoins d'un arrêt cardiaque. Ils ont été sidérés, se sont

sentis impuissants parce qu'ils ne savaient pas quoi faire. Moi, j'ai eu la chance d'être entouré à ce moment-là de personnes qui connaissaient les gestes à pratiquer. Cela m'a sauvé la vie !

“ Ce n'est pas en essayant de faire un massage cardiaque qu'on aggrave la situation, c'est en ne faisant rien ! ”

Comment sait-on qu'une personne est victime d'un arrêt cardiaque ?

Quand quelqu'un fait un malaise devant vous, la première chose est de vérifier s'il est conscient en lui demandant de vous serrer la main ou de vous parler, et de contrôler sa respiration en mettant l'oreille sur sa bouche. Si la personne est inconsciente et ne respire pas, c'est un arrêt cardiaque. Et le premier réflexe est d'appeler les secours et de commencer le massage cardiaque.

Tout le monde peut-il réaliser un massage cardiaque ? Cela requiert-il une condition physique particulière ?

Oui, tout le monde peut le faire ! On peut d'ailleurs s'initier au massage cardiaque dès l'âge de 10 ans. Bien sûr, c'est quelque chose de physique et un enfant n'aura pas la même tonicité qu'un adulte, mais il va déjà donner une certaine pression qui aura tout de même un effet sur le cœur. Ce qui est difficile, c'est quand on est tout seul pour pratiquer le massage car il faut appuyer avec tout son corps, c'est un effort soutenu et cela peut être long. Si on est plusieurs, cela permet de se relayer.



Geneviève Giovanni

Formatrice bénévole pour la Fédération Française de Cardiologie au Val de Rhône

(DAE) et comment l'utiliser – car c'est beaucoup plus simple qu'on ne le croit. Se former permet d'apprendre à réagir au plus vite, de manière efficace et d'être plus à l'aise face à des gestes qui peuvent faire peur. L'actualisation de sa formation est nécessaire à intervalle régulier. Cela permet de rafraîchir ses connaissances, d'installer des réflexes sur le long terme, et d'être plus en confiance quand on se retrouve en situation. Pour former le plus grand nombre, la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône ouvre ses portes et propose des initiations gratuites tous les jeudis après-midi.

Que répondez-vous aux personnes qui préfèrent ne pas agir de peur de mal faire ou d'aggraver l'état de la victime ?

Lors de la pratique d'un massage cardiaque, il se peut en effet que des côtes soient cassées, mais ce n'est rien si on peut sauver une vie ! Et si la victime n'est pas en arrêt cardiaque, la pratique du massage cardiaque n'est pas dangereuse, car le cœur ne s'arrête pas lorsqu'il est comprimé. Ce n'est pas en essayant de faire un massage cardiaque qu'on aggrave la situation, c'est en ne faisant rien !

Il est donc vital que le plus grand nombre possible de personnes maîtrise ce geste.

Comment se déroulent les initiations aux gestes qui sauvent ?

Les initiations durent en moyenne moins de 2 heures. Les formateurs présentent en détail les gestes à pratiquer pour remettre en marche le cœur. Puis on applique ces gestes sur un mannequin. On explique également où trouver un défibrillateur automatisé externe

APPELER, MASSER, DÉFIBRILLER : LES 3 GESTES QUI SAUVENT

Avant toute chose, placez la victime dans une zone sécurisée (à l'écart de la circulation, en dehors des escaliers, à distance du passage, etc.).



Appelez le 15

- Décrivez ce que vous avez vu et l'état de la victime (elle est inconsciente, elle ne respire pas...)
- Indiquez l'adresse précise où se trouve la victime ainsi que les gestes de premiers secours déjà effectués (massage cardiaque...). Si rien n'a été fait, suivez les consignes qui vous sont données
- Ne raccrochez jamais avant que l'opérateur ne le précise !



Pratiquez un massage cardiaque

- Allongez la victime sur le dos sur une surface dure
- Mettez-vous à genoux contre elle, sur le côté
- Positionnez les mains l'une sur l'autre, un peu en dessous du milieu du thorax, les bras bien tendus
- Appuyez bien au-dessus, avec tout le poids de votre corps, pour commencer le massage
- Enfoncez chaque fois la poitrine de 5 à 6 cm et effectuez les pressions sur un rythme régulier de 100 par minute. Pour repère, la chanson *Staying alive* des Bee Gees atteint le rythme idéal recommandé pour la réalisation d'un massage cardiaque.



Défibrillez

- À l'aide d'un défibrillateur automatisé externe (DAE). Son usage ne nécessite pas de formation particulière : n'importe qui peut s'en servir et son utilisation a été rendue la plus simple possible.
- Si vous disposez d'un DAE, utilisez-le immédiatement en suivant ses instructions.
 - S'il n'y en a pas à proximité, pratiquez un massage cardiaque jusqu'à l'arrivée du défibrillateur et/ou des secours.



STAYING ALIVE

Disponible sur
App Store

DISPONIBLE SUR
Google play

Staying Alive

Gratuite et disponible en 18 langues, cette application recense plus de 190 000 défibrillateurs et les géolocalise dans le monde entier.

FORMEZ-VOUS AUX GESTES QUI SAUVENT !

- **L'initiation aux premiers secours** est une formation gratuite et ouverte à tous publics dès l'âge de 10 ans (moins de 2 heures). L'objectif est de sensibiliser aux gestes d'urgence : reconnaître un arrêt cardiaque, apprendre à masser et défibriller.
- **La formation de prévention et secours civiques (PSC1)** est une formation complète diplômante sur les gestes de premiers secours. Elle est également accessible à tous publics à partir de 10 ans et s'effectue en 8h.

LE RÔLE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

L'initiation et la sensibilisation aux gestes qui sauvent fait partie des 4 missions statutaires et prioritaires de la Fédération Française de Cardiologie qui a souhaité renforcer son rôle sur cet enjeu majeur.

À travers la commission des Gestes Qui Sauvent, la Fédération Française de Cardiologie remplit deux rôles :

- **Sensibiliser et favoriser la pratique des gestes qui sauvent via le développement d'initiations et de formations.** Elle s'appuie pour cela sur son réseau local et régional, notamment les Clubs Cœur et Santé, afin de permettre au plus grand nombre de citoyens de devenir le premier maillon de la chaîne des secours. Elle réfléchit également aux côtés de la DGS à de nouvelles solutions pour accélérer l'initiation de la population aux gestes qui sauvent. Enfin, elle a pour mission de favoriser la formation des adhérents des Clubs Cœur et Santé afin de disposer au sein de ces structures de davantage de formateurs aux gestes qui sauvent.
- **Faciliter le développement et l'utilisation des défibrillateurs par le biais d'un rôle de coordinateur et de conseil auprès de la Direction Générale de la Santé (DGS),** dans le cadre de la constitution de la base de données nationale Géo'DAE. La FFC est ainsi le partenaire privilégié de la DGS, avec pour objectif de faire un état des lieux des défibrillateurs. Il s'agit à terme d'harmoniser les outils de géolocalisation et de garantir l'existence de défibrillateurs ainsi que leur bon fonctionnement sur l'ensemble du territoire.

Dr Jean-Louis Bourdon, cardiologue et référent du Club Cœur et Santé de Saint-Dié-des-Vosges nous présente l'action des Clubs Cœur et Santé dans l'initiation aux gestes qui sauvent.

“ Au sein des quelques 269 Clubs Cœur et Santé, des initiations aux gestes qui sauvent sont proposées au moins une fois par an et jusqu'à plus de trois par an pour certains. Il s'agit en général d'initiations gratuites et courtes conduites par des adhérents formateurs ou en partenariat avec des professionnels de santé. La majorité de ces initiations sont destinées au grand public et se déroulent pendant les Parcours du Cœur, les autres s'adressent plus spécifiquement aux scolaires (principalement l'élémentaire et le secondaire). Un certain nombre de ces initiations sont organisées en partenariat avec les mairies et l'Éducation nationale. ”

LE QUIZ

DES GESTES QUI SAUVENT

Testez vos connaissances !

A. Une personne fait un arrêt cardiaque devant vous.

Aucune réaction de sa part.
Que devez-vous faire en premier ?

- 1 Tourner son corps de manière à l'allonger sur le côté
- 2 Vérifier l'absence de respiration normale
- 3 Crier « au secours ! »

B. Pour lui porter secours, dans quel ordre faut-il agir ?

- 1 Prévenir les secours, chercher un défibrillateur, réaliser un massage cardiaque
- 2 Chercher un défibrillateur, prévenir les secours, réaliser un massage cardiaque
- 3 Prévenir les secours, réaliser un massage cardiaque, chercher un défibrillateur

C. Pour appeler les secours, vous composez...

- 1 Le 10
- 2 Le 15
- 3 Le 118

D. En attendant la venue des secours, vous pratiquez un massage cardiaque. À quel rythme les compressions doivent-elles être effectuées ?

- 1 100/mn
- 2 80/mn
- 3 60/mn

E. Le massage cardiaque doit comporter des compressions au milieu du thorax de...

- 1 2 cm de profondeur
- 2 5 cm de profondeur
- 3 8 cm de profondeur

F. Un défibrillateur a été trouvé. Selon vous, qui peut l'utiliser ?

- 1 Uniquement les secouristes
- 2 Toute personne présente
- 3 Un médecin ou un infirmier

G. Le défibrillateur est branché. Vous avez placé les électrodes sur le torse nu de la victime. Il faut maintenant...

- 1 Ne rien faire
- 2 Écouter les instructions émises par l'appareil et continuer le massage cardiaque tant qu'il ne dit pas de s'éloigner de la victime.
- 3 Tenir fermement les électrodes sur la poitrine de la victime

Réponses

A - 2 Il y a deux symptômes qui permettent de reconnaître un arrêt cardiaque et d'agir en conséquence : la perte de connaissance et l'arrêt de sa respiration.

B - 3 Si vous êtes témoin, appelez d'abord les secours pour qu'ils puissent se rendre rapidement sur le lieu de l'accident. Ensuite, commencez le massage cardiaque puis, si d'autres personnes sont présentes, demandez-leur de chercher un défibrillateur.

C - 2 Contacter le 15, le numéro du SAMU.

D - 1 100 pressions par minute, exercées régulièrement au milieu du thorax, est le rythme nécessaire pour un massage cardiaque efficace.

E - 2 Les pressions doivent être d'environ 5 cm. Appuyez avec tout le poids de votre corps et n'ayez pas peur de casser une côte.

F - 2 Toute personne présente peut utiliser le défibrillateur. Personne ne peut être poursuivi pour avoir pratiqué un geste inapproprié.

G - 2 Lorsque le défibrillateur s'apprête à délivrer un choc électrique, assurez-vous que personne ne touche la victime. Si l'appareil vous le demande, poursuivez le massage cardiaque.

La Fédération Française de Cardiologie
édite les cahiers de l'Observatoire du cœur
des Français

Numéro #01

Le cœur des Français : état des lieux

Numéro #02

L'avenir du cœur des jeunes

Numéro #03

Priorité à la recherche !

Numéro #04

Cœur & Femmes

Numéro #05

Cœur & Stress

Numéro #06

Le cœur des seniors



Les cahiers sont téléchargeables dans la partie « notre documentation » sur
[https://fedecardio.org/publications/categorie-publications/
observatoires-du-coeur/](https://fedecardio.org/publications/categorie-publications/observatoires-du-coeur/)

Un Cœur qui va,
la Vie qui bat!

Fédération Française de Cardiologie

Association habilitée à recevoir des dons,
legs, donations et assurances-vie.

5 rue des colonnes du Trône - 75012 Paris
TÉL + 33 (0)1 44 90 83 83 - FAX + 33 (0)1 43 87 98 12



www.fedecardio.org