



Le massage cardiaque

Face à un arrêt cardiaque, le massage peut sauver la vie. En pratique, comment faire ?

Par **Hélène Bour** Illustrations **Antoine Levesque**

Devant une personne qui s'effondre, on vérifie d'abord si elle réagit, ou non, en lui demandant de nous parler et de serrer fort notre main. En l'absence de réaction, on met la personne sur le dos, on bascule sa tête en arrière pour ouvrir les voies respiratoires, puis on pose une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre en quête de signes de respiration (mouvements et/ou bruits). S'il n'y en a pas, on réagit en 3 temps :

- 1. On alerte** ou on fait alerter les secours en appelant le 15 (ou le 18 ou le 112).
- 2. On commence le massage** immédiatement avec des compressions thoraciques ininterrompues.
- 3. On pose un DAE** (défibrillateur automatisé externe). On poursuit ces gestes jusqu'à l'arrivée des secours.

Et le bouche-à-bouche ?

Le but du massage cardiaque est de continuer à faire circuler le sang et oxygéner les organes, le cerveau en particulier. Les compressions du thorax peuvent être complétées par des insufflations (bouche-à-bouche). Si vous avez été formé à la réanimation cardiopulmonaire et si vous vous en sentez capable, faites des cycles de 30 compressions/2 insufflations. Sinon, concentrez-vous sur les compressions. D'une façon générale, il est recommandé à chacun de se former aux gestes de premiers secours.

1. Se positionner

Les bras sont tendus, les épaules sont à la verticale des mains pour masser de tout son poids

C'est le talon de la main qui servira à masser

Les mains sont placées l'une sur l'autre : superposées ou crochetées

Le positionnement des mains se fait exactement au centre de la poitrine, sur la ligne qui relie les mamelons

2. Masser

- Comprimer en exerçant une pression verticale vers le bas : le thorax doit s'enfoncer de 5 à 6 cm.
- Relâcher complètement : le thorax doit reprendre sa forme initiale.
- Recommencer en alternant compression/relâchement au rythme de 100 à 120/minute, soit 2 compressions par seconde !

Expert consulté :
Dr Nordine Benameur,
médecin urgentiste et
coprésident de la Commission
nationale des gestes qui
sauvent de la FFC.