

# Les Gestes de Premiers Secours



Tarik CHERFAOUI  
Anne-Laure LE LAN-SCHNELL



CLUB DES  
CARDIOLOGUES  
DU SPORT

## Qu'est ce que l'arrêt cardiaque ?

- Pas de réaction
- Pas de respiration  
ou respiration anormale = gasps  
gasps: respiration lente, irrégulière +/- bruyante



## Que faire en cas d'arrêt cardiaque ?

→ Chaine de survie



Alerter



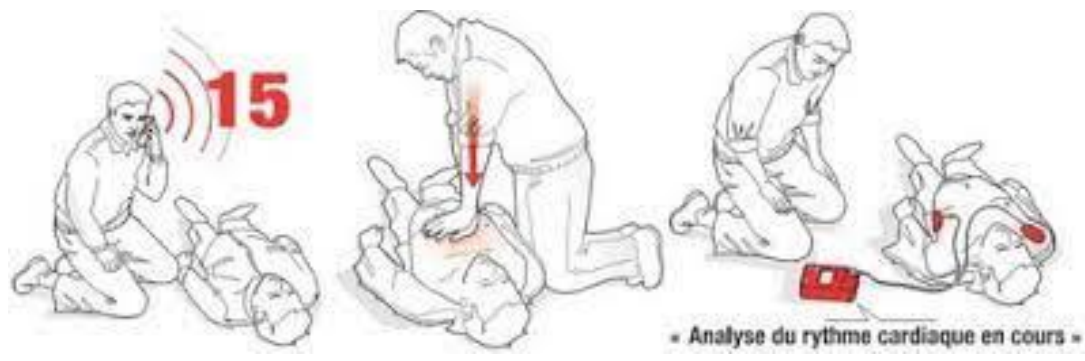
Masser



Défibriller



 <p><b>1 VIE = 3 GESTES</b></p>	 <p><b>APPELER</b></p>
 <p><b>MASSER</b></p>	 <p><b>DÉFIBRILLER</b></p>



# Défibrillateur automatisé externe (DAE)

Par **décret n°2007-705 du 4 mai 2007** relatif à l'utilisation des DAE par des personnes non-médecins:

*toute personne, même non-médecin, est habilitée à utiliser un DAE, quel que soit son âge*

2 types DAE:

- Automatique
- Semi-automatique

## Citoyen sauveteur

**Décret : LOI n° 2020-840 du 3 juillet 2020**

*Quiconque porte assistance de manière bénévole à une personne en situation apparente de péril grave et imminent est un citoyen sauveteur et bénéficie de la qualité de collaborateur occasionnel du service public*

Sécurise :

*Lorsqu'il résulte un préjudice du fait de son intervention, le citoyen sauveteur est **exonéré de toute responsabilité civile**, sauf en cas de faute lourde ou intentionnelle de sa part.*

## Appel au 15:

- S'identifier
- Se localiser
- Donner le motif de l'appel
- Répondre aux questions
- **Ne pas raccrocher**



## Appel au 15:

- **Assistant de régulation médicale (ARM)**

Prend l'appel

Pose les premières questions

Envoi les secours

Transfert l'appel

Guide la réanimation

Continue la chaine de survie ( bon samaritain)



- **Médecin**

Pose d'autres questions

Guide la réanimation

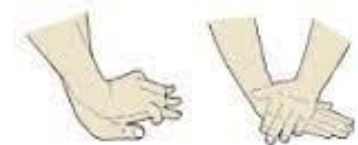


A débiter le plus tôt possible

En sécurité

Compressions thoraciques: 100-120/min

- Mains l'une au dessus de l'autre
- Bras tendus
- Milieu sternum
- 5 - 6cm
- Victime à plat dos



Position des mains,  
doigts crochetés ou mains croisées

Ne jamais s'arrêter si seul, jusqu'au relai par secours

Si à plusieurs: changement toutes les 2 mins

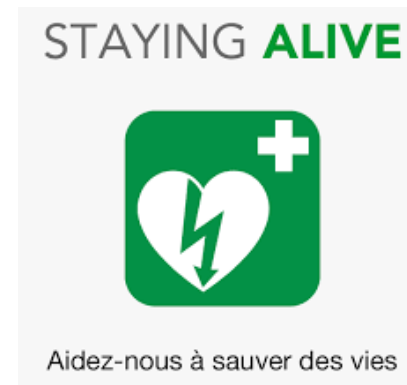
Dès l'appel au 15 (35): ARM

➔ Recherche « bon samaritain » + localisation DAE:

- Sauv Life



- Staying Alive



- Le Bon Samaritain

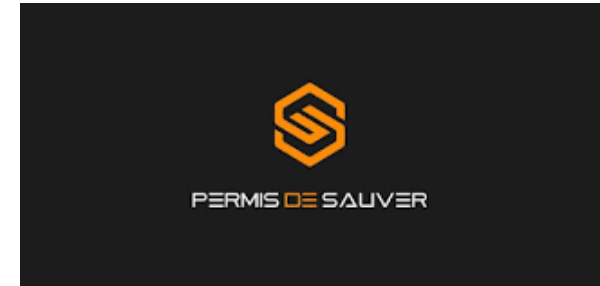


## Autres applications avec localisation DAE:

- Croix Rouge



- Permis de Sauver



➔ Guide à la réanimation

## Base nationale des DAE = Géo'DAE

- **LOI n° 2018-527 du 28 juin 2018 relative au défibrillateur cardiaque**
- Plan de santé publique
- Favoriser accès aux DAE sur le territoire: localisation (à jour), maintenance (caractéristiques)
- Ville de Rennes: site pilote

Y penser dès l'identification de l'arrêt cardiaque

**Rôle:**

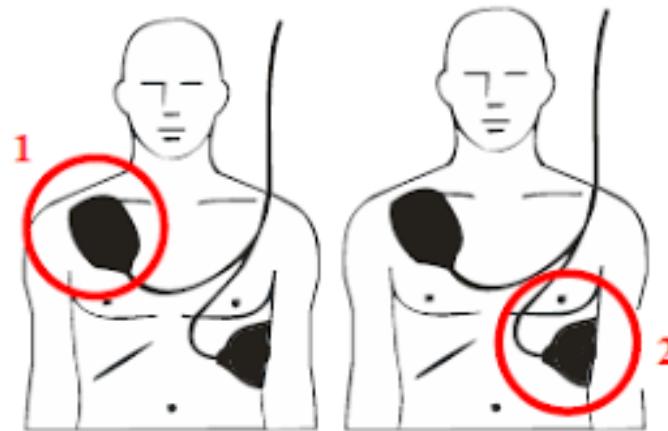
- Analyse rythme cardiaque
- Choc si rythme anormal

Poser les électrodes :

- Poitrine nue
- Selon indications sur DAE ou électrodes



Si plusieurs: les poser tout en continuant le massage



**POSITION ANTEROLATERALE**

## En cas d'arrêt cardiaque en milieu aquatique

- Victime en zone sèche
- Poitrine sèche

Suivez les instructions

Ne pas toucher la victime lors analyse

Ne pas toucher si choc

Puis reprendre immédiatement le massage



## Messages clés:

- Alerter / Masser / Défibriller
- Citoyen Sauveteur
- Applications en aide
- Possibilité de se former via associations:  
<https://www.interieur.gouv.fr/A-votre-service/Ma-securite/Les-gestes-qui-sauvent>

**Merci de votre attention**