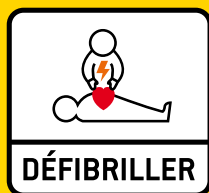
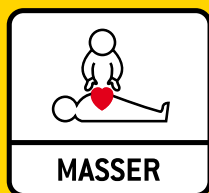


# Arrêt cardiaque



Fédération Française  
de Cardiologie

# REPÈRES



- ✦ En France, chaque année, **50 000 personnes meurent prématurément d'arrêt cardiaque.**
- ✦ Sans prise en charge immédiate, **plus de 90 % des arrêts cardiaques sont fatals.**
- ✦ **7 fois sur 10, ils surviennent devant témoin,** mais moins de 20 % de ces témoins font les gestes de premiers secours.
- ✦ **Or 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 5 % ; **il est 4 à 5 fois plus élevé dans les pays où les lieux publics sont équipés en défibrillateurs automatisés externes** et la population formée aux gestes qui sauvent.
- ✦ Depuis mai 2007, **la loi autorise tout citoyen à utiliser un défibrillateur.**

## Définition

L'arrêt cardiaque – aussi appelé mort subite de l'adulte – est dû à un trouble du rythme cardiaque, mortel en quelques minutes en l'absence de prise en charge. Une intervention rapide peut faire repartir le cœur et éviter de lourdes séquelles.

## PARTENAIRES

La campagne « Arrêt cardiaque : 1 vie = 3 gestes » est soutenue par :

- Le Collège National des Cardiologues Français (CNCF)
- Le Collège National des Cardiologues des Hôpitaux Généraux (CNCHG)
- Le Conseil Français de Réanimation Cardio-pulmonaire (CFRC)
- La Croix-Rouge française
- Le SAMU - Urgences de France
- La Société Française de Cardiologie (SFC)

ainsi que par :

- Le Comité d'éducation sanitaire et sociale de la pharmacie française (Cespharm)
- L'Institut National de Recherche et Sécurité (INRS)



# ÉDITO

## SE FORMER AUX GESTES QUI SAUVENT EST UN ACTE CITOYEN

Chacun d'entre nous peut être confronté, à n'importe quel moment et n'importe où, à un arrêt cardiaque. Victime, proche d'une victime, témoin : le cours de notre vie en sera changé.

L'arrêt cardiaque n'est pas forcément fatal. Notre cœur peut repartir s'il est pris en charge à temps. Sa seule chance : la présence d'un témoin qui appelle les secours et effectue un massage cardiaque en attendant leur arrivée.

Pratiquer le massage cardiaque et utiliser un défibrillateur s'il est disponible : quelques heures de formation suffisent pour apprendre ces gestes simples. Il faut que tous les Français s'initient aux gestes de premiers secours, comme on apprend l'alphabet ou la conduite.

Depuis mai 2007, toute personne a le droit d'utiliser un défibrillateur automatisé externe. C'est un grand progrès. Ce n'est pas suffisant : il faut multiplier la présence de ces appareils simples et extrêmement efficaces dans les lieux publics, les commerces et les entreprises.

Nous sommes tous concernés, nous avons tous le pouvoir de sauver des vies !

**Les cardiologues bénévoles de la FFC**

# RECONNAÎTRE L'ARRÊT CARDIAQUE

L'arrêt cardiaque 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.

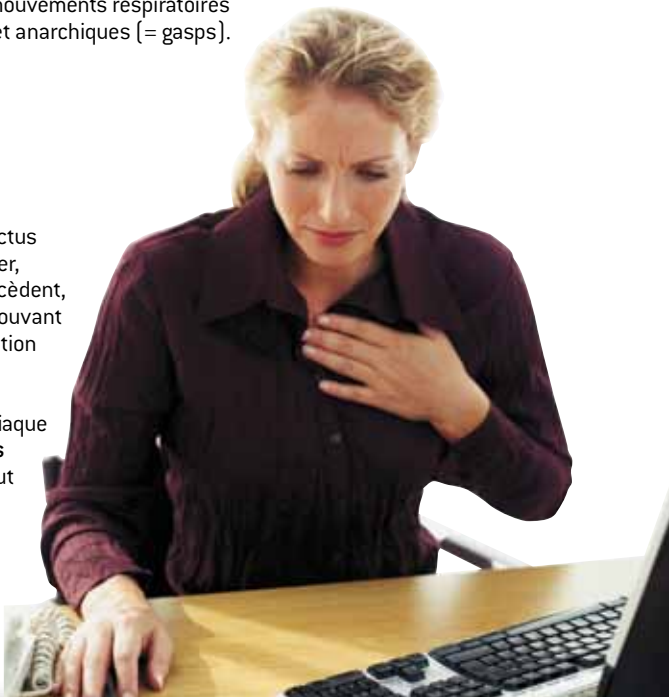
## Comment reconnaître l'arrêt cardiaque ?

- ◊ La victime perd connaissance, tombe ; elle ne réagit pas quand on lui parle, quand on la stimule.
- ◊ La victime ne respire pas ou les mouvements respiratoires sont inefficaces, lents, bruyants et anarchiques (= gasps). Agissez immédiatement.

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

Oui, lorsque la cause est un infarctus du myocarde. Le sujet peut présenter, dans les jours ou les heures qui précèdent, 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.

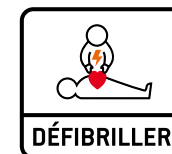
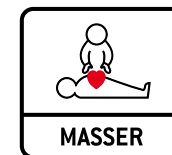
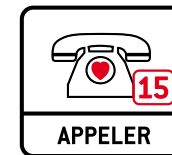
Il existe aussi d'autres causes : noyade, électrisation, intoxication, hypothermie, overdose, insuffisance respiratoire aiguë...

# 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

- ▶ Appeler le 15 (SAMU) pour prévenir les secours.
- ▶ Commencer immédiatement le **massage cardiaque**.
- ▶ 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 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.



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

## 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**.



# APPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT

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

## 3 gestes pour 1 vie

### 1. Appeler le 15 (SAMU) pour donner l'alerte.

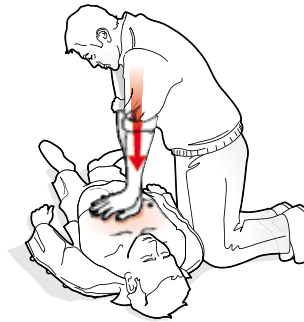
- ▶ Décrire ce qu'on a vu et l'état de la victime : elle est inconsciente, elle ne respire pas...
- ▶ Répondre aux questions qui vous sont posées.
- ▶ Donner l'adresse précise du lieu où se trouve la victime.
- ▶ Dire ce qui a été fait ou ce qui est fait : « On l'a étendue, on a commencé le massage cardiaque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



APPELER

### 2. Masser le cœur de la victime, 120 compressions par minute, soit 2 par seconde.

- ▶ Allonger la victime sur le dos.
- ▶ Se mettre à genoux contre la victime, sur le côté. Positionner les mains l'une sur l'autre, au milieu du thorax, 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 relâcher complètement le thorax entre chaque compression.
- ▶ Effectuer les pressions sur un rythme régulier, 2 par seconde (120 par minute).
- ▶ Si vous avez été formé, vous pouvez pratiquer des insufflations (bouche-à-bouche) au rythme de 2 insufflations toutes les 30 compressions.
- ▶ Poursuivre le massage cardiaque jusqu'à ce que le défibrillateur vous ordonne d'arrêter ou jusqu'à l'arrivée des secours.



MASSER

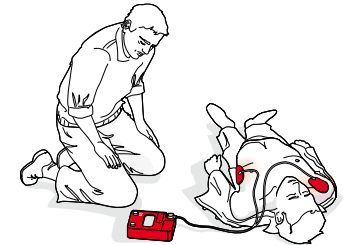
### Témoignage d'un « resuscité »

« 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. Je leur dois la vie ! »

Gérard Lyon, 58 ans

### 3. Défibriller à l'aide d'un défibrillateur automatisé externe. 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 sportifs, galeries commerciales, mairies, places du marché, pharmacies... mais également dans les entreprises.
- ▶ Si on dispose d'un défibrillateur automatisé externe, on l'utilise immédiatement.
- ▶ S'il n'y en a pas à proximité, on masse sans s'arrêter jusqu'à l'arrivée du défibrillateur et/ou des secours.



DÉFIBRILLER

## 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 courte. Elle est le plus souvent proposée à un coût réduit par les organismes de formation\* partout en France.
- ➕ **C'est rapide** : de 45 min à 1 heure suffisent pour apprendre les bons réflexes.
- ➕ **Mais on oublie vite** : pratiquez ces gestes régulièrement lors de séances de révision.



### Interview du Dr Pascal Cassan, médecin conseiller national de la Croix-Rouge française

« Connaître les gestes de premiers secours est essentiel pour sauver des vies Aujourd'hui en France, la situation s'améliore progressivement : 42 % de la population est formée ou initiée aux gestes qui sauvent. Les initiations et les formations incluent l'utilisation d'un défibrillateur, répondant ainsi aux attentes des Français. En effet, si 89 % d'entre eux déclarent savoir ce qu'est un défibrillateur ; 80 % estiment qu'une formation est nécessaire pour bien le manipuler. Un point important à souligner : une remise à niveau régulière des connaissances acquises pour garantir, le moment venu, une intervention rapide et efficace face à une situation d'urgence. »

\* Retrouvez la liste des opérateurs de formation page 11.

# ET APRÈS L'ARRÊT CARDIAQUE ?

## La prise en charge à l'hôpital

Les équipes du SAMU (Service d'Aide Médicale Urgence) ou du SMUR (Service Mobile d'Urgence et de Réanimation) continuent la réanimation sur place et pendant le transport. La victime est admise dans un service de réanimation ou de soins intensifs de cardiologie.

## Recherche de la cause de l'arrêt cardiaque

Le cardiologue a recours à des tests diagnostiques (électrocardiogramme et échocardiogramme) associés à l'analyse des antécédents du patient et à d'autres examens plus spécialisés pour déterminer l'origine de la pathologie.

## La prise en charge hospitalière peut être médicale et/ou chirurgicale

- En cas d'infarctus du myocarde, on débouche l'artère (angioplastie).
- On aide les patients à adopter une meilleure hygiène de vie pour prévenir les récurrences.
- Dans certains cas, d'autres interventions sont nécessaires :
  - ▶ Implantation d'un défibrillateur automatisé qui détecte et régule les troubles du rythme cardiaque ou d'un stimulateur cardiaque (pace maker) s'il s'agit d'un ralentissement du rythme cardiaque.
  - ▶ Ablation par radiofréquence des petites zones tissulaires du cœur qui provoquent les signaux électriques anormaux, pour régulariser les troubles du rythme.
- Des médicaments permettent de traiter certains troubles du rythme (antiarythmiques).



## Interview du Pr Jacques Mansourati, cardiologue

« Au terme de l'hospitalisation d'urgence, si son état est stabilisé, la victime rentre chez elle. En revanche, si elle souffre encore de séquelles, elle reste en milieu médicalisé où elle est prise en charge par une équipe de cardiologues, neurologues, mais aussi kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychologues, diététiciens. Elle reçoit des soins de réadaptation neurologique [rééducation à la parole, à la marche...] ou cardiologique [réadaptation cardiaque, suivi du régime alimentaire, accompagnement dans l'arrêt du tabac, lutte contre la sédentarité...]. »



## Comment prévenir les rechutes ?

- ▶ **Faire contrôler régulièrement son cœur par son cardiologue** permet de diagnostiquer au plus tôt de possibles récurrences et de traiter les troubles éventuels avant toute complication.
- ▶ **Respecter les traitements** prescrits par le médecin contre les facteurs de risque : diabète, obésité, cholestérol, hypertension artérielle.
- ▶ **Adopter des comportements sains** : ne pas fumer, éviter l'alcool, avoir une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique régulière (après avis de son médecin).
- ▶ **Encourager sa famille à se faire dépister** : en cas d'antécédents familiaux de maladies cardiaques, une surveillance régulière s'impose.
- ▶ **Adopter le tiercé gagnant pour votre cœur** : **0-5-30**. C'est-à-dire 0 cigarette, 5 fruits et légumes par jour et 30 minutes d'activité physique au quotidien.



## Cas particulier de la mort subite du sportif

En France, plus de 1 000 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.



# DES DÉFIBRILLATEURS ACCESSIBLES À TOUS

La publication, le 4 mai 2007, du décret autorisant « toute personne, même non médecin, à utiliser un défibrillateur automatisé externe... » a créé une véritable révolution dans la prise en charge de l'arrêt cardiaque dans notre pays. Aujourd'hui, l'arrêt cardiaque n'est plus une fatalité.

## La France rattrape son retard

Si l'état a encouragé et soutenu cette cause majeure de santé publique, la Fédération Française de Cardiologie n'a cessé de son côté d'accompagner et de renforcer la dynamique enclenchée en favorisant la mobilisation des collectivités territoriales et des entreprises.

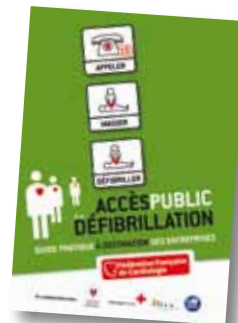
Pour les accompagner dans leur démarche, la FFC met à leur disposition deux guides pratiques sur l'accès public à la défibrillation, dont les contenus ont été élaborés et validés en collaboration avec l'ensemble de ses partenaires.

## Les collectivités territoriales et les entreprises s'engagent

► Villes, agglomérations de communes mais aussi conseils généraux sont de plus en plus nombreux à développer des programmes d'équipement en défibrillateurs sur la voie publique et à proposer des sessions de formation aux gestes de premiers secours. Entre 50 000 et 60 000 défibrillateurs sont aujourd'hui à la disposition du public [Décembre 2010].

► Grâce au travail des médecins du travail et des CHSCT, les entreprises s'équipent également en défibrillateur. Tous les secteurs de l'économie sont concernés : grande distribution, transports terrestres et aériens, banques, mutuelles, assurances, services publics... Des sessions d'information sont proposées à l'ensemble des salariés ; des formations aux premiers secours sont organisées pour les Sauveteurs Secouristes du Travail et des initiations peuvent être suivies par les autres salariés.

**Pour en savoir plus ou commander gratuitement les guides pratiques, rendez-vous sur le site : [www.1vie3gestes.com](http://www.1vie3gestes.com)**



## EN SAVOIR PLUS



### Sur internet

#### 🕒 Pour s'informer

[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)

Site de la Fédération Française de Cardiologie.

[www.1vie3gestes.com](http://www.1vie3gestes.com)

Site de la campagne « Arrêt cardiaque : 1 vie = 3 gestes ».

[www.arret-cardiaque.com](http://www.arret-cardiaque.com)

Pour toute information sur la prévention de la mort subite par arrêt cardio-respiratoire.

#### 🕒 Pour se former

Obtenir le calendrier des formations et contacter les délégations locales et départementales des organismes de formation.

[www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr)

Croix-Rouge française

[www.croixblanche.org](http://www.croixblanche.org)

Fédération des Secouristes Français

[www.protection-civile.org](http://www.protection-civile.org)

Protection civile

[www.ordredemaltefrance.org](http://www.ordredemaltefrance.org)

Ordre de Malte France

[www.anps.fr](http://www.anps.fr)

Association Nationale des Premiers secours

### Outils disponibles auprès de la FFC

#### 🕒 sur commande uniquement

par mail : [celine.dossantos@fedecardio.com](mailto:celine.dossantos@fedecardio.com)

par fax : 01 44 90 83 65

- DVD – film pédagogique (6 mn)
- Guide pratique de l'accès public à la défibrillation à destination des collectivités territoriales
- Guide pratique de l'accès public à la défibrillation à destination des entreprises

#### 🕒 en téléchargement\*

sur le site [www.1vie3gestes.com](http://www.1vie3gestes.com)

- Vidéo « 1 vie = 3 gestes »
- Carte de poche de l'urgence
- Autocollants (enfants et adultes)
- Dépliant enfants « Protège ton cœur »
- Affiche Formez-vous !
- Affiche générique de la campagne
- Collection de 10 affiches (40 x 60)
- Brochure « Troubles du rythme »

\* Les outils ci-dessous peuvent être également commandés, à l'exception de la vidéo « 1 vie = 3 gestes »



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

### MISSIONS

- ❶ **Prévenir** les maladies cardiovasculaires par l'information.
- ❷ **Financer** la recherche en cardiologie.
- ❸ **Aider** les cardiaques à se réadapter.
- ❹ **Inform**er sur les gestes qui sauvent.

### ACCOMPAGNER

- ❶ 26 Associations de Cardiologie régionales et plus de 200 Clubs Cœur et Santé, pour vous soutenir et vous accompagner.
- ❷ Pour connaître le club le plus proche de chez vous : **[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com) ou 01 44 90 83 83.**

### PRÉVENIR

La FFC réalise de nombreuses actions de prévention sur le terrain et en particulier les Parcours du Cœur.

### ALLER PLUS LOIN

La FFC a besoin de vous. Elle ne reçoit aucune subvention de l'État et / ou des collectivités locales. Seule la générosité des particuliers (dons et legs) lui permet de mener à bien ses actions.

**Ensemble, faisons reculer les maladies cardiovasculaires.**



5 rue des Colonnes du Trône – 75012 Paris – Tél. : 01 44 90 83 83 – Fax : 01 43 87 98 12

**[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)**