



# Alerter, masser, défibriller



03 80 44 81 51  
[www.dijon.fr](http://www.dijon.fr)





Chaque année en France, ce sont plus de 50 000 personnes qui décèdent d'un arrêt cardiaque soit environ 130 personnes par jour. Or, on ne le sait que très rarement mais **le cœur peut repartir si un massage cardiaque est effectué dans les toutes premières minutes suivi d'un choc électrique si nécessaire délivré par un défibrillateur.**

**La ville de Dijon a donc souhaité mettre à disposition de ses habitants des "Défibrillateurs automatisés externes" (DAE).** À ce jour, 66 appareils sont déjà disposés dans différents lieux publics de la ville.

Vous trouverez, à la fin de ce livret, la liste des sites équipés de ces dispositifs. Ce document indique également les gestes élémentaires du massage cardiaque et de la mise en œuvre d'un défibrillateur. Il peut aussi vous inciter à suivre une formation pour obtenir l'attestation de compétence "Prévention secours civique de niveau 1" (PSC1).

Je vous invite donc à lire ce livret avec attention et à le conserver car **c'est grâce à ces gestes simples mais essentiels que chacun de vous peut sauver des vies.**

François REBSAMEN  
Maire de Dijon  
Président de Dijon-métropole

# LES SIGNES ANNONCIATEURS DE L'ARRÊT CARDIAQUE



**L**a reconnaissance de signes qui peuvent apparaître quelques minutes avant la survenue de l'arrêt cardiaque, comme une douleur brutale à la poitrine qui ne disparaît pas rapidement, doit inciter le témoin à alerter le SAMU (15).

## L'ALERTE AUX SECOURS

### PAR QUELS MOYENS ALERTER ?



Téléphone fixe



Cabine téléphonique



Téléphone mobile



Borne d'appel

### QUI ALERTER ?

**SAMU : 15** (urgence santé, secours médicalisés)

### LE MESSAGE D'ALERTE

- **Numéro d'appel** : si nécessaire, donnez votre nom.
- **Localisation** – adresse exacte – très précise de l'événement : en cas de coupure les secours vous auront localisé.
- **Risques éventuels** : incendie, produits chimiques ou tout autre danger.
- **Nature du problème** – décrire la situation : maladie ou accident.
- **Nombre de personnes concernées.**
- **État apparent** – gravité – de chaque victime.
- **Premières mesures prises** et gestes effectués.

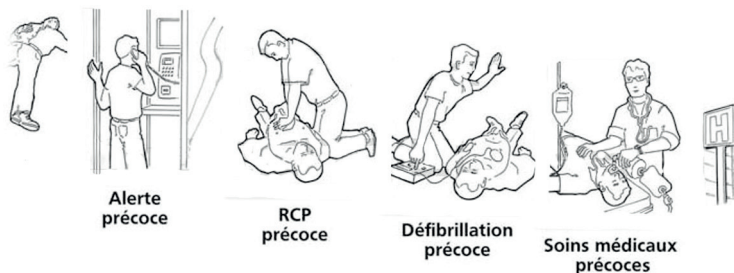
Un dialogue va s'instaurer entre vous et les services d'urgence.



**ATTENDRE LES INSTRUCTIONS ET LES CONSEILS AVANT DE RACCROCHER.**



## CHAÎNE DE SECOURS



## RÉANIMATION CARDIO-PULMONAIRE (RCP)

### APPRÉCIER L'ÉTAT DE CONSCIENCE



**Poser une question simple comme par exemple :**

- Comment ça va ?
- Vous m'entendez ?

**Prendre sa main et lui demander :**

- Serrez-moi la main.
- Ouvrez les yeux.
- Crier "à l'aide" afin d'obtenir une aide d'un témoin qui pourra aller alerter les secours.

**La victime ne répond pas ou ne réagit pas, elle est inconsciente :**

- Basculer la tête prudemment en arrière afin d'apprécier la respiration.
- Se pencher sur la victime, l'oreille et la joue du sauveteur au-dessus de sa bouche et de son nez, tout en gardant le menton élevé.
- Rechercher la respiration (cette recherche dure 10 secondes au plus) :
  - Avec la joue : le flux d'air expiré par le nez et par la bouche.
  - Avec l'oreille : les bruits normaux ou anormaux de la respiration (sifflement, ronflement, gargouillement).
  - Avec les yeux : le soulèvement du ventre et/ou de la poitrine.

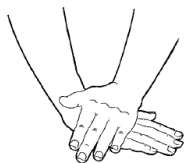


**La poitrine et le ventre ne se soulèvent pas, aucune respiration n'est perçue ou en cas de respiration anormale avec des mouvements respiratoires inefficaces, lents bruyants et anarchiques (GASPS) : un massage cardiaque s'impose, si le sauveteur est seul, il ira passer l'alerte et chercher un défibrillateur avant de masser ou incitera un autre témoin à le faire.**

## MASSER

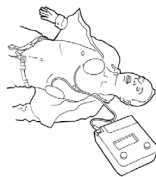
### S'assurer que la victime est sur un plan dur :

- Placer le talon d'une main au centre de la poitrine (voir ci-dessous).
- L'appui sur le thorax doit se faire sur le sternum jamais sur les côtes.
- Placer l'autre main au dessus de la première.
- Réaliser des compressions thoraciques.
- Relâcher complètement la poitrine entre chaque compression.



Réaliser les compressions sternales de 5 à 6 cm sur un rythme de 100 par minute, en restant bien vertical, pendant toute la manœuvre. Réaliser 30 compressions thoraciques puis 2 insufflations. Recommencer la manœuvre (30 compressions – 2 insufflations en l'absence de toute réplulsion) jusqu'à l'arrivée des secours.

## DÉFIBRILLER



- Allumer le défibrillateur, dès son arrivée et suivre ses instructions.
- Raser et essuyer, si nécessaire, le thorax de la victime avant d'appliquer les électrodes.
- Ne pas toucher la victime lorsque l'appareil analyse le rythme cardiaque de celle-ci.
- Les appareils semi-automatiques nécessitent l'intervention du sauveteur pour la délivrance du choc.

### Ne pas toucher la victime :

- Lorsque l'appareil analyse.
- Lorsque l'appareil propose un choc.

Suivre les instructions du défibrillateur et continuer le massage cardiaque si nécessaire.

### Ne pas utiliser de défibrillateurs :

- Si la victime se trouve sur un sol conducteur en électricité.
- Si la victime est dans une atmosphère explosive (station service, dépôts d'hydrocarbures, d'engrais).

Ne jamais éteindre le défibrillateur et dans tous les cas continuer la réanimation cardio-pulmonaire jusqu'à l'arrivée des secours.



Chaque année en France, ce sont plus de 50 000 personnes qui sont victimes d'un arrêt cardiaque. Or, on ne le sait que très rarement mais **le cœur peut repartir si un massage cardiaque est effectué dans les toutes premières minutes** suivi d'un choc électrique si nécessaire délivré par un défibrillateur.



**Alerter,  
masser,  
défibriller**