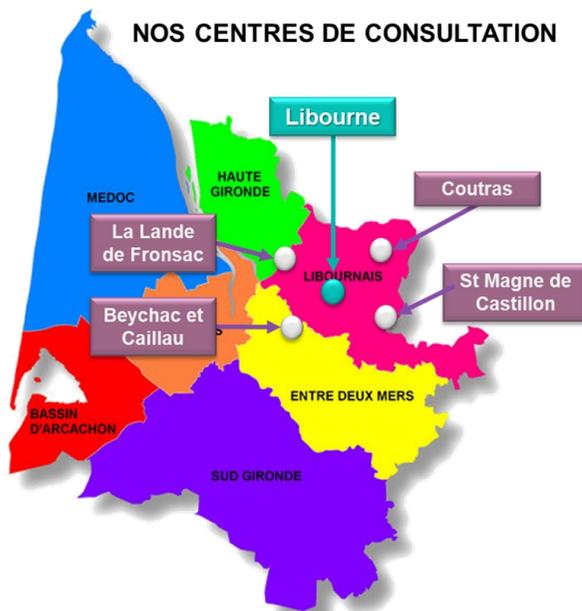


## NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

## NOS ADRESSES :

### Libourne

5 rue Fimin Didot  
33500 Libourne

### Beychac et Caillau

Impasse de la joncasse  
Lieu-dit Le Barbut  
33750 Beychac et Caillau

### Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier  
33230 Coutras

### La Lande de Fronsac

192 ZA L'illot  
33240 La Lande de Fronsac

### St Magne de Castillon

13 avenue du Général de Gaulle  
33350 Saint Magne de Castillon

Membre du Réseau



## ARRET CARDIAQUE CHEZ L'ADULTE



PRÉVENTION DES  
RISQUES

# UNE VICTIME EN ARRET CARDIAQUE NE RESPIRE PAS

## EXAMINER LA VICTIME

**Contrôle de la conscience** : poser des questions à la victime, lui demander d'effectuer des gestes simples (serrer la main, cligner des yeux), lui secouer délicatement les épaules.



En l'absence de réaction, considérez que la victime est inconsciente.  
Vous devez alors contrôler sa respiration.

**Contrôle de la respiration** : basculer la tête de la victime en arrière, lui élever le menton et tenter de percevoir d'éventuels souffles ou sons en vérifiant en même temps des mouvements du thorax ou de l'abdomen (pendant 10 secondes).



## ALERER ET COMMENCER LA REANIMATION CARDIO PULMONAIRE (RCP)



**Vous êtes seul** :

Appeler immédiatement les secours et **débuter la RCP**.



**Vous n'êtes pas seul** :

En présence d'un témoin, demander lui d'**appeler le 15** et de vous **apporter un défibrillateur** s'il y en a un. **Débuter la RCP** sans tarder.



## TECHNIQUE DE LA RCP

### En l'absence d'un défibrillateur

1/ Placer le talon d'une main au milieu de la poitrine de la victime et l'autre main par-dessus en relevant vos doigts.

2/ Tendre les bras et réaliser **30 compressions thoraciques** (enfoncer la poitrine de 5 à 6 cm).

3/ Après les 30 compressions thoraciques, effectuer **2 insufflations** : maintenir la tête de la victime en arrière, pincer son nez, appliquer votre bouche autour de la sienne et souffler.

4/ **Alterner** 30 compressions puis 2 insufflations.

### En présence d'un défibrillateur

Dès son arrivée, **positionner les électrodes** sur le torse nu de la victime, conformément au schéma indiqué.

**Suivre les indications** fournies par l'appareil et **poursuivre la RCP**.



Dans tous les cas, poursuivre la réanimation jusqu'à l'arrivée des secours.

## FORMEZ VOUS AU SECOURISME

Vous pouvez devenir Sauveteur Secouriste du Travail (SST).

Le SIST du Libournais peut vous former au secourisme : [www.sistlib.org](http://www.sistlib.org)



APPRENEZ A PORTER SECOURS