
Devant un arrêt cardiaque trois gestes : appeler le 15, masser, défibriller !

Auteurs : GALLOIS Hervé (Dr - Médecin cardiologue)

Date : 08-07-2021

Sous forme de billet d'expert, le Docteur Hervé Gallois, cardiologue, explique ce qu'est la mort subite, comment reconnaître l'arrêt cardiaque et les trois gestes que tout un chacun peut faire en urgence avant l'arrivée des secours.

Ce sont les trois actions à faire devant un arrêt cardiaque, c'est-à-dire une mort subite, qui peut intervenir n'importe où et qui n'est pas rare : on parle de 40 à 50 000 cas par an en France, soit près de 130 par jour !

Qu'est-ce qu'une mort subite ?

Dans la grande majorité des cas, l'arrêt cardiaque est lié à un trouble du rythme, on parle de fibrillation ventriculaire, qui correspond à une activité électrique anarchique du cœur. Ce trouble du rythme survient très souvent à l'occasion d'une occlusion d'une coronaire : on parle de syndrome coronaire aigu (ou d'infarctus du myocarde). Le cœur se met à battre « la chamade », il n'est plus efficace pour faire circuler le sang dans les organes et en particulier dans le cerveau. L'absence brutale de circulation du sang au niveau du cerveau entraîne une perte de connaissance, puis très vite un arrêt respiratoire, et le décès survient inévitablement si rien n'est fait dans les minutes qui suivent le malaise.

Comment reconnaître l'arrêt cardiaque ?

Vous marchez tranquillement dans la rue, et devant vous vous voyez une personne qui s'écroule par terre. Vous vous précipitez, vous vous rendez compte qu'elle est inconsciente, qu'elle ne répond pas à des questions simples – « Est-ce que vous m'entendez ? », « Serrez-moi la main » –, elle ne réagit pas, et elle ne respire plus ou elle respire de façon tout à fait anormale (on parle de « gasp », réflexe respiratoire précédant une mort imminente). Il n'y a pas de doute, c'est un arrêt cardiaque, et il faut avoir en tête trois actions simples, trois gestes « citoyens », trois réflexes !

Premier geste : je ne reste pas seul, j'alerte, j'appelle le SAMU, le 15 !

Quand un événement de ce type survient, il faut garder son calme, ne pas rester seul, donc appeler à l'aide d'autres témoins du drame. Nous avons tous un téléphone portable. C'est alors très simple de faire le 15 et de contacter le SAMU. Quatre questions très précises vont vous être posées :

- 1) Que s'est-il passé ?
- 2) Où êtes-vous, où est située la victime ? (Il ne faut pas hésiter à répéter plusieurs fois où se situe précisément le lieu l'évènement)
- 3) Qu'est-ce que vous avez déjà fait ?
- 4) Savez-vous faire le massage cardiaque ?

Il est très important de ne pas raccrocher ; en effet le médecin régulateur du SAMU peut vous aider en vous expliquant par téléphone comment faire un massage cardiaque si vous ne savez pas le faire. Le médecin régulateur du SAMU déclenche le départ immédiat de l'équipe de réanimation (SMUR). C'est lui qui vous invitera à raccrocher votre portable.

Deuxième geste : le massage cardiaque externe !

Il faut savoir que dans le cas d'une mort subite, le sang artériel est encore bien oxygéné et le problème immédiat n'est pas d'apporter de l'oxygène. Le cœur, la pompe, s'est arrêté, la circulation sanguine ne se fait plus. Il faut remplacer cette pompe pour faire circuler le sang, en particulier vers le cerveau. Il faut savoir qu'au-delà de 6 minutes sans circulation sanguine cérébrale, les lésions cérébrales vont devenir rapidement irréversibles. Donc l'urgence immédiate est de faire circuler le sang.

Pour se faire, il faut réaliser le massage cardiaque externe : il faut positionner la victime sur le dos et dénuder la poitrine, puis se mettre à genoux sur le côté, poser les mains l'une sur l'autre les bras bien tendus au centre de la poitrine (entre les deux mamelons), et faire au moins 100 compressions par minute (dans l'idéal 2 par seconde !) par séries de 30 (en comptant) et en enfonçant les mains d'au moins 5 cm (sans dépasser 6 cm) dans la poitrine et en remontant bien entre chaque compression.

Ce massage doit être réalisé en continu jusqu'à l'arrivée du SAMU. Même un grand sportif ne peut pas tenir plus de deux minutes ! Il faut donc se relayer toutes les deux minutes avec d'autres témoins du drame. Il ne faut jamais arrêter le massage cardiaque, sauf bien entendu si la victime reprend conscience. L'équipe de réanimation du SAMU en arrivant sur les lieux prendra le relais.

Après cinq à six minutes de massage cardiaque, l'oxygène va commencer à manquer au niveau du sang artériel, c'est tout l'intérêt de réaliser en parallèle le bouche-à-bouche. Ce geste est technique et doit être réalisé par des secouristes formés. Dans une manœuvre de réanimation cardiorespiratoire, on applique le 30/2, c'est-à-dire 30 massages suivis de deux insufflations par bouche-à-bouche. Il faut savoir que le massage cardiaque fait circuler le sang, mais qu'il a aussi, par lui-même, une action de ventilation pulmonaire. Donc si vous n'êtes pas secouriste, pas de bouche-à-bouche ! Le geste à réaliser est le massage cardiaque continu à faire jusqu'à l'arrivée du SAMU.

Troisième geste : défibriller !

Depuis mai 2007, un décret (décret DEA 2007 ci-joint) permet l'utilisation par tous du défibrillateur automatique externe (DAE).

Comme l'arrêt cardiaque est dû à une activité électrique anarchique du cœur, le traitement consiste à « remettre les pendules à l'heure », c'est-à-dire qu'il faut provoquer un choc électrique qui va rétablir une activité électrique normale comme on le voit dans ce petit film.

Depuis ce décret, de nombreuses institutions se sont équipées de DEA. Ils sont positionnés dans les lieux à haut risque : soit des endroits où circulent plus de 250 adultes par jour (comme les gares, les centres commerciaux, les stades ou lieux sportifs –500 sportifs meurent par an au cours d'un effort physique ! –, etc.), soit des lieux très isolés avec de longs délais d'intervention du SAMU (en montagne, dans des villages isolés). C'est ainsi que de nombreuses villes se sont équipées de DEA positionnés dans des lieux publics disponibles pour tous. Il existe même une application pour téléphone portable permettant d'obtenir les lieux où sont situés les DEA publics en France.

Dans notre cas particulier, il faut demander à un témoin s'il a connaissance d'un DEA disponible à proximité et aller le chercher. Au téléphone, le régulateur du SAMU peut aussi vous indiquer le DEA le plus proche s'il dispose d'une cartographie des défibrillateurs installés.

Les DEA sont des appareils très simples à utiliser : il faut ouvrir l'appareil, appuyer sur un bouton, positionner les électrodes comme indiqué sur ce schéma réalisé par la Fédération Française de Cardiologie et l'écouter, car l'appareil vous donne les instructions à suivre. Il existe deux types de DEA disponibles. Certains sont automatiques, c'est-à-dire qu'ils vont analyser l'activité électrique du cœur, faire un diagnostic et réaliser le choc électrique de façon automatique ; d'autres sont semi-automatiques, c'est-à-dire qu'au moment où l'appareil considère qu'il faut pratiquer un choc électrique, il va l'exprimer en demandant qu'on appuie sur un bouton spécifique qui va délivrer le choc. Ce qu'il faut savoir, c'est qu'il n'y a aucun risque pour celui qui met en place le DEA, il suffit de bien écouter les consignes, et avant le choc, le DEA invite les personnes présentes à s'écarter et à ne plus toucher la victime.

Devant une mort subite, le problème crucial c'est le délai d'intervention des secours. En France, nous étions en retard par rapport à nos pays voisins du fait qu'avant mai 2007, tout citoyen non-secouriste n'avait qu'un seul réflexe : appeler le SAMU et surtout ne rien faire de peur de faire « pire ». Or, devant ce type de malaise, si on ne fait rien et qu'on attend le SAMU, qui va mettre entre 10 et 30 minutes pour intervenir, seulement 2 à 3 % de ces personnes victimes d'arrêts cardiaques vont survivre. Donc le pire, c'est de ne rien en faire en attendant le SAMU !

Alors, n'oubliez pas les trois gestes pour sauver une vie :

Faire le 15

Masser

Défibriller

Et n'hésitez pas à vous former, il suffit de quelques heures, l'Initiation aux Premiers Secours (IPS) est gratuite, renseignez-vous auprès des institutions citées ci-dessous.

Pour en savoir plus :

<https://www.fedecardio.org/categories/les-gestes-qui-sauvent>

Pour vous former :

Croix-Rouge française : www.croix-rouge.fr

Association Nationale des Premiers Secours : www.anps.fr

Fédération des Secouristes Français : www.croixblanche.org

Ordre de Malte France : www.ordredemaltefrance.org