

ASCROS



LES GESTES QUI SAUVENT

SENSIBILISATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS

Deux séances de sensibilisation au village les 12 et 26 avril 2025



Comment faire un massage cardiaque ?

Chaque minute compte lors d'un arrêt cardiaque.

En milieu professionnel ou au sein des collectivités, savoir réagir peut faire toute la différence. Le massage cardiaque est un geste simple, mais encore trop méconnu. Voici ce qu'il faut savoir pour agir efficacement et sans paniquer.

La position à adopter :



Placez le talon de votre main au centre de la poitrine (sur le sternum).



Placez l'autre main au-dessus, doigts entrelacés.



Gardez vos bras tendus, épaules à la verticale de vos mains.

Commencez les compressions thoraciques !

1. Le bon rythme :

100 à 120 compressions par minute

Astuce : Aidez vous du métronome du défibrillateur ou répétez mentalement "Et un, et deux, et trois..." pour garder un rythme constant.

2. La bonne profondeur : 5 à 6 cm chez l'adulte

Astuce : Vous devez sentir que le thorax s'enfonce nettement.

3. Le bon relâchement :

important entre chaque compression

Concrètement : Gardez vos mains posées sur la poitrine, mais relâchez la pression de 5 à 6 cm entre chaque compression.

Le saviez-vous ?

Le massage cardiaque chez le nourrisson est différent de celui de l'adulte !

En cas d'arrêt cardiaque chez un bébé (moins de 1 an), les gestes doivent être adaptés :

- Placez deux doigts (index et majeur) au centre de la poitrine, sur le sternum.
- Effectuez les compressions à un rythme de 100 à 120 par minute.

