

# RÉANIMATION CARDIO-PULMONAIRE D'ADULTES

Une grave défaillance cardiaque peut avoir différentes causes: un infarctus, un traumatisme, une asphyxie... La victime peut s'effondrer soudainement sous vos yeux ou vous pouvez la découvrir gisant déjà sur le sol. Quoi qu'il en soit, gardez votre calme et agissez rapidement.

Commencez avant tout par vérifier si la victime est bien placée à l'abri du danger. Si ce n'est pas le cas, veillez d'abord à assurer sa sécurité. Ensuite, contrôlez sa respiration. Si elle est normale, mettez la victime en position de sécurité (**voir page 8 "Position de sécurité"**), tout en demandant une aide médicale.

Si la victime ne respire pas, entamez les manœuvres de réanimation. En même temps, demandez à quelqu'un d'appeler le numéro 112 pour obtenir une aide médicale professionnelle.

## Que faire ?

### ① DÉGAGEZ LES VOIES RESPIRATOIRES

La première chose à faire est de vérifier si la victime respire encore ou non. Sa trachée-artère est peut-être bloquée par sa langue venue obstruer le larynx. Dans ce cas, dégagez ses voies respiratoires pour que l'oxygène puisse circuler à nouveau. Basculez sa tête vers l'arrière, maintenez son front avec la paume d'une main et relevez son menton de l'autre.

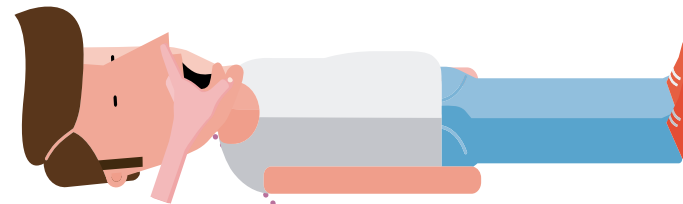


### ② CONTRÔLEZ LA RESPIRATION

Si les voies respiratoires sont libres, vérifiez une nouvelle fois si la victime ne respire toujours pas. Approchez votre oreille de sa bouche et secouez prudemment ses épaules. Vous devriez entendre l'air circuler par sa bouche ou son nez tandis que sa poitrine se soulève et s'abaisse, et vous devriez sentir sa respiration sur votre joue.

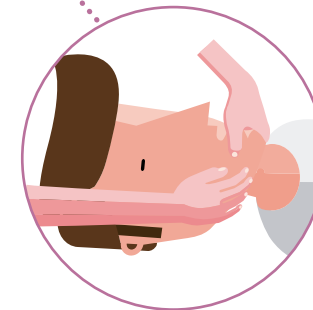


Faites montre de prudence ! Si vous soupçonnez des lésions au niveau du dos, ne bougez pas la tête de la victime. Soutenez la mâchoire inférieure en plaçant vos deux mains sous son menton.



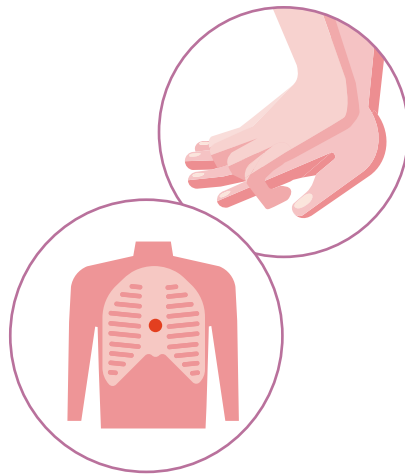
### ③ RÉANIMATION

Entamez la réanimation. Agenouillez-vous à côté de la victime et étendez-lui les bras. Placez la paume d'une main au centre de sa poitrine à hauteur des mamelons, et mettez la paume de votre autre main par-dessus. Entrecroisez les doigts en les pliant légèrement.



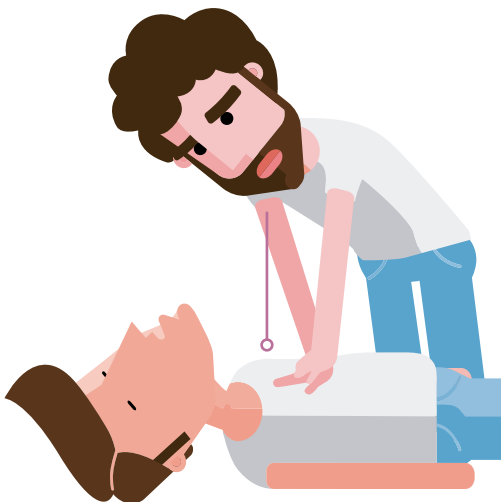
## 4 MASSAGES CARDIAQUES

Faites trente massages cardiaques ou compressions thoraciques successivement, en pesant de votre poids sur la poitrine de la victime. Pour que cela soit efficace, le sternum doit s'enfoncer de 5 centimètres environ. C'est ce qui est nécessaire pour que le cœur puisse continuer à faire circuler une certaine quantité de sang dans l'organisme.



## 5 BOUCHE-À-BOUCHE

Appliquez fermement vos lèvres autour de la bouche de la victime et faites deux insufflations successives, en bouchant ses narines d'une main et en soulevant son menton de l'autre. Alternez 30 massages et 2 insufflations, et répétez le processus. Si une personne présente peut également intervenir dans la réanimation, vous pouvez vous partager les tâches. Sinon, maintenez le rythme 30/2 jusqu'à l'arrivée des secours. Si la poitrine de la victime ne se soulève pas pendant vos insufflations, les voies respiratoires sont peut-être obstruées. Dans ce cas, limitez-vous aux massages cardiaques. Les pressions pourront peut-être parvenir à dégager les voies respiratoires de ce qui les encombre.



## 6 ALTERNANCE

Si plusieurs personnes peuvent participer à la réanimation, elles peuvent se remplacer l'une l'autre toutes les deux minutes. Dans ce cas, veillez à ce que les massages cardiaques ne soient interrompus que le plus brièvement possible. Convenez également avec celui qui effectue les massages qu'il compte les poussées à voix haute (une, deux, trois, etc.). Cela aide à savoir où l'on se situe dans le cycle et à donner aux massages un rythme plus régulier.



### LES MASSAGES CARDIAQUES SONT INCONTOURNABLES

**Si vous n'avez plus parfaitement en mémoire tout le processus de réanimation, si vous êtes épuisé ou si vous préférez tout simplement éviter de faire du bouche-à-bouche, concentrez-vous surtout sur la bonne exécution des massages cardiaques : pressez avec une grande force le milieu de la poitrine à un rythme d'environ cent massages par minute jusqu'à l'arrivée des secours.**



### APPELEZ LES SECOURS

Appelez les secours si la personne ne respire toujours pas ou présente une respiration agonale (haletante). Signalez la position de la victime, son âge (approximatif) et le fait qu'elle a perdu conscience et semble ne plus respirer (ce qui est très fréquent lors d'un arrêt cardiaque).

Appelez le numéro **112**



### SAVIEZ-VOUS QUE...

Il y a quelques années encore, on racontait qu'il était nécessaire de contrôler le pouls au niveau des carotides pour savoir si l'arrêt respiratoire était lié à un arrêt cardiaque. Les différents protocoles actuels ne le prescrivent plus. Parce que c'est difficile, parce que les résultats sont peu précis (même avec des prestataires de soins entraînés) et parce que, de toute manière, cela ne change rien à la situation. Toute personne en arrêt respiratoire finira en effet par subir quand même un arrêt cardiaque dans les minutes qui suivent.

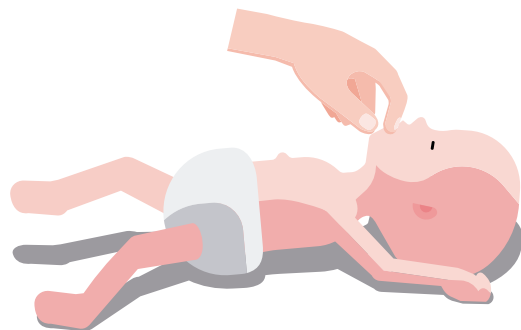
# RÉANIMATION PULMONAIRE DE BÉBÉS

Les adultes ne sont pas les seuls à risquer un arrêt cardiaque. En fait, c'est l'une des principales causes de mortalité chez les enfants de moins d'un an. Il peut faire suite à un étouffement, une grave affection respiratoire évoluant défavorablement ou une attaque. En pareil cas, les manœuvres de réanimation pulmonaire peuvent sauver la vie de l'enfant. Hélas, il arrive qu'un arrêt cardiaque passe inaperçu. Par exemple, les cas de mort subite se produisent surtout pendant le sommeil de l'enfant. Fort heureusement, c'est moins fréquent qu'on ne le croit. Quoi qu'il soit, si vous êtes témoin d'une grave défaillance cardiaque chez un bébé, sachez que les mêmes techniques de réanimation ne sont pas tout à fait les mêmes que pour les adultes.

## Que faire ?

### ① CONTRÔLEZ LA RESPIRATION

Libérez ses voies respiratoires en relevant son menton. Maintenez sa bouche ouverte, sans comprimer la partie tendre du cou. Si l'enfant a plus d'un an, basculez légèrement sa tête en arrière sauf si vous craignez qu'il ait une lésion au cou.



### ② BOUCHE-À-BOUCHE

Si, une fois ses voies respiratoires libérées, l'enfant ne donne toujours pas signe de vie (vous n'entendez aucun bruit de circulation d'air, vous ne sentez pas sa respiration et vous ne voyez pas sa cage thoracique se soulever et s'abaisser), couvrez avec votre bouche son nez et sa bouche. Insufflez ensuite cinq fois de l'air. Ne soufflez pas trop fort, sinon le contenu de l'estomac risque de refluer ou les alvéoles pulmonaires d'éclater.



### ③ MASSAGES CARDIAQUES

Si le bébé respire normalement mais reste sans connaissance, ou avec un faible niveau de conscience, vous pouvez le placer en position latérale de sécurité, comparable à la position pour un adulte (**voir page 8 "Position de sécurité"**). Si le bébé ne réagit toujours pas, entamez les massages cardiaques, au rythme de 30 compressions de la poitrine, suivies de 2 insufflations. Contrairement à ce qui est le cas avec les adultes, les insufflations sont absolument nécessaires.



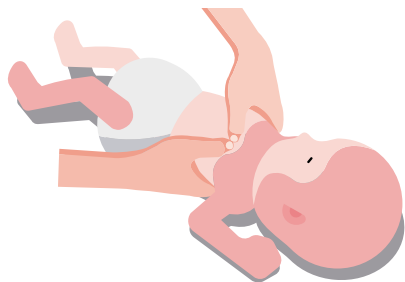
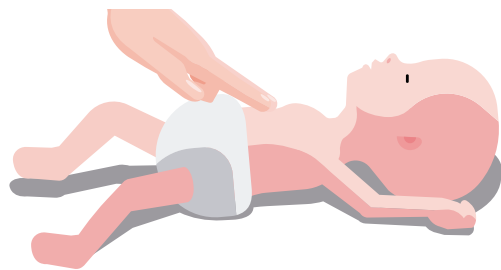
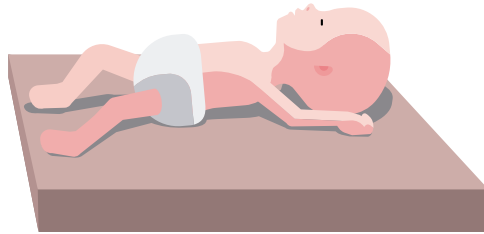
### APPELEZ LES SECOURS

Si au bout d'une minute de réanimation, personne n'a encore appelé les secours au numéro 112, faites-le vous-même très rapidement puis reprenez la réanimation.

Appelez le numéro **112**

#### 4 MAINTIEN FERME

Le bébé doit être allongé sur un sol dur. Son sternum doit être comprimé jusqu'à 4 cm environ et le rythme des massages doit être suffisamment élevé (une centaine par minute).



#### 5 NOUVEAU-NÉS

Pour les tout-petits, deux options sont possibles :

- La première consiste à comprimer le sternum du bout de deux doigts jusqu'à un tiers du volume de la cage thoracique.
- La seconde, plus appropriée si une autre personne est présente pour appliquer les insufflations, consiste à entourer des deux mains la cage thoracique et à comprimer le sternum avec les deux pouces jusqu'à un tiers du volume de la cage thoracique.



#### SAVIEZ-VOUS QUE...

Aujourd'hui encore, le débat scientifique reste ouvert sur la possibilité de prévenir la mort subite du nourrisson. Car la cause véritable en reste encore inconnue.

Les experts n'en formulent pas moins différents conseils qu'ils jugent utiles :

- Le bébé doit dormir dans une chambre à température confortable, mais pas surchauffée.
- La position qui recueille actuellement la majeure partie des faveurs est sur le dos, sur un matelas dur, visage tourné vers le haut. Il est préférable que ce soient les pieds du bébé qui touchent le bout du berceau (plutôt que ce soit son crâne qui atteigne la tête du lit). Cela réduit le risque de le voir glisser vers le bas et de finir recouvert par la literie.
- Mieux vaut le couvrir d'un drap et d'une couverture plutôt que d'une couette ou d'un sac de couchage qui évacue mal la chaleur.
- N'utilisez rien pour immobiliser l'enfant pendant son sommeil. Les systèmes employés peuvent même se révéler dangereux : ils ont déjà causé plusieurs accidents mortels. Débarrassez également le berceau des objets superflus (coussins, peluches, jouets, etc.).