

PRÉVENTION



Fédération
Française de
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,
LA VIE QUI BAT

ARRÊT CARDIAQUE

1 VIE = 3 GESTES



INFORMER

SENSIBILISER

SOUTENIR

ACCOMPAGNER

www.fedecardio.org



Fédération
Française de
Cardiologie

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

Mobilisée partout en France,
la Fédération Française de Cardiologie (FFC) lutte depuis
bientôt 60 ans contre les maladies cardiovasculaires.

2 000

bénévoles

27

associations
régionales

269

clubs
Cœur et Santé

3 M

de brochures
diffusées

3 M€

pour
la recherche

18 000

cardiaques
accompagnés

NOS 4 MISSIONS :



Inform
les publics



Sensibiliser
aux gestes
qui sauvent



Soutenir
la recherche



Accompagner
les personnes

LORSQUE LE CŒUR S'ARRÊTE, OSEZ AGIR !

Un arrêt cardiaque peut arriver à n'importe qui, n'importe où et n'importe quand. Pour relancer le cœur, l'entourage, les témoins, doivent intervenir au plus vite, chaque minute compte pour éviter des séquelles majeures.

ALERTER - MASSER - DÉFIBRILLER : Apprendre et se former aux Gestes Qui Sauvent et déclencher la chaîne de survie, est une nécessité pour que tout un chacun puisse agir, le pire est de ne rien faire face une situation de 1^{ers} secours.

**Chaque minute
de gagnée
c'est 10% de
survie en plus.**

Grâce à la mobilisation de notre réseau partout en France, des initiations sont proposées dans nos Clubs Cœur et Santé, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre club le plus proche.

Fort de son engagement auprès des pouvoirs publics pour faire reculer le nombre de victimes d'arrêts cardiaques, la FFC soutient la mise en place de la base nationale des défibrillateurs - Géo'DAE, qui recense et localise tous les défibrillateurs (DAE) disponibles sur le territoire. De même que le nouveau statut de citoyen sauveteur décrété afin d'inciter les personnes témoins à réagir et porter assistance face à un arrêt cardiaque : pratiquer un massage cardiaque, utiliser un défibrillateur ou tout autre geste de 1^{ers} secours.

Rappelons que les causes d'un arrêt cardiaque sont variées et que le retour à une vie normale est possible lorsque tout est mis en œuvre pour sauver la victime.

Nous sommes tous concernés et tout le monde peut agir !



Pr Alain Furber

Président de la Fédération
Française de Cardiologie



Pr Gérard Helft

Cardiologue, président
de la Commission
Gestes Qui Sauvent



Pr Jacques Mansourati

Cardiologue,
trésorier de la Fédération
Française de Cardiologie

REPÈRES

EN FRANCE, CHAQUE ANNÉE,
40 000 personnes
meurent prématurément
d'arrêt cardiaque.

Sans prise en charge immédiate,
près de 93 % des arrêts cardiaques sont fatals.

7 fois sur 10, ils surviennent devant témoin,
mais moins de 40 % de ces témoins font
les gestes de premiers secours.

4 victimes sur 5 qui survivent à un arrêt cardiaque
ont bénéficié de ces gestes simples
pratiqués par le premier témoin.

Le taux de survie à un arrêt cardiaque en France
est de 7 % si aucun geste n'est pratiqué.
Il monte à 35 % si les trois gestes
sont faits correctement.

2 Français sur 3
souhaiteraient se former
aux gestes qui sauvent.

RECONNAÎTRE L'ARRÊT CARDIAQUE

L'arrêt cardiaque, ou cardio-respiratoire, est dans la majorité des cas dû à un trouble du rythme cardiaque appelé fibrillation ventriculaire. C'est souvent une complication de l'infarctus du myocarde.

Comment reconnaître l'arrêt cardiaque ?

La victime perd connaissance, tombe, elle ne réagit pas quand on lui parle, quand on la stimule. Sa respiration est inexistante (la poitrine ne se soulève pas) ou très irrégulière.



Y-a-t'il des signes avant-coureurs ?

Oui, lorsque la cause est un **infarctus du myocarde**, le sujet peut présenter une douleur thoracique prolongée pouvant s'étendre jusqu'aux bras, une sensation d'oppression, de serrement voire d'écrasement. En dehors de l'infarctus, l'arrêt cardiaque peut être précédé de palpitations ou d'un malaise général, mais il peut aussi survenir brutalement.

Quelle est la cause de l'arrêt cardiaque ?

90 % des arrêts cardiaques chez l'adulte sont dus à une cause cardiovasculaire. Le plus souvent, 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. Il existe aussi d'autres causes: noyade, électrisation, intoxication, hypothermie, overdose, insuffisance respiratoire aiguë...

DÉCLENCHER LA CHAÎNE DE SURVIE

Les gestes de premiers secours réalisés le plus tôt possible permettent d'augmenter les chances de survie.



TÉMOIN D'UN ARRÊT CARDIAQUE :

3 réflexes



1 Appeler le 15 (samu), **18** (Pompiers), **112** (appel urgence européen), **114** (pour les personnes sourdes ou malentendantes) **pour prévenir les secours.**



2 Commencer immédiatement le massage cardiaque.



3 Si d'autres personnes sont présentes, leur demander de s'informer : **un défibrillateur** est-il disponible à proximité ? Si oui, aller le chercher aussi vite que possible.



5 mn 5 Minutes pour agir : pourquoi ?

Lors d'une fibrillation ventriculaire, le cerveau souffre très rapidement : il n'est pas alimenté en oxygène car le sang ne circule plus. **Au-delà de 5 minutes d'arrêt du cœur, si on ne fait rien, les lésions cérébrales sont irréversibles**, puis c'est la mort assurée. Le massage cardiaque permet de relancer la circulation sanguine et donc l'oxygénation des cellules.

OSEZ

**LE PIRE EST
DE NE RIEN FAIRE**

Un arrêt cardiaque peut survenir à domicile, dans un lieu public ou sur le lieu de travail. Vous serez peut-être seul à pouvoir intervenir : **n'hésitez pas, osez, votre rôle est essentiel.**



**1 minute gagnée,
c'est 10 % de chance
de survie en plus !**

APPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT

Avant toute chose, placer la victime dans une zone sécurisée, pour elle comme pour vous.

1 APPELER le 15 (samu), 18, 112, 114 pour donner l'alerte.

- **Décrire ce qu'on a vu** et l'état de la victime : elle est inconsciente, elle ne respire pas...
- **Donner l'adresse précise du lieu** où se trouve la victime.
- **Dire ce qui a été fait** ou ce qui est fait : « On l'a étendue, on a commencé le massage cardiaque »
- **Ne pas raccrocher** avant que l'interlocuteur ne le précise.



Il est important de garder son sang-froid et faites-vous confiance.

2 MASSER LE CŒUR de la victime.

- **Allonger la victime** sur une surface dure.
- **Se mettre à genoux contre la victime**, sur le côté.
- **Positionner les mains l'une sur l'autre**, au milieu du thorax, entre les deux seins, les bras bien tendus.
- **Appuyer de tout son poids**, bien au-dessus : ce ne sont pas les bras ni les mains qui appuient mais tout le corps.
- Ce sont des pressions fortes : **enfoncer les mains de 5 à 6 cm dans la poitrine**, et remontez bien les mains entre chaque pression pour faire circuler le sang.
- **Effectuer les pressions sur un rythme régulier**, environ 2 par seconde (100 par minute).





TÉMOIGNAGE

J'ai frôlé la mort il y a 8 ans : un soir, je dansais le rock et mon cœur a lâché. Heureusement, j'étais entouré de personnes qui ont su faire les bons gestes : pendant 20 minutes, elles se sont relayées pour pratiquer un massage cardiaque. Puis les secours sont arrivés. Aujourd'hui, je n'ai aucune séquelle et je vis normalement. Mais je leur dois la vie ! »

Gérard, 58 ans - Lyon (69)

3 DÉFIBRILLER à l'aide d'un défibrillateur automatisé externe (DAE).

Très simple d'utilisation, cet appareil guide vocalement, étape par étape, et garantit une utilisation sans risque.

- ▶ **Les défibrillateurs sont disponibles dans un nombre croissant de lieux publics** : centres commerciaux, mairies, places centrales, halles de marché, pharmacies...
- ▶ **Si on dispose d'un défibrillateur automatisé externe**, on l'utilise au bout de 2 minutes de massage cardiaque.
- ▶ **S'il n'y en a pas à proximité**, on masse sans s'arrêter jusqu'à l'arrivée des secours.



FORMEZ-VOUS !

Acquérir les réflexes de l'intervention d'urgence permet d'agir rapidement et avec sang-froid.

C'EST SIMPLE

Les gestes de la réanimation cardio-pulmonaire ont été simplifiés : toute personne, dès 10 ans, peut s'initier et être efficace en situation d'urgence.

C'EST ACCESSIBLE

L'Initiation aux Premiers Secours (IPS) est une formation gratuite que de nombreux acteurs du secourisme proposent partout en France, dans leurs antennes locales et régionales. C'est d'ailleurs le cas dans de nombreux Clubs Cœur et Santé ou lors des Parcours du Cœur.

C'EST RAPIDE

Une ou deux heures suffisent pour apprendre les bons réflexes.



Géo'DAE - Base nationale des défibrillateurs



**MINISTÈRE
DES SOLIDARITÉS
ET DE LA SANTÉ**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Le 3 juillet 2020, une loi a été promulguée visant à sensibiliser le grand public aux gestes qui sauvent en créant le statut de citoyen-sauveteur et inciter les Français à agir lorsqu'ils sont témoin d'un arrêt cardiaque.

Selon cette loi, « toute personne portant assistance de manière bénévole à une personne en situation apparente de péril grave et imminent », devient citoyen-sauveteur et renforce sa protection. Les gestes qui caractérisent le citoyen sauveteur **sont la pratique du massage cardiaque, l'utilisation du défibrillateur cardiaque ou tout autre geste de premiers secours.**

Ainsi, personne ne pourra plus désormais être inquiété pour avoir tenté de porter secours à autrui (sauf en cas de faute

lourde ou intentionnelle). Cette avancée législative vise à favoriser l'implication des citoyens dans l'apprentissage des gestes qui sauvent et leur intervention en cas de nécessité.

La FFC se félicite de la parution de cette loi puisque l'initiation aux Gestes Qui Sauvent est une de nos missions prioritaires. En effet, grâce à l'aide de notre réseau actif dans les régions, des initiations aux 3 gestes qui sauvent sont dispensées dans toute la France : **ALERTER - MASSER - DÉFIBRILLER.**

GÉO'DAE - BASE NATIONALE DES DÉFIBRILLATEURS, EN QUOI ÇA CONSISTE ?

Le plan national de santé publique prévoit de développer des actions en faveur du développement de l'implantation des DAE sur l'ensemble du territoire, de leur faciliter l'accès et leur maintenance pour qu'ils soient toujours en état de marche quand on en a besoin. L'objectif est de coupler l'accessibilité au défibrillateur avec l'apprentissage des gestes qui sauvent.

Pour permettre à tout citoyen de localiser un défibrillateur et porter assistance à une victime d'un arrêt cardiaque, une base de données nationale Géo'DAE a été mise en œuvre. Il s'agit de mettre en place une base de données nationale de recensement des défibrillateurs.

Tous les DAE (Défibrillateurs Automatisés Externes) doivent nécessairement être déclarés dans la base nationale afin de les localiser au plus près et agir plus efficacement lors d'accidents cardiaques. Géo'DAE, base ouverte accessible à toutes les applications citoyennes, va contribuer à permettre aux pompiers, au SMUR ou encore aux premiers répondants, formés aux premiers secours, de localiser plus rapidement les défibrillateurs.

Les chances de survie augmentent de 40% lors de l'usage d'un défibrillateur.

DÉCLARER - LOCALISER - SAUVER

LES OBLIGATIONS

Les établissements qui reçoivent du public (ERP) doivent installer les défibrillateurs. En dehors des ERP légalement tenus de s'équiper, toute personne est libre d'installer un DAE et de contribuer à sauver des vies !

Déclarer les défibrillateurs est une obligation légale et la responsabilité des exploitants, c'est-à-dire les propriétaires de DAE, peut être engagée s'ils ne le font pas ou de manière incomplète.

Si vous possédez déjà un DAE, des obligations sont aussi à respecter, vous devez le déclarer certes, mais aussi mettre en place une signalétique adéquate et enfin vous soumettre à une obligation de maintenance du dispositif médical.



Pour déclarer son DAE :
<https://geodae.atlasante.fr/>



La DGS (Direction Générale de la Santé) et la FFC se mobilisent ensemble afin de promouvoir cette nouvelle base de recensement de DAE partout en France et ainsi contribuer à faire reculer le nombre de victimes d'arrêt cardiaque.



Pour toute question sur Géo'DAE, écrire à :
contact@geodae.sante.gouv.fr



CAS PARTICULIER DE LA MORT SUBITE DU SPORTIF

En France, plus de 500 sportifs meurent chaque année d'un arrêt cardiaque au cours de l'effort physique.

Souvent jeunes, plutôt de sexe masculin, les victimes semblaient pourtant jouir d'une excellente santé. L'activité sportive agit ici comme le révélateur d'une maladie cardiaque jusque-là ignorée.

Se soumettre à une visite médicale en amont de toute pratique sportive intense est donc essentiel. Un électrocardiogramme fait au repos permet de déceler la plupart des malformations cardiaques.

Chez les sportifs de haut niveau, le suivi doit être plus complet. Il faut pratiquer une échographie du cœur et un électrocardiogramme d'effort qui donnent lieu à la délivrance d'un certificat d'aptitude à la pratique sportive de haut niveau. C'est un document essentiel dont ces athlètes ne peuvent se passer car il peut engager la vie.



PRÉDIRE LA MORT SUBITE DANS LES MINUTES QUI PRÉCÈDENT ?



Pr Eloi MARIJON
Université de Paris

La majorité des morts subites est inaugurale, c'est-à-dire survient chez des sujets « non-cardiaques » connus.

Une stratégie apparaît

particulièrement attrayante, basée sur le fait que dans 50% des cas, la mort subite n'est pas si subite mais précédée de signes d'alerte (le plus souvent douleur thoracique). Être capable d'identifier, parmi les patients présentant ces symptômes, ceux les plus à même à développer un arrêt cardiaque représente un challenge particulièrement intéressant que la Fédération Française de Cardiologie a décidé de soutenir à travers le financement d'un projet de recherche. Identifier les sujets à haut risque de fibriller dans les minutes qui précèdent, étant donné la fiabilité actuelle des objets connectés existants, permettrait d'intervenir très tôt (appel premiers secours avant la survenue de l'arrêt cardiaque, géolocalisation, appel témoin, localisation du défibrillateur le plus proche...) et d'agir sur l'ensemble de la population cible.

COMMISSION GESTES QUI SAUVENT

L'initiation et la sensibilisation aux Gestes Qui Sauvent (GQS) font partie des 4 missions prioritaires de la FFC. Pour renforcer son rôle et être au cœur de la prévention, la Fédération réunit plusieurs fois par an **la Commission Gestes Qui Sauvent**. Présidée par le Pr Gérard Helft, elle intervient dans l'intérêt et la promotion des Gestes Qui Sauvent ; elle présente des orientations et force de proposition pour inciter le grand public à se former.

Désormais, tous nos Clubs Cœur et Santé, proposant des initiations, sont équipés en mannequins et en DAE (Défibrillateur Automatisé Externe) qui aident à la réanimation des victimes d'arrêt cardiaque. Certains dédiés aux démonstrations lors des formations et d'autres sont des DAE portatifs pour organiser les marches en toute sécurité, encadrées dans le cadre de la réadaptation.

En 2020, la Commission lance une enquête et dresse un état des lieux du réseau dans les régions pour améliorer la façon dont sont dispensées les initiations aux Gestes Qui Sauvent.

Pour pérenniser cette dynamique, la DGS (Direction Générale de la Santé) et la FFC se mobilisent ensemble afin de promouvoir la nouvelle base de recensement de DAE partout en France : **Géo'DAE**.



**Mutualiser les énergies
et travailler en étroite
collaboration pour
faire reculer le nombre
de victimes.**



2021 : OBSERVATOIRE ET CAMPAGNE « LES GESTES QUI SAUVENT » MIS À L'HONNEUR

Observatoires du cœur des Français

La FFC lance le 6^e numéro de sa collection, sur la thématique des Gestes qui Sauvent.

Son ambition : aller à la rencontre de la population française et recueillir à travers une enquête et un questionnaire, leurs connaissances et leurs comportements au quotidien.

L'objectif ambitieux d'atteindre 80% de français formés aux GQS telle est la mission conjointe de la FFC et de la Direction Générale de la Santé (DGS) au travers de l'édition de cet Observatoire. Support qui contribue aussi, au soutien du lancement de la campagne de prévention nationale lancée à la rentrée 2021.

Campagne média : Osez agir !

Une grande campagne de prévention, diffusée dans les médias, les réseaux sociaux et sur notre site internet insiste sur la nécessité de tout un chacun d'agir plutôt que de ne rien faire face à une situation de premiers secours. #osezagir

Notre objectif global est bien d'agir, de faire évoluer les mentalités et surtout les comportements.



**Chaque minute
de gagné c'est 10 %
de chance de survie
en plus.**

Film réalisé par Maiwenn :
<https://bit.ly/fedecardio-osezagir>

PARTENAIRES

La campagne « Arrêt cardiaque : 1 vie = 3 gestes »
est soutenue par Direction Générale de la Santé (DGS)



LE POUVOIR DE SAUVER DES VIES : un podcast de la FFC

En juin 2021, la FFC lance sa série de podcast « Un cœur qui va, la vie qui bat », en coproduction avec Radio France, les Gestes Qui Sauvent sont le thème de ce 4^e épisode.



Écouter l'expérience de Monsieur Gautheron, victime d'un arrêt cardiaque à son domicile et sauvé grâce à la réaction immédiate de son entourage. Un parfait exemple du bon fonctionnement et de l'efficacité de la chaîne de survie : l'alerte donnée par son fils, la pratique du massage cardiaque prodigué par sa femme et enfin l'intervention d'une voisine, pour prendre le relais du massage cardiaque avant l'arrivée des secours.

**“ Ces 10 mn
qui m'ont
sauvé la vie ”**

Et pour enrichir ces témoignages, le Pr Gérard Helft, nous explique ce qu'il se passe lors d'un arrêt cardiaque.

**Dans nos Clubs Cœur et Santé
vous pourrez retrouver toutes les informations nécessaires
aux 3 gestes simples pour sauver des vies :**

1



**APPELER
les secours**

2



**MASSER
la victime**

3



**UTILISER un
défibrillateur**

**Retrouvez-nous dans nos Clubs et Cœur et Santé,
présents partout en France,
où des initiations pourront vous être proposées.**

*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 82 - FAX + 33 (0)1 43 87 98 12

www.fedecardio.org



Documentation soutenue par le ministère des solidarités et de la santé