

PREMIERS SECOURS ET SPORTS

L'ARRÊT CARDIAQUE



01

ALERTEZ

- Si la victime **ne réagit pas et ne respire plus** ou ne respire pas normalement (c'est à dire moins de 2 mouvements de thorax pendant 10 secondes), il faut immédiatement alerter.
- **Demandez à quelqu'un de prévenir les secours d'urgence** ou sinon faites-le vous-même avec votre téléphone portable. Les secours pourront vous donner des instructions pour vous aider.
- En l'absence de téléphone ou de réseau, quittez la victime pour aller alerter puis revenez auprès de la victime pour poursuivre les gestes de secours.
- Si vous disposez du mode haut-parleur et plus particulièrement si vous êtes seul, activez-le et débutez immédiatement la Réanimation cardio-pulmonaire en même temps que vous alertez.



02

MASSEZ

- Effectuez **30 compressions** thoraciques à une fréquence de **100 à 120 compressions par minute**, soit environ 2 compressions par seconde.

Pratiquez ensuite **2 insufflations** par la technique du bouche-à-bouche. Repositionnez correctement vos mains et pratiquez 30 nouvelles compressions thoraciques.
- La succession des procédures de réanimation *des enfants* est la même que pour les adultes, mais il convient de :
 - débiter la RCP par 5 insufflations initiales avant de poursuivre par les compressions thoraciques.
 - Chez l'enfant, utilisez une ou deux mains, en fonction de sa corpulence. Lors des compressions thoraciques, Comprimez un tiers de l'épaisseur du thorax.
- **En cas d'arrêt cardiaque secondaire à une noyade**, il convient:
 - d'assurer le dégagement immédiat et permanent de la victime hors du milieu aquatique et en toute sécurité.
 - de réaliser immédiatement 5 insufflations initiales avant de débiter la RCP.



03

DEFIBRILEZ

- **Allez chercher un défibrillateur automatisé externe (DAE)** seulement si il est à portée de vue ou si un témoin peut vous en apporter un immédiatement. Poursuivez la réanimation cardio-pulmonaire pendant la mise en place des électrodes par le témoin qui vous a amené le DAE.
- Mettez le DAE en marche et **suivez les instructions** de l'appareil. Dénudez la poitrine de la victime et placez les électrodes selon les instructions figurant sur leur emballage ou sur Les électrodes elles-mêmes.
- Assurez vous que personne ne touche la victime lorsque le DAE analyse le rythme cardiaque de la victime. Il en est de même si un choc électrique doit être administré.
- **Reprenez les compressions thoraciques** et les insufflations dès que le choc a été délivré.
- **Continuez à Alternier** les séries de 30 compressions et de deux insufflations et à suivre les instructions du DAE jusqu'à ce que les secours arrivent.

**A VOS MARQUES,
PRÊTS,
SECOUREZ !**



Centre Mondial de Référence des Premiers Secours
Fédération internationale des sociétés de la Croix-Rouge
Croissant-Rouge / Croix-Rouge française
21 rue de la Vanne | 92120 | Montrouge | France
Tel. +33 (0)1 44 43 14 46 | Email: first.aid@ifrc.org



<http://www.globalfirstaidcentre.org>

JOURNÉE MONDIALE DES PREMIERS SECOURS 2024

