

# Ressuscitation cardio-respiratoire

## Attaque du cœur

Environ 7 millions de gens dans le monde meurent chaque année de crise cardiaque. Les maladies cardio-vasculaires, qui causent des arrêts cardiaques et autres problèmes, comme les AVC, sont la plus grande cause de mortalité.

Comment se déclenche une crise cardiaque ?

Comme les muscles, le cœur a besoin d'oxygène, et pendant une crise cardiaque, il n'en a plus assez.

Les dépôts de graisse, ou plaques se développent sur les parois des artères coronaires déterminées par le trouble de métabolisme (parfois, rarement) et troubles de la nutrition (le plus souvent) : augmentation de triglycéride sérique et de la cholestérol - le LDL cholestérol (low density cholesterol).

Les artères coronaires sont les veines qui fournissent le sang oxygéné nécessaire au cœur. Ces dépôts grossissent avec l'âge, devenant parfois irréguliers, plus durs, ou enflammés. Ces dépôts peuvent produire des blocages.

Si l'un de ces dépôts rompt ou craque, un caillot de sang se forme autour en quelques minutes et une artère partiellement obstruée peut se bloquer complètement.

La circulation du sang vers le muscle cardiaque est stoppée et les cellules asphyxiées commencent à mourir en quelques minutes.

C'est l'infarctus du myocarde, ou crise cardiaque.

Les choses peuvent se détériorer très rapidement en absence de traitement.

Le muscle blessé peut également ne plus être capable de pomper le sang, et le rythme cardiaque peut devenir irrégulier.

Dans le pire des cas, une crise cardiaque peut causer la mort.

Comment savoir si quelqu'un fait une crise cardiaque ?

Le symptôme le plus commun est une douleur à la poitrine causée par le manque d'oxygène dont souffre le muscle cardiaque.

**Les patients décrivent la douleur comme un écrasement.**

Elle peut se propager au bras gauche, à la mâchoire, au dos, ou à l'abdomen.

Mais ce n'est pas toujours aussi soudain et dramatique comme dans les films.

Certains ressentent une nausée ou ont le souffle court.

Les symptômes peuvent être plus discrets chez les femmes et les personnes âgées.

Pour eux, un état de faiblesse et de fatigue peut être le signal principal.

Et étonnamment, chez certains, surtout les diabétiques, une crise cardiaque peut être silencieuse.

Si vous pensez que quelqu'un fait une crise cardiaque, la chose la plus importante est de réagir rapidement. Si vous le pouvez, appelez les urgences médicales.

C'est le moyen le plus rapide pour aller à l'hôpital.

L'aspirine, qui fluidifie le sang, et la nitroglycérine, qui dilate les artères, peuvent empêcher la crise cardiaque d'empirer.

Aux urgences, les médecins peuvent diagnostiquer une crise cardiaque. Généralement, ils utilisent un électrocardiogramme pour mesurer l'activité électrique du cœur, ainsi qu'un test sanguin pour évaluer les dommages subis par le cœur.

Le patient est ensuite emmené dans une salle d'examen haute technologie dans laquelle sont réalisés des tests pour localiser les blocages.

Les cardiologues peuvent rouvrir l'artère bloquée en la dilatant avec un petit ballonnet dans la procédure d'angioplastie. Fréquemment, ils insèrent un stent en métal, ou en polymère, qui maintiendra l'artère ouverte.

Des blocages plus graves peuvent exiger un pontage coronarien.

En utilisant le fragment d'une veine ou d'une artère d'une partie du corps, les chirurgiens peuvent rediriger le flux de sang autour du blocage.

Ces procédures rétablissent la circulation du muscle cardiaque, restaurant la fonction cardiaque.

Les traitements progressent, mais la prévention reste essentielle. Les facteurs de risque sont la génétique et le mode de vie. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez changer votre mode de vie ! Le sport, un régime équilibré, la perte de poids, tout cela réduit le risque de faire une crise cardiaque, que vous en ayez déjà fait une, ou pas.

Les médecins conseillent de faire du sport plusieurs fois par semaine, à la fois du fitness et du renforcement musculaire.

Le régime pour un cœur en bonne santé est pauvre en sucre et en graisses saturées, les deux étant liés aux maladies cardiaques.

Alors que devriez-vous manger ? Beaucoup de légumes riches en fibres, du poulet et du poisson plutôt que de la viande rouge, des céréales complètes et des fruits à coque tels que les amandes ou les noix, tout cela vous sera bénéfique.

Un bon régime alimentaire et du sport vous permettront de maintenir votre poids à un niveau sain, ce qui diminue votre risque de faire une crise cardiaque.

Bien sûr, les médicaments peuvent aussi aider à prévenir la crise cardiaque. Par exemple, les médecins prescrivent souvent de l'aspirine à faible dose, en particulier/seulement pour les patients qui ont déjà fait une crise cardiaque et pour les patients à risques.

Les médicaments qui aident à limiter les facteurs de risques, comme la pression artérielle, le cholestérol et le diabète, réduiront aussi les risques de crise cardiaque.

Les crises cardiaques ont beau être communes, elles ne sont pas inévitables. Un régime sain, éviter le tabac, rester en bonne forme, profiter d'un bon sommeil et beaucoup de rires ; tout cela aide le muscle le plus important de votre corps de continuer de battre.

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=24&v=CobZup5aijo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=CobZup5aijo)

Infraction

[https://www.youtube.com/watch?v=3\\_PYnWVoUzM](https://www.youtube.com/watch?v=3_PYnWVoUzM)

## Ressuscitation adulte

Gestes de secours :

### 1 - État de conscience ?

Si une personne perd connaissance, appelez à l'aide si vous êtes seul. Allongez la sur le dos.

### 2 - Respiration normale?

Vérifiez la respiration en plaçant une main sur le front de la victime et positionnez les doigts de l'autre main sous la pointe de son menton. Basculez prudemment sa tête en arrière et soulevez son menton pour dégager les voies aériennes. Si vous ne voyez pas de mouvement respiratoire, vous n'entendez rien, vous ne sentez pas d'air sur votre joue alors la victime ne respire pas.

### 3 - Alerter les secours

Alertez le service d'urgence et, seulement s'il est à proximité, allez chercher un défibrillateur.

### 4 - Défibrillateur ?

Si des témoins sont présents, demandez-leur de le faire.

### 5 - Réanimation cardio-pulmonaire

En l'absence d'un défibrillateur ou en attendant qu'un témoin vous l'apporte : débutez une réanimation cardio pulmonaire. Pour cela, **placez le talon de l'une de vos mains au milieu de la poitrine nue de la victime**. Posez votre autre main sur la première en entrelaçant éventuellement vos doigts. Positionnez-vous au-dessus de la poitrine de la victime avec les bras bien droits.

#### Réanimation cardio-pulmonaire

**30 Compressions thoraciques** - Comprimez 30 fois le thorax avec une profondeur **d'environ 5 à 6 cm**. Gardez un rythme de 2 compressions par seconde. *Aux minimum 100 compressions thoracique/minute.*

**2 Insufflations** - Alternez ainsi des séries de 30 compressions avec 2 insufflations si vous savez le faire.

*Sinon effectuez uniquement des compressions thoraciques*

Si vous effectuez un bouche à bouche, n'oubliez pas de rebasculer en arrière la tête avant les insufflations et assurez-vous que la poitrine se gonfle.

Continuez la réanimation sans interruption jusqu'à ce que : la victime commence à respirer normalement, ou que le service d'urgence arrive ou que le défibrillateur soit mis en place .

Dans les premières minutes qui suivent un arrêt cardiaque, la victime peut respirer faiblement ou avec des halètements irréguliers et bruyants. C'est ce qu'on appelle des gasps. Ne confondez pas cela avec une respiration normale. Vérifiez le pouls et commence le massage cardiaque.

## Ressuscitation Enfant

### Gestes de secours

#### 1- État de conscience ?

Si un enfant a perdu connaissance, appelez à l'aide si vous êtes seul. Allongez le sur le dos.

#### 2 - Respiration normale?

Vérifiez la respiration en plaçant une main sur le front de la victime et positionnez les doigts de l'autre main sous la pointe de son menton. Basculez prudemment sa tête en arrière et soulevez son menton pour dégager les voies aériennes. Si vous ne voyez pas de mouvement respiratoire, vous n'entendez rien, vous ne sentez pas d'air sur votre joue alors la victime ne respire pas.

#### 3 - Alerter les secours

Alertez le service d'urgence et, seulement s'il est à proximité, allez chercher un défibrillateur.

#### 4 - Défibrillateur?

Si des témoins sont présents, demandez leur de le faire.

#### 5 - Réanimation cardio-pulmonaire

En l'absence d'un défibrillateur ou en attendant qu'un témoin vous l'apporte : débutez une réanimation cardio pulmonaire. Pour cela, placez le talon d'une main au centre du thorax dénudé de la victime. Positionnez vous au-dessus de la poitrine de la victime avec le bras bien droit.

### Réanimation cardio-pulmonaire

#### **30 Compressions thoraciques**

Comprimez 30 fois le thorax d'environ un tiers de sa profondeur. Gardez un rythme de 2 compressions par seconde. *Aux minimum 100 compressions thoracique/minute.*

#### **2 Insufflations**

Alternez ainsi des séries de 30 compressions avec 2 insufflations si vous savez le faire.

Sinon effectuez uniquement des compressions thoraciques

Si vous effectuez un bouche à bouche, n'oubliez pas de rebasculer en arrière la tête de l'enfant avant les insufflations et assurez vous que la poitrine se gonfle. Continuez la réanimation sans interruption jusqu'à ce que : la victime commence à respirer normalement, ou que le service d'urgence arrive ou que le défibrillateur soit mis en place.

Réanimation cardio-pulmonaire chez un enfant :

Dans les premières minutes qui suivent un arrêt cardiaque, la victime peut respirer faiblement ou avec des halètements irréguliers et bruyants.

C'est ce qu'on appelle des gasps. Ne confondez pas cela avec une respiration normale.

<https://www.youtube.com/watch?v=pN0ru0N6L6Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=qJmARVpvoUk>

## Ressuscitation du nourrisson

Si le bébé a perdu connaissance, appelez à l'aide. Allongez-le sur le dos.

### 1 - Respiration normale?

Analysez la respiration en plaçant une main sur le front et les doigts de l'autre main sous la pointe du menton. Basculez sa tête en position neutre pour libérer les voies aériennes. Si vous ne voyez pas de mouvement respiratoire, que vous n'entendez rien et que vous ne sentez pas d'air sur votre joue alors le nourrisson ne respire pas.

### 2 - Alerter les secours

### 3 - Défibrillateur ?

Si un défibrillateur était à proximité allez le chercher ou faites-le apporter par un témoin.

### 4 - Réanimation cardio-pulmonaire

En son absence ou en attendant le défibrillateur : débutez une réanimation cardio-pulmonaire.

Pour cela, placez deux doigts au centre du thorax de la victime.

## Réanimation cardio-pulmonaire

### 30 Compressions thoraciques

Comprimez 30 fois le thorax d'environ un tiers de sa profondeur. Gardez un rythme de 2 compressions par seconde. *Aux minimum 100 compressions thoracique/minute.*

### 2 Insufflations

Alternez ainsi des séries de 30 compressions avec 2 insufflations si vous savez les faire.

Sinon, effectuez uniquement des compressions thoraciques.

Si vous effectuez des insufflations : basculez la tête en position neutre, englobez le nez et la bouche et assurez-vous que la poitrine se gonfle.

Continuez la réanimation sans interruption jusqu'à ce que : la victime commence à respirer normalement ou que l'équipe du service d'urgence arrive ou que le défibrillateur soit mis en place.

## Réanimation cardio-pulmonaire chez un nourrisson

Dans les premières minutes qui suivent un arrêt cardiaque, la victime peut respirer faiblement ou avec des halètements irréguliers et bruyants.

C'est ce qu'on appelle des gasps. Ne confondez pas cela avec une respiration normale.

<https://www.sikana.tv/fr/health/first-aid/first-aid-infant-cardio-pulmonary-resuscitation>

## Utilisation du défibrillateur

Dans cette vidéo, vous allez apprendre à utiliser un défibrillateur en cas d'un arrêt cardiaque.

Gestes de secours:

1 - Etat de conscience ?

2 - Appeler de l'aide

Si une personne ne réagit pas quand vous lui parlez en lui tenant la main et en secouant doucement ses épaules : Appelez à l'aide si vous êtes seul.

Allongez-la sur le dos.

3 - Respiration normale?

Vérifiez la respiration en plaçant une main sur le front de la victime et positionnez les doigts de l'autre main sous la pointe de son menton.

Basculez prudemment sa tête en arrière et soulevez son menton pour dégager les voies aériennes.

Si vous ne voyez pas de mouvement respiratoire, vous n'entendez rien, vous ne sentez pas d'air sur votre joue alors la victime ne respire pas.

4 - Alerter les secours

Faites alerter le service d'urgence.

5 - Défibrillateur

Demandez à un témoin d'apporter un défibrillateur.

6 - Réanimation cardio-pulmonaire

En attendant, dégagez la poitrine de la victime et commencez un massage cardiaque en appuyant sur le milieu du thorax à un rythme de 2 fois par seconde.

Si vous aviez été seul : ne faites pas de massage cardiaque et allez chercher directement un défibrillateur s'il y en a un à proximité.

7 -Suivre les consignes

Une fois le défibrillateur apporté : mettez le en marche et suivez les consignes données par l'appareil.

Sortez les électrodes de leur emballage, enlevez les pellicules de protection et placez chacune d'elles conformément au schéma indiqué sur l'emballage ou sur les électrodes elles-mêmes.

Assurez vous que personne ne touche la victime pendant que le défibrillateur analyse le rythme du coeur.

Suivez les consignes de l'appareil qui vous indiquera si vous devez pratiquer un choc ou poursuivre le massage cardiaque.

Continuez ainsi jusqu'à ce que l'équipe du service d'urgence prenne le relais ou jusqu'à ce que la victime commence à respirer normalement.

Cet appareil peut être utilisé même chez les enfants et les nourrissons, en général avec un adaptateur ou des électrodes pédiatriques.

En leur absence, on utilisera le défibrillateur comme chez l'adulte en positionnant les électrodes devant et derrière le thorax.

<https://www.sikana.tv/fr/health/first-aid/first-aid-defibrillator>

## Massage cardiaque - Comment faire

Les personnes assurant une RCP devraient réaliser des compressions thoraciques d'une profondeur adéquate (environ 5 cm, mais pas plus de 6 cm chez l'adulte moyen). On doit assurer une fréquence de 100-120 compressions par minute.

Après chaque compression, il faut s'assurer du relâchement thoracique complet en minimisant l'interruption des compressions thoraciques.

En cas d'alternance de compressions et de ventilations, il faut insuffler un volume d'air suffisant pendant environ 1 seconde pour permettre l'élévation visible de la cage thoracique. Le rapport compressions thoraciques/ventilations reste de 30/2. Ne pas interrompre les compressions thoraciques pendant plus de 10 secondes pour réaliser les insufflations.

Une défibrillation dans les 3 à 5 minutes après le collapsus permet d'obtenir des taux de survie de 50 à 70 %. Toute personne pratiquant une RCP peut procéder à une défibrillation précoce en utilisant les DEA publics et disponibles. Il conviendrait de mettre activement en place des programmes d'accès public à la défibrillation dans les espaces publics très fréquentés.

La procédure de RCP de l'adulte peut être appliquée sans danger aux enfants sans réaction et ne respirant pas normalement. La profondeur des compressions thoraciques effectuées chez les enfants devra être d'au moins un tiers de l'épaisseur de la cage thoracique (4 cm chez les nourrissons, 5 cm chez les enfants).

Tout corps étranger entraînant une obstruction sévère des voies respiratoires constitue une urgence médicale qui doit être traitée immédiatement, soit en percutant le dos, soit, en cas d'échec de celles-ci, en pratiquant des compressions abdominales. Si la victime ne réagit plus, il conviendra de commencer immédiatement une RCP et d'appeler à l'aide.

<https://www.youtube.com/watch?v=guh2ENE-m64>

## Etouffement du Nourrissons

3 situations sont possibles.

CAS 1: Le nourrisson respire encore.

1- Ne rien faire

Surveillez le et ne faites rien d'autre car le mécanisme naturel d'évacuation est plus efficace que les gestes de secours !

CAS 2 : Le nourrisson ne respire plus mais est toujours conscient.

1 -Réalisez 5 tapes dans le dos .

Couchez le sur votre avant-bras, tête plus basse que le thorax. Maintenez sa tête avec les doigts de part et d'autre de sa bouche sans appuyer sur sa gorge. Donnez les 5 tapes entre les deux omoplates avec le plat de votre main.

2 - Si c'est inefficace, alternez avec 5 compressions thoraciques.

Placez votre avant-bras contre son dos, la main tenant sa tête. Retournez-le. Sa tête doit être plus basse que le corps. Placez deux doigts au milieu du thorax. Comprimez un tiers de la profondeur thoracique . Répétez ces compressions jusqu'à 5 fois.

**Alternez ainsi 5 tapes dans le dos avec 5 compressions thoraciques jusqu'à ce que le nourrisson respire normalement.**

CAS 3 : Le nourrisson, qui ne respirait plus, perd connaissance.

1 - Déposez-le sur une surface plane et alertez immédiatement le service d'urgence.

2 - Réanimation cardio-pulmonaire

Débutez la réanimation cardio-pulmonaire en alternant des séries de 30 compressions thoraciques avec 2 insufflations si vous savez le faire.

Sinon effectuez uniquement des compressions thoraciques au rythme de 2 par seconde.

Continuez jusqu'à l'arrivée des secours tant que la victime n'a pas repris une respiration normale.

<https://www.sikana.tv/fr/health/first-aid/first-aid-choking-infant>

## Etouffement d'un adulte

Trois situations sont à envisager.

CAS 1: Victime respire encore mais difficilement.

Ne rien faire. Demandez-lui de tousser et ne faites rien d'autre! Une toux est ce qu'il y a de plus efficace. Tout autre geste peut aggraver la situation.

CAS 2 : Victime ne respire plus mais est toujours consciente.

Soutenez son thorax avec une main et penchez-la en avant. Donnez-lui au maximum 5 tapes dans le dos entre les deux omoplates avec le plat de la main.

Si la manœuvre est inefficace, alternez avec une série de 5 compressions abdominales.



Mettez un poing au creux de l'estomac juste en dessous du sternum. Placez l'autre main sur la première. Penchez la victime en avant. Tirez franchement vers l'arrière et vers le haut.

Alternez ainsi 5 tapes dans le dos avec 5 compressions abdominales jusqu'à ce que la victime respire normalement.

### CAS 3 : Victime ne respire plus et est inconsciente

Troisième cas : L'ensemble des manœuvres précédentes est inefficace . La victime perd connaissance et ne respire pas.

1 - Alerter les secours

2 - Réanimation cardio-pulmonaire

Alertez ou faites alerter le service d'urgence et débutez une réanimation cardio-pulmonaire en alternant 30 compressions thoraciques avec 2 insufflations.

Si vous ne savez pas faire de bouche à bouche : faites seulement des compressions en gardant un rythme de 2 par seconde.

Poursuivez la réanimation jusqu'à ce que les secours arrivent ou que la victime reprenne une respiration normale.

Pour les personnes corpulentes ou chez la femme enceinte, si vous n'arrivez pas à rejoindre vos mains pour des compressions abdominales : vous pouvez alterner les tapes dans le dos avec des compressions thoraciques.

<https://www.sikana.tv/fr/health/first-aid/first-aid-choking-adult>