

Le saviez-vous ?



Chaque année, **2 000 000** de personnes sont victimes d'un malaise cardiaque et **40 000** meurent suite à ce malaise.



7 fois sur 10, ces accidents surviennent devant témoin.



Seulement **20%** de ces témoins sont formés aux gestes de premier secours.



La France est équipée de **100 000** défibrillateurs. De nombreuses applications permettent de géo localiser les défibrillateurs.



5,7% des personnes victimes d'un arrêt cardiaque sont sauvées. Dans les pays équipés en défibrillateur, ce taux quadruple.



Les gestes qui sauvent

Dès l'âge de **10 ans**, tout le monde peut se former aux gestes de premiers secours.

Qui mieux que les sapeurs-pompiers pour vous former ?

Renseignez-vous auprès de votre Union départementale pour connaître les formations existantes près de chez vous : www.pompiers.fr/prevention



La prévention
par les
SAPEURS - POMPIERS
DE FRANCE

www.pompiers.fr/prevention

avec le soutien de



La prévention
par les
SAPEURS - POMPIERS
DE FRANCE

Les signes d'alerte

Soyez attentifs

- ✓ Vous avez ressenti une douleur dans la poitrine ;
- ✓ à plusieurs reprises ;
- ✓ ces douleurs cessent au repos.

Ce sont des signes d'alerte d'un malaise cardiaque.

Il faut agir rapidement !

Il ne faut jamais négliger une douleur dans la poitrine. Surtout si elle :

- semble profonde ;
- est située au centre du thorax ;
- est accompagnée de sueurs et d'essoufflements ;
- vous angoisse.

Comment réagir ?

En cas de douleur dans la poitrine, suite à un effort ou non, il faut :

Se mettre au repos ;



appeler un médecin pour avoir un avis médical ;



ou prévenir les secours en composant le 18, le 112 ou le 15.

Le malaise cardiaque

Sachez réagir

Il faut agir vite et respecter ces **3 étapes** :

- 1 Appelez ou faites appeler immédiatement les secours en composant le 18 ou le 112.
- 2 Pratiquez un massage cardiaque sur la victime pour maintenir l'irrigation de son cerveau en oxygène, jusqu'à l'arrivée des secours.
- 3 Utilisez un défibrillateur dès que possible.



- Le défibrillateur est là pour vous aider.
- Il vous guide par des ordres simples qui peuvent être exécutés même par un enfant.
- Il ne présente **aucun danger** : ni pour la victime, ni pour l'utilisateur.
- Il y en a dans de nombreux lieux publics : restaurants, cinémas, musées, gares, etc.



Personne n'est à l'abri d'un accident cardiaque, homme ou femme : jeune ou vieux, sportif du dimanche ou sportif entraîné...

Nous sommes tous concernés.

