

# LE GUIDE DES GESTES QUI SAUVENT POUR ENSEIGNANTS



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE,  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
ET DE LA RECHERCHE

**J'ePAC**   
Agis, sauve une vie

## JOURNÉE DE FORMATION DES ENSEIGNANTS

MERCREDI 1<sup>ER</sup> FÉVRIER 2017



5 Rue d'Antin 59000 Lille  
Téléphone : 07 81 97 89 95  
Fax : 03 45 44 05 62  
[www.registreac.org](http://www.registreac.org)

# L'ARRÊT CARDIAQUE EN FRANCE

L'arrêt cardiaque, c'est 46 000 morts par an. C'est comme si l'on rayait de la carte l'équivalent de la ville de Valenciennes tous les ans ou encore, la capacité d'accueil maximale du Stade Pierre-Mauroy à Villeneuve d'Ascq. C'est surtout 5 fois plus de victimes que les accidents domestiques et 15 fois plus de décès que les accidents de la route. Sur l'ensemble du territoire, le Registre électronique des Arrêts Cardiaques a constaté trois phénomènes importants :

- Le premier, est le fait que les arrêts cardiaques surviennent dans 75% des cas à domicile contre 11% sur la voie publique. Le premier témoin est souvent un proche de la victime.
- Le deuxième, est que nous constatons la présence d'un témoin sur les lieux dans plus de 60% des cas. Pourtant, parmi eux, seuls 4 individus sur 10 agissent.
- Le troisième, est qu'au-delà de 10 minutes sans massage cardiaque, les chances de survie sont quasiment nulles.

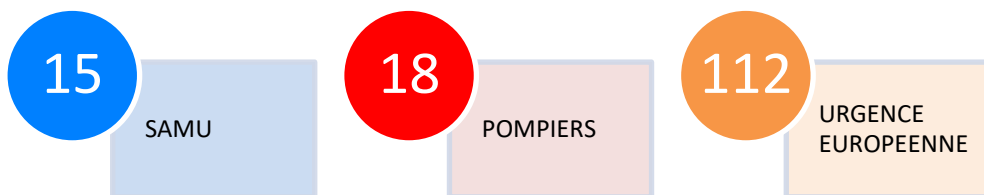
Réagir et agir doivent être des réflexes, car chaque minute compte. Parce que l'arrêt cardiaque peut concerner votre voisin dans le métro, votre ami avec qui vous buvez un café en terrasse, un de vos proches, votre enfant, vous, moi. Alors surmontons nos peurs, ayons les bons réflexes.

**« Formez-vous, agissez, formez vos élèves, sauvez des vies ».**

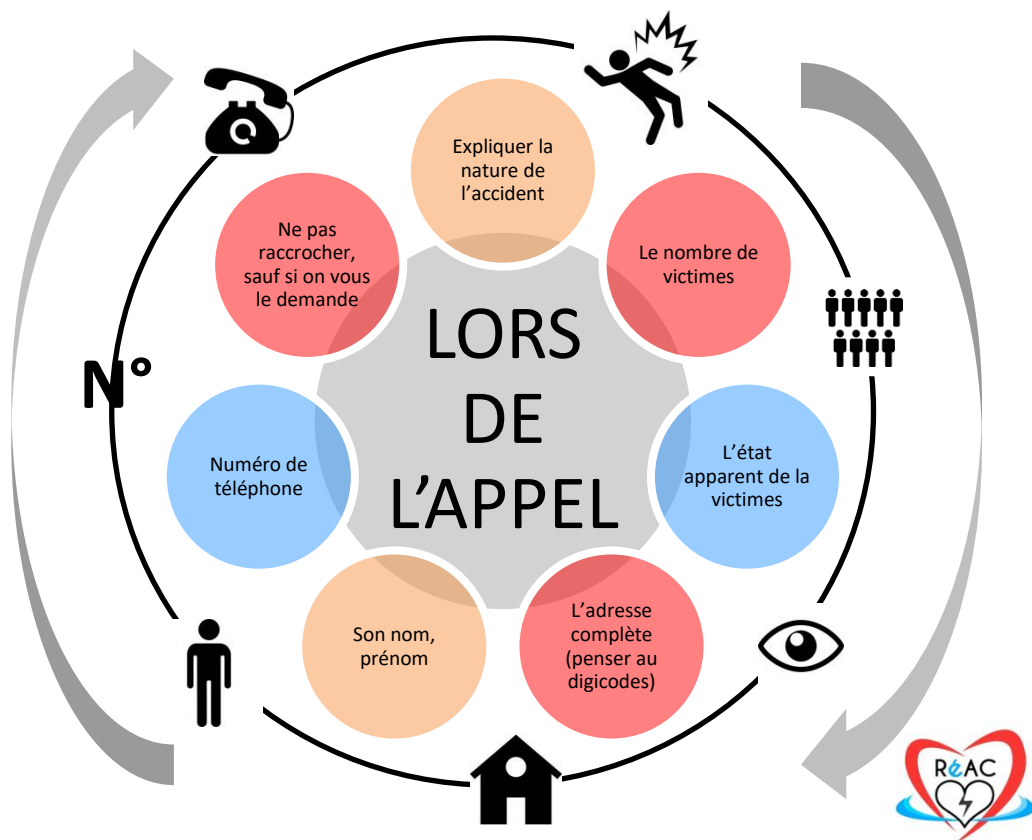


# ALERTER

En France, il existe 3 numéros d'urgences à connaître.



Une fois les secours en ligne, il est bon de connaître les informations essentielles à transmettre au SAMU afin de minimiser le temps d'intervention.



# MASSER



1. Allongez la victime sur une surface dure

2. Positionnez vos mains l'une sur l'autre, au milieu du thorax, entre les deux seins, les bras bien tendus



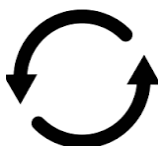
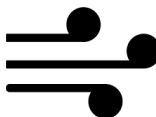
3. Appuyez fort ( à savoir qu'une compréhension est d'environ (5 cm)

4. Pratiquez 30 compressions consécutives



5. Relâchez entièrement entre les compressions

6. Suite aux 30 compressions, réalisez 2 insufflations



7. Recommencez des séquences de 30 compressions et 2 insufflations



Pour une efficacité optimale le massage se pratique avec le talon de la main



Nb : Mieux vaut un massage cardiaque imprécis que pas de massage cardiaque du tout!



# DÉFIBRILLER



Ouvrez le boîtier du défibrillateur : une voix vous donne les instructions à suivre.

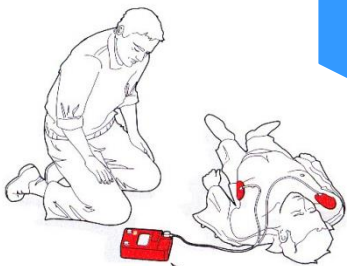
2. Placez les électrodes sur la peau nue de la victime : l'une sous l'aisselle gauche, l'autre sur la poitrine côté droit.



3. L'appareil fait lui-même le diagnostic. Il délivrera le choc si nécessaire.

4. Reculez-vous légèrement du corps de la victime pendant que le défibrillateur délivre l'impulsion électrique.

5. Le défibrillateur vous donnera les instructions à suivre et vous guidera tout au long du processus, en attendant l'arrivée des secours



« Analyse du rythme cardiaque en cours »



# EVENEMENT

Journée d'éducation et de  
prévention à l'arrêt cardiaque

**J'ePAC**  
Agis, sauve une vie

**Cet événement aura lieu  
à MONCHEAUX, 59283  
le 1<sup>er</sup> FÉVRIER 2016  
À partir de 13h30**



Grâce à ce kit pédagogique vous apprendrez la théorie.  
Vous pouvez aussi tester vos connaissances et défier vos élèves avec les  
quizz.

L'arrêt cardiaque ne fait pas de distinctions. Il frappe tout le monde peu  
importe le sexe ou l'âge. Une seule solution pour améliorer les chances  
de survie, la formation!



# CONTACTS

Pour plus d'informations, merci d'adresser votre demande à notre équipe :

Morgane Pruvost : [morgane.pruvost@registreac.org](mailto:morgane.pruvost@registreac.org)  
RESPONSABLE COMMUNICATION

Joséphine Escutnaire : [josephine.escutnaire@registreac.org](mailto:josephine.escutnaire@registreac.org)  
RESPONSABLE DE PROMOTION CLINIQUE

Valentine Baert : [valentine.baert@registreac.org](mailto:valentine.baert@registreac.org)  
ATTACHÉE DE RECHERCHE CLINIQUE



5 rue d'Antin  
59000 Lille  
FRANCE



[www.registreac.org](http://www.registreac.org)



[contact@registreac.org](mailto:contact@registreac.org)



07 81 97 89 95



@RegistreAC



03 45 44 05 62



RéAC





**JéPAC**  
Agis, sauve une vie



## JOURNEE DE FORMATION DES ENSEIGNANTS

MERCREDI 1<sup>ER</sup>  
FÉVRIER 2017

**Moncheaux 59283**  
**restaurant scolaire**  
**de Moncheaux,**  
**16 rue de**  
**Bouvincourt.**

