

# PRENEZ VOTRE CŒUR EN MAIN

0 cigarette



5 fruits et légumes par jour



30 minutes d'activité physique tous les jours



APPRENEZ  
LES GESTES  
QUI SAUVENT !

ARRÊT CARDIAQUE



APPELER



MASSER



DÉFIBRILLER



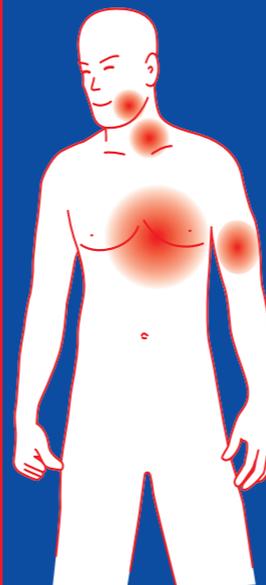
1 VIE =  
3 GESTES

## QUELS SONT LES RISQUES POUR VOTRE CŒUR ?

- ▶ **L'excès de cholestérol** : consultez votre médecin pour connaître votre **taux maximum de LDL cholestérol** (« mauvais cholestérol »).
- ▶ **Une tension artérielle trop élevée** : au-delà de **14/9**, vous faites de l'hypertension artérielle, votre cœur se fatigue.
- ▶ **Le diabète** : cette maladie silencieuse menace votre cœur. Mangez équilibré et bougez plus pour changer son évolution.
- ▶ **Le surpoids**  
Mesurez votre tour de taille : il est un bon indicateur de l'obésité abdominale, facteur de risque de maladie cardiovasculaire. La limite à ne pas dépasser :
  - Hommes : **94 cm**
  - Femmes : **80 cm** (hors grossesse)

**Et consultez régulièrement votre médecin !**

## LES SIGNES ANNONCIATEURS DE L'ARRÊT CARDIAQUE



L'arrêt cardiaque peut survenir brutalement, **sans signe avant-coureur**.

▶ Si l'arrêt cardiaque a pour origine un **infarctus du myocarde** :

- Une forte douleur au milieu de la poitrine qui peut devenir oppressante (sensation de serrement, d'écrasement) ;
- La douleur peut gagner le cou, la mâchoire, les bras ;
- Elle peut s'accompagner d'essoufflement, de sueurs, de nausées...

▶ L'arrêt cardiaque peut aussi être précédé de palpitations ou d'un malaise général.

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

**Ses missions :**

- prévenir les maladies cardiovasculaires par l'information ;
- financer la recherche en cardiologie ;
- aider les cardiaques à se réadapter ;
- informer sur les gestes qui sauvent.

La FFC ne reçoit aucune subvention de l'État et/ou des collectivités locales. Seule la générosité du public – dons et legs – lui permet de mener à bien ses actions.

Pour en savoir plus :  
[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)

**MERCI À NOS PARTENAIRES :**

- Collège français de réanimation cardio-pulmonaire
- Collège national des cardiologues français
- Collège national des cardiologues des hôpitaux généraux
- Croix-Rouge française
- Samu de France
- Société Française de Cardiologie

Pour en savoir plus  
ou faire un don :  
Fédération Française  
de Cardiologie  
Maison du Cœur  
5, rue des Colonnnes du Trône  
75012 Paris  
Tél. : 01 44 90 83 83  
Fax : 01 43 87 98 12  
[www.lvie3gestes.com](http://www.lvie3gestes.com)  
[www.fedecardio.com](http://www.fedecardio.com)

# CHAQUE MINUTE COMPTE !

Chez vous, au travail, dans la rue, si quelqu'un a un malaise ou s'effondre, inconscient... c'est peut-être un arrêt cardiaque. Il y a urgence ! Osez intervenir, votre rôle est essentiel, vous pouvez sauver une vie !



APPELER

Dans tous les cas :

- ▶ Alerte les secours : appelez le 15 (SAMU)
- ▶ Décrivez la situation
- ▶ Donnez l'adresse précise (numéro, rue, code de l'immeuble, étage...)
- ▶ Ne raccrochez pas avant que votre interlocuteur ne vous le dise

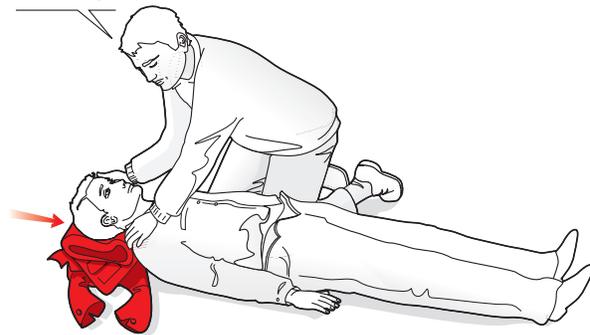
Formez-vous aux gestes qui sauvent : quelques heures suffisent !

Pour en savoir plus : [www.1vie3gestes.com](http://www.1vie3gestes.com)

La victime se plaint d'une forte douleur dans la poitrine mais continue à parler.

## La victime est consciente et respire

« Ça va ? »  
« Ne bougez pas »



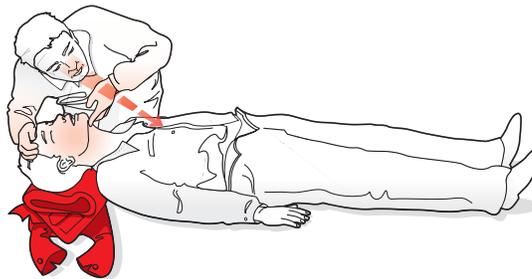
- ▶ Allongez-la dans un endroit sûr.
- ▶ Posez-lui les bonnes questions : depuis combien de temps ressentez-vous cette douleur ? Est-ce la première fois ? Prenez-vous des médicaments ?
- ▶ Rassurez-la.



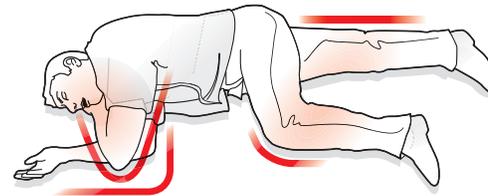
APPELER

La victime ne répond pas aux questions, ne bouge pas. Vérifiez sa respiration : près de sa bouche et au niveau de la poitrine (elle se soulève).

## La victime est inconsciente et elle respire



- 1 Basculez sa tête en arrière et tirez le menton vers le haut pour éviter que sa langue ne gêne sa respiration.



- 2 ▶ Tournez-la sur le côté (position latérale de sécurité).  
▶ Appelez les secours : faites le 15.  
▶ Surveillez-la, en particulier sa respiration, jusqu'à l'arrivée des secours.



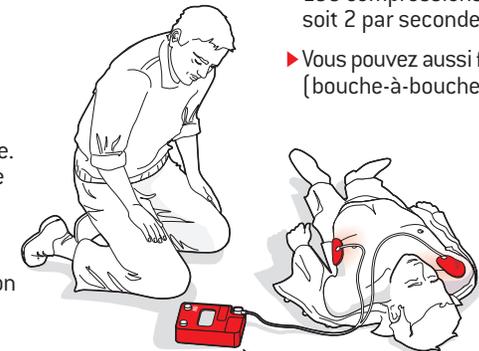
APPELER

## La victime est inconsciente et ne respire plus



- 1 Appelez le 15 (SAMU).

- 3 Si un **défibrillateur** est à disposition, utilisez-le. L'appareil fait lui-même le diagnostic et délivre le choc si nécessaire, en demandant ou non d'appuyer sur un bouton selon les modèles.



« Analyse du rythme cardiaque en cours »

Si la victime reprend une respiration normale, tournez-la sur le côté.

- 2 ▶ Commencez le **massage cardiaque** : 100 compressions par minute, soit 2 par seconde (série de 30).  
▶ Vous pouvez aussi faire 2 insufflations (bouche-à-bouche) en alternance.



APPELER



MASSER



DÉFIBRILLER