

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.

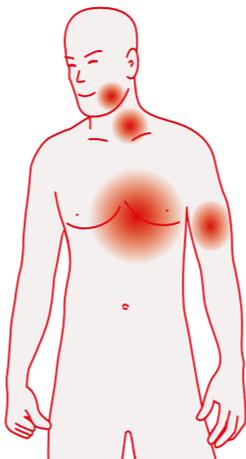
Le diabète : cette maladie silencieuse menace votre cœur. Mangez équilibré et bougez plus pour changer son évolution.

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 dans les jours ou les heures qui précèdent.

OÙ TROUVER DES DÉFIBRILLATEURS ?

► Depuis 2007, le grand public est autorisé à utiliser les défibrillateurs automatisés externes (DAE). Ils sont de plus en plus nombreux à être disponibles en France dans les lieux publics et dans les entreprises. Très faciles d'utilisation, leur rôle est simple : délivrer un choc électrique pour permettre au cœur de se remettre à battre efficacement.



→ Si vous voyez cette signalétique près 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).

► La FFC se mobilise, au côté de la DGS, pour promouvoir la base de données nationale de recensement des défibrillateurs Géo'DAE, elle doit permettre à terme de localiser les DAE les plus proches lors d'accidents cardiaques.
Portail de déclaration : <https://geodae.atlasante.fr/apropos>

En savoir plus sur : www.fedecardio.org

Fédération Française de Cardiologie | UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

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

SES MISSIONS :

- **informer** les publics;
- **sensibiliser** aux gestes qui sauvent ;
- **soutenir** la recherche ;
- **accompagner** les personnes.

La FFC mène ses actions quasi exclusivement grâce à la générosité du public, des dons et des legs.

En savoir plus sur :

www.fedecardio.org

JE FAIS UN DON



► PAR INTERNET

Sur le site : www.fedecardio.org/dons



► PAR COURRIER

Fédération Française de Cardiologie
5, rue des Colennes du Trône - 75012 Paris

AVEC LA FFC, PRENEZ SOIN DE VOTRE CŒUR

Dites non au tabac !



Le mieux est bien sûr de ne jamais commencer. Si on est déjà fumeur, arrêter le plus tôt possible, même s'il y a toujours un bénéfice cardiovasculaire important à arrêter quel que soit l'âge.

Mangez équilibré !



Prenez des repas variés, à heure régulière, et qui fournissent un apport calorique proportionné à votre dépense d'énergie. Une alimentation équilibrée est un excellent moyen de protection contre l'excès de cholestérol, le diabète ou l'obésité.

Bougez !



Les bienfaits de l'activité physique sont spectaculaires pour le cœur. Pratiquez 30 mn d'activité physique chaque jour. Choisissez une activité qui correspond à vos capacités et qui vous fait plaisir. L'activité physique ne se résume pas qu'au sport : jardinez, bricolez, marchez, dansez...

POUR EN SAVOIR PLUS OU FAIRE UN DON :

Fédération Française de Cardiologie

Maison du Cœur
5, rue des Colennes du Trône
75012 Paris

Tél. : 01 44 90 83 83

Fax : 01 43 87 98 12

www.fedecardio.org

ARRÊT CARDIAQUE = 3 GESTES



APPRENEZ LES GESTES QUI SAUVENT !



CHAQUE MINUTE COMPTE !

1 minute de perdue = 10% de chance de survie en moins

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 ! Être prêt quand le moment se présente permet d'agir avec sang-froid et efficacité.

Formez-vous aux gestes qui sauvent !

15 APPELER les secours

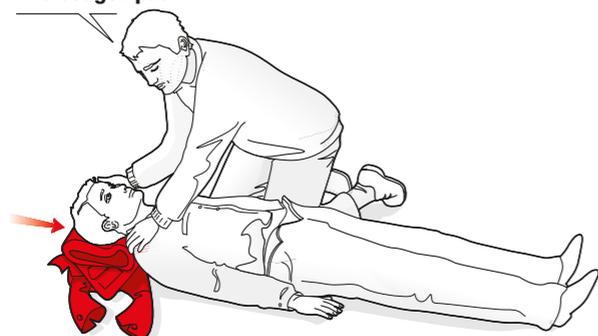
DANS TOUS LES CAS :

- ▶ 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

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

La victime est consciente et respire

« Ça va ? »
« Ne bougez pas »

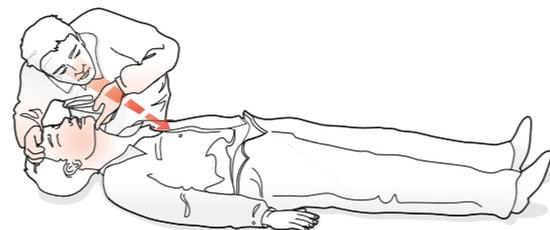


- ▶ Allongez-la dans un endroit sûr.
- ▶ Posez-lui les bonnes questions : depuis combien de temps ressentez-vous cette douleur ? Est-ce la première fois ? Prenez-vous des médicaments ?
- ▶ Appelez le 15 (SAMU).
- ▶ Rassurez-la.

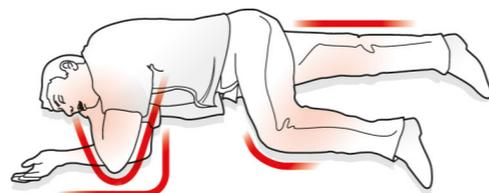
15 APPELER les secours

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 le 15 (SAMU).
- ▶ Surveillez-la, en particulier sa respiration, jusqu'à l'arrivée des secours.

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

* Dans ce cas, les mouvements respiratoires sont inefficaces, lents, bruyants et anarchiques (= gasps). Agissez immédiatement.

- 1 **15** APPELER les secours
- 2 **MASSER** la victime
- 3 **UTILISER** un défibrillateur

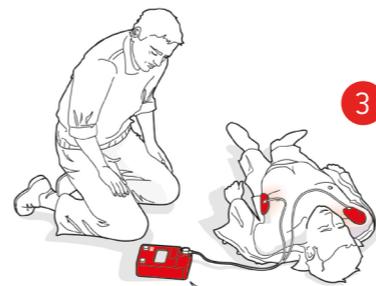


- 1 Appelez le 15 (SAMU).



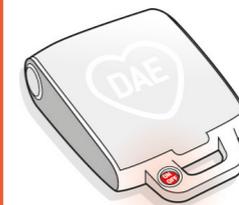
- 2 ▶ Commencez le **massage cardiaque** : 100 compressions par minute, soit 2 par seconde. Enfoncez les mains de 5 à 6 cm au milieu du thorax.

▶ Si vous savez le faire, pratiquez 2 insufflations (bouche-à-bouche) toutes les 30 compressions thoraciques.



- 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.



FORMEZ-VOUS aux gestes qui sauvent : une heure suffit !

POUR EN SAVOIR PLUS : www.fedecardio.org