

Devenez
SAUVEUR DU CŒUR

Sauvez des vies
avec **Pablo Andres**



LIGUE
CARDIOLOGIQUE
BELGE ASBL



Comment reconnaître un arrêt cardiaque ? Que faire lorsqu'il se produit ? C'est précisément le thème de notre Semaine du Cœur car la probabilité qu'un arrêt cardiaque se produise chez quelqu'un que vous connaissez est incroyablement élevée.



Environ 70 % des arrêts cardiaques soudains se produisent à la maison, au travail, dans un club sportif ou dans des lieux publics. Il s'agit le plus souvent d'un membre de votre famille, d'un de vos amis, d'un collègue ou même de votre partenaire. Savez-vous comment réagir ?

Devenez 'Sauveur/euse du coeur' et apprenez à réanimer quelqu'un, comme Pablo Andres (humoriste et comédien belge) et Rik Verheye (l'acteur flamand) vous le montrent.

Il y a plusieurs années, la maman de Pablo a été opérée du cœur et un proche a récemment rencontré des problèmes cardiaques à un jeune âge. Il est donc particulièrement touché par cette campagne et souhaite contribuer à une meilleure sensibilisation de grand public.

Dans cette brochure, vous apprendrez les premiers gestes à adopter en cas d'arrêt cardiaque. Cette brochure peut vous transformer en super-héros et peut-être sauver des vies.



APPRENEZ À RÉANIMER



Regardez la vidéo avec Pablo Andres

L'ARRÊT CARDIAQUE ≠ L'INFARCTUS DE MYOCARDE

Comment reconnaître un arrêt cardiaque ?

Il est important de savoir qu'**une crise cardiaque et un arrêt cardiaque ne sont pas la même chose !**

QU'EST-CE QU'UN ARRÊT CARDIAQUE ?

L'**arrêt cardiaque** est l'interruption brutale de la fonction de pompage et de la circulation du sang par le cœur. En cas d'arrêt cardiaque, le système électrique du cœur est défaillant et il n'y a plus de contraction efficace du cœur.

Soit les ventricules du cœur vibrent rapidement et de manière chaotique, soit le cœur se ralentit à l'extrême ou s'arrête. Le cœur ne peut donc plus pomper le sang. La circulation sanguine s'arrête et l'apport d'oxygène et de nutriments au reste du corps est compromise.

Une personne victime d'un arrêt cardiaque perd conscience et ne respire plus. Elle s'effondre soudainement sans raison apparente.

L'arrêt cardiaque peut survenir sans symptômes préalables et est peut-être le premier signe d'une maladie cardiaque jusqu'alors inconnue. C'est très inattendu et souvent dramatique.



QU'EST-CE QU'UN INFARCTUS DU MYOCARDE ?

L'**infarctus**, nommé aussi crise cardiaque, survient lorsque l'irrigation sanguine du muscle cardiaque est interrompue. Cela est souvent dû à la présence d'un caillot dans l'une des artères coronaires. Lors d'un infarctus, en général, le cœur continue à pomper le sang dans le corps, même si son fonctionnement est moins bon. La personne est généralement consciente et a une douleur ou une sensation d'oppression dans la poitrine, souvent accompagnée de sueurs et de nausées, ou de difficultés respiratoires. Cependant, un infarctus peut entraîner un arrêt cardiaque car le risque d'arythmies ventriculaires (dont la fibrillation ventriculaire) est plus élevé.

COMMENT RECONNAÎTRE UN ARRÊT CARDIAQUE ?

La victime :

- perd connaissance et tombe,
- ne réagit pas à une voix forte ni aux secouements,
- ne respire pas (la poitrine ne se soulève pas de façon régulière),
- n'a pas de pouls palpable (par exemple au niveau des carotides).

QUELLES SONT LES CAUSES D'UN ARRÊT CARDIAQUE ?

Un arrêt cardiaque est causé par une anomalie dangereuse du rythme cardiaque (arythmie), qui se produit lorsque le système électrique du cœur ne fonctionne pas correctement. Tous les rythmes cardiaques anormaux ne mettent pas la vie en danger, mais certains signifient que le cœur ne peut pas pomper le sang correctement dans le corps. Environ la moitié des personnes en arrêt cardiaque ne savaient pas qu'elles avaient un problème cardiaque auparavant.

Certaines pathologies peuvent provoquer des anomalies du rythme cardiaque et ensuite, un arrêt cardiaque si elles sont graves ou si elles ne sont pas traitées. En voici quelques exemples :

1. La fibrillation ventriculaire (FV)

C'est le cas lorsque le cœur tremble ou "fibrille" au lieu de pomper. Cette arythmie peut survenir lors d'une souffrance aiguë du cœur. Sans manœuvre de réanimation ou choc électrique appliqué rapidement, cette arythmie peut être fatale.

Attention de ne pas confondre : les arythmies courantes comme la fibrillation auriculaire (et pas ventriculaire) ne mettent pas la vie en danger, bien qu'elles provoquent des rythmes cardiaques irréguliers et rapides.

2. Les maladies rythmiques

Celles-ci touchent en général les molécules qui régulent les courants électriques dans le cœur. (comme le syndrome de Brugada, le syndrome du QT long ou du QT court)

3. Les cardiomyopathies (maladie du muscle cardiaque)

Il s'agit des maladies inflammatoires (dont les myocardites), des atteintes toxiques et les maladies cardiaques héréditaires. Toutes peuvent entraîner une instabilité électrique ou une atteinte du système électrique du cœur.

4. Les cardiopathies congénitales

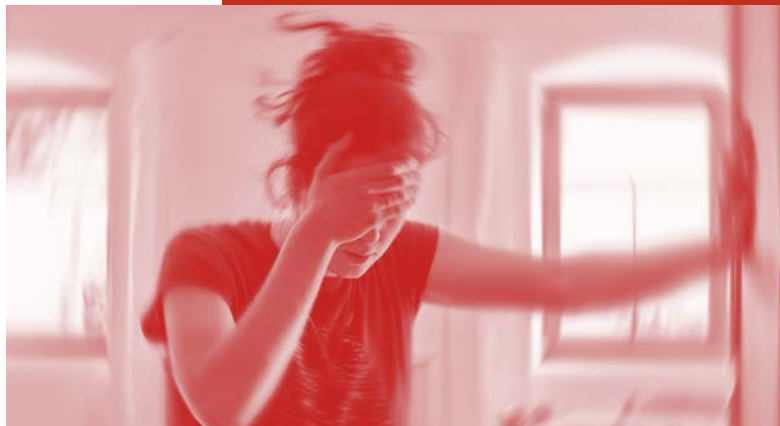
Il s'agit des affections du cœur plus ou moins complexes qui se développent avant la naissance (on naît avec = congénital), mais qui entraînent des conséquences toute la vie du patient (de l'enfance à l'âge adulte avancé).

5. L'infarctus

Lorsqu'une artère coronaire est bouchée, une partie du cœur ne reçoit plus de sang. Le rythme cardiaque devient irrégulier et peut conduire à des troubles du rythme cardiaque dangereux.

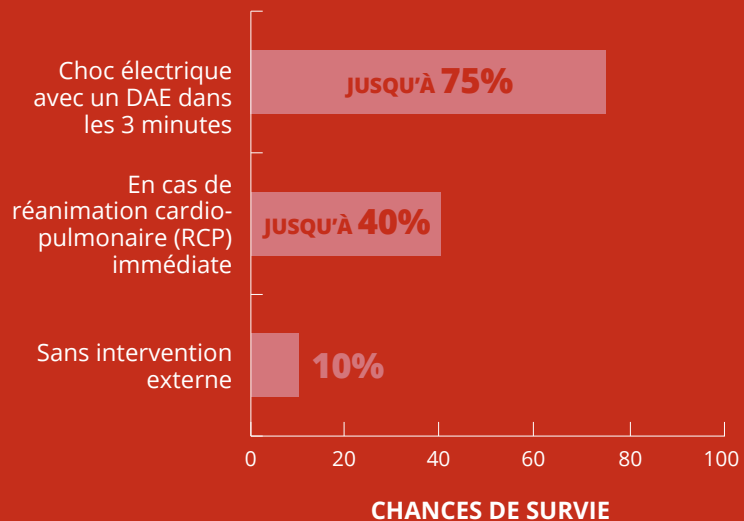


Découvrez-en plus sur les cardiomyopathies



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN ARRÊT CARDIAQUE ?

En l'absence de prise en charge, l'arrêt cardiaque est mortel en quelques minutes. On parle alors de "Mort Subite Cardiaque" (MSC). La MSC est l'une des causes principales de décès en Belgique. **Chaque année, plus de 10.000 personnes sont victimes d'un arrêt cardiaque survenu en dehors de l'hôpital : en rue, au travail ou à la maison.**



L'arrêt cardiaque peut laisser des conséquences sur toute une série d'organes qui auront souffert du manque d'apport d'oxygène, dont entre autres, le cœur lui-même, les reins, le cerveau et le foie. Certains dommages sont réversibles, mais d'autres laisseront des séquelles irréversibles à long terme ; tout dépend de la durée de l'arrêt circulatoire, de l'âge, et de l'état préalable du patient.

Réagir rapidement peut non seulement sauver une vie, mais aussi augmenter les chances d'une bonne qualité de vie par la suite.

Lors d'un arrêt cardiaque, un manque d'oxygène dans le cerveau peut parfois avoir des effets à long terme sur le cerveau. Ces effets peuvent être les suivants :

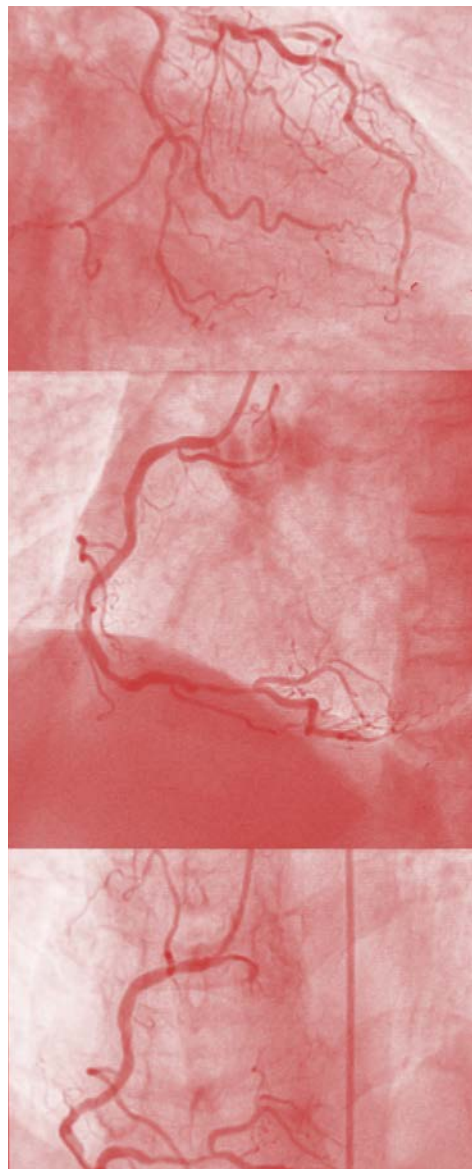
- des changements de personnalité
- des problèmes de mémoire
- des sensations de fatigue
- des vertiges ou des troubles de l'équilibre
- de l'aphasie/dysphasie (problèmes d'élocution et de langage)
- des myoclonies (mouvements involontaires)
- des lésions cérébrales permanentes avec parfois des états de rigidité chronique.

TRAITEMENT ?

Les médecins recherchent la cause de l'arrêt cardiaque.

- S'il s'agit d'un infarctus du myocarde, ils tentent d'y remédier par une coronarographie et la pose d'un stent.
- Les arythmies cardiaques sont traitées par des médicaments ou des chocs électriques.
- Parfois, la cause n'est pas claire, et ce sont des examens plus poussés et souvent ultérieurs d'imagerie, d'électrophysiologie ou de génétique qui apporteront des réponses.

Si le risque de récurrence de l'arrêt cardiaque est élevé, la pose d'un DAI (un défibrillateur automatique implantable) peut alors s'avérer nécessaire (en prévention secondaire). Un DAI délivre un choc en cas d'arythmie menaçant le pronostic vital. Ainsi, le DAI surveille et rétablit le rythme cardiaque.



COMMENT RÉAGIR ET RÉANIMER ?

Maintenant que tu peux reconnaître un arrêt cardiaque, il est important de savoir comment réagir. Car tu peux sauver une vie, très probablement celle de quelqu'un que tu connais.

C'est pourquoi il est crucial de maîtriser les différentes étapes de la réanimation. Et ce n'est vraiment pas si difficile.

Pendant la réanimation, tu essaies de rétablir la circulation sanguine par un massage cardiaque. Lors d'une réanimation avancée (effectuée par les secours), l'objectif est de rétablir un rythme cardiaque normal et d'améliorer la fonction cardiaque.

En Belgique, seulement 15 % des personnes maîtrisent les gestes et techniques de réanimation !

REGARDEZ LA VIDÉO



Devenez sauveur/euse du coeur et apprenez à réanimer avec **Pablo Andres**

6 ÉTAPES POUR SAUVER UNE VIE

1 PLACEZ LA VICTIME DANS UNE ZONE SÉCURISÉE

2 VÉRIFIEZ QU'ELLE EST BIEN EN ARRÊT CARDIAQUE,
INCONSCIENTE ET QU'ELLE NE RESPIRE PLUS

3 APPELEZ IMMÉDIATEMENT LES SECOURS (112)
VIA VOTRE TÉLÉPHONE

4 ENTAMEZ UN MASSAGE CARDIAQUE

30 fortes pressions au milieu du thorax,
en enfonçant le sternum de 5 à 6 cm, sur le rythme
de "Stayin' Alive" des Bee Gees !

5 DÉLIVREZ 2 INSUFFLATIONS BOUCHE À BOUCHE ET
CONTINUEZ AVEC LE MASSAGE CARDIAQUE

6 DÉFIBRILLEZ À L'AIDE D'UN DEA

Ce choc électrique va permettre au cœur de redémarrer.
Où trouver un DEA ? Il y en a dans toutes les grandes surfaces, tous
les clubs de sport, toutes les voitures de police, et parfois ailleurs.



COMMENT UTILISER UN DÉFIBRILLATEUR EXTERNE AUTOMATIQUE (DEA) ?

Un défibrillateur est un appareil médical destiné à rétablir un rythme cardiaque normal chez une personne en arrêt cardiaque. Des électrodes appliqués sur la poitrine dénudée de la victime délivrent un choc électrique contrôlé. De plus, les DEA sont faciles à utiliser et augmente considérablement les chances de survie.



DEVENEZ MAINTENANT SAUVEUR DU CŒUR

COMMENT DEVENIR UN/E SAUVEUR/EUSE DU COEUR ?

En ayant lu cette brochure, vous avez déjà fait un pas dans la bonne direction. Merci ! Mais nous souhaitons vous préparer encore mieux. Être confronté à un arrêt cardiaque peut être effrayant, surtout lorsqu'il s'agit d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un collègue. Plus vous y serez préparé, plus vous pourrez réagir rapidement et correctement.

Consultez la vidéo d'instruction complète avec Rik Verheye, Pablo Andres et Dr. Aline sur sauveurducoeur.be, et testez ensuite vos connaissances.

Partagez-la sur les réseaux sociaux pour encourager le plus grand nombre de personnes à suivre votre exemple.

Inscrivez-vous rapidement à un cours de réanimation dans votre région et trouvez toutes les infos sur notre site web.

DEVENEZ SAUVEUR/EUSE DU COEUR



Obtenez votre diplôme maintenant.

La Ligue Cardiologique Belge s'engage chaque jour dans la lutte contre l'une des principales causes de décès en Belgique : les maladies cardiovasculaires. En tant qu'association caritative, nous le faisons sans subsides ni subventions du gouvernement, mais avec le soutien d'entreprises et de personnes comme vous.

**Laissez parler votre coeur.
Faites un don à la Ligue Cardiologique Belge
BE80 0010 6651 3077**

45% de votre don est déductible fiscalement s'il atteint ou dépasse 40€ par an.



LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE ASBL

Avec le soutien chaleureux de :

