

AVEC LA FFC, PRENEZ SOIN DE VOTRE CŒUR



0 CIGARETTE

Dites non au tabac ! Le mieux est bien sûr de ne jamais commencer. Mais il n'est jamais trop tard pour arrêter. Les bénéfices de l'arrêt sont très rapides. Par exemple, après un an, le risque d'accident vasculaire cérébral est équivalent à celui d'un non fumeur.



5 FRUITS ET LÉGUMES/JOUR

Mangez équilibré ! Prenez des repas variés, à heure régulière, et qui fournissent un apport calorique proportionné à votre dépense d'énergie. Une alimentation équilibrée est un excellent moyen de protection contre l'excès de cholestérol, le diabète ou l'obésité.



30 MN D'ACTIVITÉ PHYSIQUE /JOUR (OU 60 MN POUR LES ENFANTS)

Bougez ! Les bienfaits de l'activité physique sont spectaculaires pour le cœur. Pratiquez 30 mn d'activité physique chaque jour. Choisissez une activité qui correspond à vos capacités et qui vous fait plaisir. L'activité physique ne se résume pas qu'au sport : jardinez, bricolez, marchez, dansez...

QUELS SONT LES RISQUES POUR VOTRE CŒUR ?

- ▶ **L'excès de cholestérol** : consultez votre médecin pour connaître votre **taux maximum de LDL cholestérol** (« mauvais cholestérol »).
- ▶ **Une tension artérielle trop élevée** : au-delà de **14/9**, vous faites de l'hypertension artérielle, votre cœur se fatigue.
- ▶ **Le diabète** : cette maladie silencieuse menace votre cœur. Mangez équilibré et bougez plus pour changer son évolution.
- ▶ **Le surpoids**
Mesurez votre tour de taille : il est un bon indicateur de l'obésité abdominale, facteur de risque de maladie cardiovasculaire. La limite à ne pas dépasser :
 - Hommes : **94 cm**
 - Femmes : **80 cm** (hors grossesse)

Et consultez régulièrement votre médecin !

LES SIGNES ANNONCIATEURS DE L'ARRÊT CARDIAQUE



L'arrêt cardiaque peut survenir brutalement, **sans signe avant-coureur**.

- ▶ Si l'arrêt cardiaque a pour origine un **infarctus du myocarde** :
 - Une forte douleur au milieu de la poitrine qui peut devenir oppressante (sensation de serrement, d'écrasement) ;
 - La douleur peut gagner le cou, la mâchoire, les bras ;
 - Elle peut s'accompagner d'essoufflement, de sueurs, de nausées...
- ▶ L'arrêt cardiaque peut aussi être précédé de palpitations ou d'un malaise général dans les jours ou les heures qui précèdent.

OÙ TROUVER DES DÉFIBRILLATEURS ?



- ▶ L'utilisation par tous d'un défibrillateur est aujourd'hui possible grâce au décret publié en mai 2007. Depuis cette date, de nombreuses collectivités, entreprises, centres commerciaux, gares se sont équipés en défibrillateurs.

→ Si vous voyez cette signalétique près d'un appareil, c'est qu'il s'agit d'un défibrillateur.



Signalétique internationale validée par le Comité International de Liaison sur la Réanimation (ILCOR).

- ▶ Progressivement la France rattrape son retard. La **Fédération Française de Cardiologie** met à la disposition des collectivités territoriales et des entreprises deux guides pratiques pour les aider à mettre en place leur projet d'équipement..

A commander gratuitement sur www.fedecardio.org



La **Fédération Française de Cardiologie (FFC)** est une association reconnue d'utilité publique dirigée et animée par des cardiologues bénévoles.

Ses missions :

- Prévenir par l'information ;
- financer la recherche ;
- accompagner les patients ;
- promouvoir les gestes qui sauvent.

La FFC ne reçoit aucune subvention de l'État et/ou des collectivités locales. Seule la générosité des particuliers – dons et legs – lui permet de mener à bien ses actions.

Pour en savoir plus :

www.fedecardio.org

FAITES UN DON



PAR COURRIER
Fédération Française de Cardiologie
5, rue des Colonnes du Trône
75012 Paris



Par téléphone portable en téléchargeant l'application smartphone : **CARDIOINFO**



Par internet
Sur le site : www.fedecardio.org/dons



15
APPELER



MASSER



DÉFIBRILLER



1 VIE = 3 GESTES

CHAQUE MINUTE COMPTE !

Chez vous, au travail, dans la rue, si quelqu'un a un malaise ou s'effondre, inconscient... c'est peut-être un arrêt cardiaque. Il y a urgence ! Osez intervenir, votre rôle est essentiel, vous pouvez sauver une vie ! Etre prêt quand le moment se présente permet d'agir avec sang-froid et efficacité. Formez-vous aux gestes qui sauvent !



Dans tous les cas :

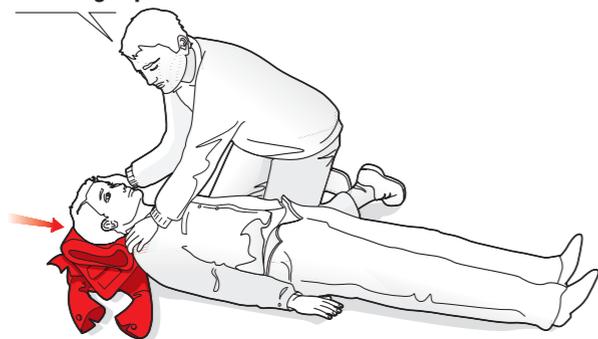
- ▶ Appelez le 15 (SAMU)
- ▶ Décrivez la situation
- ▶ Répondez aux questions qui vous sont posées
- ▶ Donnez l'adresse précise (numéro, rue, code de l'immeuble, étage...)
- ▶ Ne raccrochez pas avant que votre interlocuteur ne vous le dise

Formez-vous aux gestes qui sauvent : une heure suffit !
Pour en savoir plus : www.fedecardio.org

La victime se plaint d'une forte douleur dans la poitrine mais continue à parler.

La victime est consciente et respire

« Ça va ? »
« Ne bougez pas »

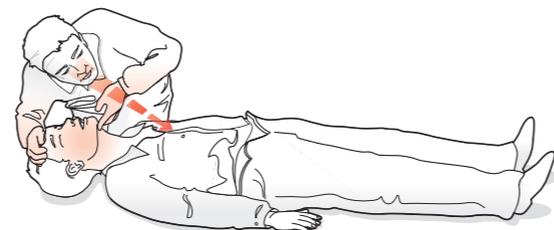


- ▶ Allongez-la dans un endroit sûr.
- ▶ Posez-lui les bonnes questions : depuis combien de temps ressentez-vous cette douleur ? Est-ce la première fois ? Prenez-vous des médicaments ?
- ▶ Appelez le 15 (SAMU).
- ▶ Rassurez-la.

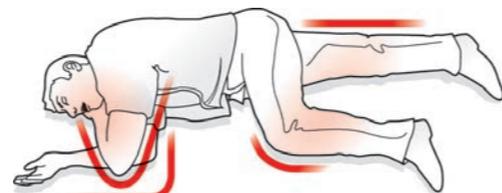


La victime ne répond pas aux questions, ne bouge pas. Vérifiez sa respiration : près de sa bouche et au niveau de la poitrine (elle se soulève).

La victime est inconsciente et elle respire



- 1 Basculez sa tête en arrière et tirez le menton vers le haut pour éviter que sa langue ne gêne sa respiration.



- 2 ▶ Tournez-la sur le côté (position latérale de sécurité).
▶ Appelez le 15 (SAMU).
▶ Surveillez-la, en particulier sa respiration, jusqu'à l'arrivée des secours.

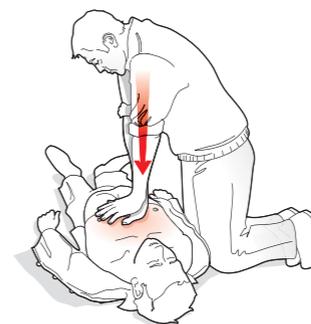
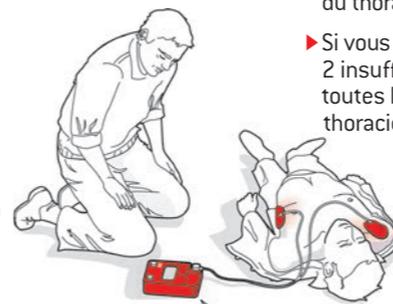
La victime est inconsciente ; elle ne respire pas ou de façon anormale*

*Dans ce cas, les mouvements respiratoires sont inefficaces, lents, bruyants et anarchiques (= gasps). Agissez immédiatement.



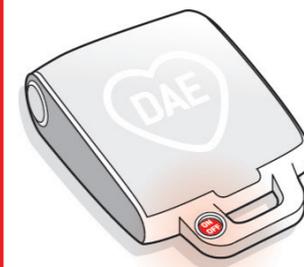
- 1 Appelez le 15 (SAMU).

- 3 Si un **défibrillateur** est à disposition, utilisez-le immédiatement en suivant les instructions. L'appareil fait lui-même le diagnostic et délivre le choc si nécessaire, en demandant ou non d'appuyer sur un bouton selon les modèles.



- 2 ▶ Commencez le **massage cardiaque** : 120 compressions par minute, soit 2 par seconde. Enfoncez les mains de 5 à 6 cm au milieu du thorax.
▶ Si vous savez le faire, pratiquez 2 insufflations (bouche-à-bouche) toutes les 30 compressions thoraciques.

Qu'est-ce qu'un défibrillateur ?



- ▶ Un défibrillateur automatisé externe – DAE – est un appareil qui, en délivrant un choc électrique ou « défibrillation », permet de rétablir l'activité du cœur.
- ▶ Portable, il fonctionne sur batterie et est équipé de deux électrodes à placer sur le thorax de la victime.

Comment utiliser un défibrillateur ?

- ▶ C'est simple et sans danger. Il suffit de suivre les indications délivrées par l'appareil, grâce à des commandes vocales.
- ▶ Des schémas figurent dans l'appareil et sur les électrodes pour faciliter leur utilisation.

