

L'arrêt cardiaque - les gestes de secours



La victime ne respire pas ...
Que faites-vous ?

Si la victime est inconsciente
et ne respire pas normalement, des compressions thoraciques et des insufflations doivent
être pratiquées.

Les étapes de l'intervention

	Vérifiez que la victime ne réagit pas et ne respire pas normalement (cf. partie sur l'inconscience)
	Demandez à quelqu'un de prévenir les secours d'urgence (le 15 ou le 18) et d'apporter immédiatement un défibrillateur automatisé externe (s'il est disponible). Faites tout cela vous-même si vous êtes seul.
	Commencez par effectuer 30 compressions thoraciques.
	Pratiquez ensuite 2 insufflations.
	Alternez 30 compressions thoraciques et 2 insufflations.
	Continuez la réanimation jusqu'à ce que les secours d'urgence arrivent et poursuivent la réanimation, ou que la victime reprenne une respiration normale.



Placez la victime sur un plan dur, le plus souvent à terre.

Agenouillez-vous à côté de la victime

Placez le talon d'une de vos mains au milieu de sa poitrine nue.

Placez le talon de l'autre main sur votre première main.

Solidarisez vos deux mains. N'appuyez ni sur les côtes, ni sur la partie inférieure du sternum.

Solidarisez vos deux mains. N'appuyez ni sur les côtes, ni sur la partie inférieure du sternum.



Positionnez-vous de façon que vos épaules soient à l'aplomb de la poitrine de la victime. Bras tendus, comprimez verticalement le sternum en l'enfonçant de 4 à 5 cm.

Après chaque pression, laissez la poitrine de la victime reprendre sa position initiale afin de permettre au sang de revenir vers le cœur. Maintenez vos mains en position sur le sternum.



La durée de la compression doit être égale à celle du relâchement de la pression de la poitrine.

Effectuez 30 compressions thoraciques à une fréquence de 100 par minute, soit environ 2 compressions par seconde.

Pratiquez ensuite 2 insufflations par la technique du bouche-à-bouche.

Technique : le bouche-à-bouche



Basculez de nouveau la tête de la victime vers l'arrière et soulevez son menton (cf. partie sur [L'inconscience](#))

Placez une main sur son front et pincez ses narines entre le pouce et l'index.

De l'autre main, maintenez son menton de telle sorte que sa bouche s'ouvre.

Inspirez normalement, penchez-vous vers la victime et couvrez entièrement sa bouche par la vôtre.



Insufflez lentement et régulièrement de l'air dans la bouche de la victime tout en vérifiant que sa poitrine se soulève. Chaque insufflation dure environ 1 seconde.

Tout en maintenant la tête de la victime basculée en arrière et son menton relevé, redressez-vous légèrement pour vérifier que sa poitrine s'abaisse à l'expiration.

Inspirez de nouveau normalement et pratiquez une seconde insufflation.

Repositionnez correctement vos mains et pratiquez 30 nouvelles compressions thoraciques.

Ces contenus sont extraits du guide des gestes qui sauvent de la Croix-Rouge française, remis à chaque participant à une formation PSC 1. Textes : Dr Pascal Cassan, Dr Daniel Meyran, Dr Vincent Hubert - Photo : Valérie Archeno - Illustrations : Philippe Diemunch - Pictogrammes : Yann Brien.