

Pourquoi agir ?

L'arrêt cardiaque ou cardio-respiratoire, appelé aussi 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 coeur et éviter de lourdes séquelles.

Comment reconnaître un 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 est très irrégulière et inefficace.

Comment reconnaître les signes avant-coureurs?

En cas d'infarctus du myocarde, le sujet peut présenter une douleur thoracique prolongée pouvant s'étendre jusqu'au 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.

Dans tous les cas, appelez le 112.

Quelques conseils de prévention

Eviter de fumer

Pratiquer une activité physique régulière

Adopter une alimentation saine et équilibrée

Consommer au moins cinq portions de fruits et légumes par jour.

Pour retrouver ces bons conseils de santé, n'hésitez pas à demander la brochure gratuite

«0 tabac, 5 fruits et légumes, 30 minutes d'activité physique – Combinaison SANTÉ»

au 081/77.50.33.

3 gestes...



...pour sauver un coeur!

3 gestes pour sauver une vie



**Appelez
les
secours**

Quelques consignes à respecter

Gardez votre calme

Donnez l'adresse précise du lieu où se trouve la victime.

(si possible l'adresse postale: 3, rue des Granges à 5100 Jambes ou un lieu connu de tous: la gare de Namur)

Décrivez ce que vous avez vu et l'état de la victime

Elle est inconsciente, elle ne respire plus, ...

Dites ce qui a été fait

"On l'a étendue, on lui a soulevé les jambes, on a commencé le massage, ..."

Ne raccrochez pas avant que votre interlocuteur ne vous le demande.



**Trouvez
un
défibrillateur**

→ Ce sigle va vous aider

Quelques conseils

Démarrer les compressions du thorax, rapides et d'au moins 5 cm de profondeur.

N'hésitez pas à demander de l'aide aux éventuels passants

La personne partie chercher le défibrillateur doit trouver ce sigle. Dès son retour, allumez le défibrillateur

Grâce aux efforts conjoints des communes, des provinces et du monde associatif, des défibrillateurs externes automatiques sont disponibles dans un nombre croissant de lieux.



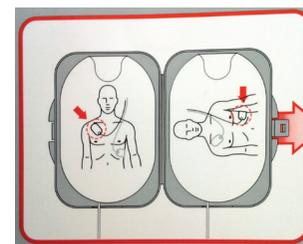
**Allumez
le défibrillateur**

Pas de panique

Chaque machine est étudiée de manière à être très simple à utiliser*.



Suivez les instructions audios.



Respectez les indications visuelles du défibrillateur.

Rappelez-vous qu'aucune notion médicale n'est requise pour utiliser ce type de matériel.

** Certains modèles se mettent sous tension en ouvrant le couvercle, d'autres ont un bouton de mise en marche.*

Utiliser un défibrillateur: un geste simple et citoyen