

COMMENT RÉAGIR FACE À UNE PERSONNE QUI NE RESPIRE PAS ?

1. CONDUITE À TENIR

- Chaque minute gagnée représente environ **10% de chances** de survie supplémentaire.
- **Demander de l'aide** si vous êtes seul.
- Installer la victime sur le dos, en **position horizontale**, sur une surface rigide, de préférence.
- **Se placer** auprès de la victime à genoux et dénuder le torse de la victime, si possible.
- Contrôler la conscience.(voir fiche réflexe N°8)
- Apprécier la respiration.(voir fiche réflexe N°8)
- En l'absence de respiration ou si la respiration est anormale : **débuter une Réanimation cardio-pulmonaire (RCP)**.
- Une **respiration anormale** (agonique) doit être considérée comme un arrêt cardiaque.
- Un **tiers** est présent : **Faire alerter** les secours et réclamer un **défibrillateur**.
- **Aucun tiers** n'est présent : **Alerter** les secours en mettant le téléphone sur le mode haut-parleur et débiter la réanimation.

2.LA TECHNIQUE DU MASSAGE CARDIAQUE

1. Les compressions sont réalisées, bras tendus et parfaitement verticaux, au **centre du thorax**, sur la ligne médiane, sur la moitié inférieure du sternum.
2. Placer l'autre main au-dessus de la première en **entrecroisant les doigts** des deux mains pour éviter d'appuyer sur les côtes.
3. L'appuie doit être suffisant afin d'obtenir un **enfoncement du sternum** de 5 à 6 cm.
4. Réaliser ces compressions à une vitesse de **100 à 120/minute** sur une surface rigide, de préférence.

3.LA TECHNIQUE DES INSUFFLATIONS

1. **Libérer** les voies aériennes.
2. **Maintenir** la tête en arrière avec le talon de la main sur le front.
3. **Pincer le nez** de la victime entre le pouce et l'index avec cette même main.
4. Avec l'autre main, **ouvrir la bouche** de la victime et maintenir le menton élevé.
5. Après avoir inspiré sans excès, mettre sa bouche autour de celle de la victime, de façon **étanche**.
6. **Souffler** progressivement (une seconde environ) jusqu'au soulèvement de la cage thoracique.
7. Pendant que la poitrine de la victime s'affaisse, reprendre son souffle avant de réaliser la **deuxième insufflation** tout en maintenant la bascule de la tête de la victime en arrière.



**REGARDER UNE VIDÉO
EXPLICATIVE SUR YOUTUBE**

