

# Arrêt cardiaque

Une victime est en arrêt cardiaque lorsque son cœur ne fonctionne plus ou fonctionne de façon anarchique. Dans cette situation, la victime a perdu connaissance. Elle ne respire pas ou présente une respiration inefficace appelée «gasp\*».

\*Gasp : mouvement respiratoire inefficace d'origine réflexe avec ouverture de la bouche et dilatation des ailes du nez, phénomène terminal de l'agonie.

## 1. EXAMEN



► Apprécier l'état de conscience : poser des questions simples et demander d'exécuter des ordres simples (par exemple : «serrer la main»). En l'absence de réponse, la victime a perdu connaissance.

► Apprécier la respiration : basculer la tête en arrière, élever le menton afin de dégager la langue et laisser libre le passage de l'air. Regarder les mouvements respiratoires, écouter les sons et sentir le souffle durant 10 secondes.

## 2. ALERTER



► Avec le haut-parleur en commençant les gestes, ou faire alerter si une deuxième personne se trouve sur les lieux.

## 3. DEMANDER UN DÉFIBRILLATEUR.

### EN L'ATTENDANT, PRATIQUER UNE RÉANIMATION CARDIO-PULMONAIRE



► Placer le talon d'une main au milieu de la poitrine.

► Placer l'autre main au-dessus de la première en veillant à relever les doigts.

► Comprimer bras tendu à la verticale.

► Réaliser des compressions sternales de 5 à 6 cm à une fréquence comprise entre 100 et 120 par minute.

► Le relâchement doit être complet, sans décoller les mains.

Après 30 compressions thoraciques, réaliser 2 insufflations pour apporter de l'air aux poumons de la victime.



► Maintenir la tête en arrière, pincer le nez de la victime avec la main qui est placée sur le front et ouvrir la bouche.

► Appliquer sa bouche largement ouverte autour de celle de la victime.

► Insuffler progressivement jusqu'à ce que la poitrine de la victime commence à se soulever.

► Se redresser et reprendre son souffle en vérifiant l'affaissement de la poitrine de la victime.



Si une deuxième personne est présente, remplacer la personne qui réalise les compressions thoraciques toutes les 2 minutes.

## 4. METTRE EN ŒUVRE LE DÉFIBRILLATEUR, LE PLUS TÔT POSSIBLE



► Suivre les instructions délivrées par l'appareil.

Si une deuxième personne est présente, lui demander d'appliquer le défibrillateur.

## 5. POURSUIVRE LES MANŒUVRES DE RÉANIMATION JUSQU'À L'ARRIVÉE DES SECOURS



Reprendre les compressions thoraciques et les insufflations. Poursuivre l'alternance 30/2 jusqu'à la prise de relais par les services de secours ou à la reprise d'une respiration normale.

Depuis le 21 avril 2021, les salariés peuvent bénéficier, avant leur départ volontaire à la retraite, d'une sensibilisation à la lutte contre l'arrêt cardiaque et aux gestes qui sauvent.

Document élaboré par Expertis  
membre de Présanse Paca-Corse

**présanse**

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL  
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous sur    

SANTÉ  
AU TRAVAIL

**AISMT 13**

prévenir  
les risques  
professionnels

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Santé au Travail.