



LE MASSAGE CARDIAQUE ADULTE

Chaque minute sans massage cardiaque, les chances de survie diminuent de 10%.

Vérification de la respiration

Tout d'abord, il est crucial de s'assurer que la personne ne respire plus. Pour ce faire, observez si son abdomen ne se soulève plus ou si vous ne percevez plus d'air s'échapper de son nez ou de sa bouche.

Dès lors, on allonge la personne sur le dos, si possible sur un sol dur.



Appel urgences

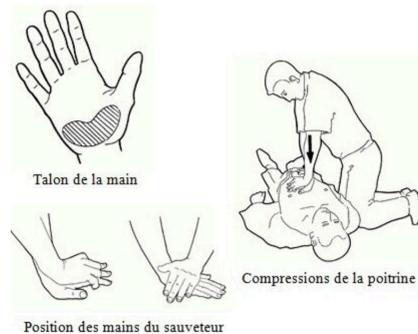
Pendant ce temps, il faut appeler les secours : 15 (SAMU), 18 (pompiers), 112 (Européen), mettre le téléphone en haut parleur.



Se positionner

On s'agenouille sur le côté de la personne, les mains l'une sur l'autre avec le bas de la paume de main au niveau du sternum (entre les seins, les pectoraux).

Se placer bras tendus, les épaules à la verticale au-dessus de la personne.



30 compressions

Commencer alors 30 compressions, en enfonçant de 5-6 cm le sternum (ne pas oublier de remonter entre chaque compression), en faire environ 2 par seconde.



2 insufflations

Après 30 compressions, effectuez 2 insufflations de type "bouche-à-bouche" (si l'état de la personne le permet). Pour ce faire, il est crucial de relever le menton et de pincer le nez de la personne.



Attente des secours

Puis, reprenez 30 compressions suivies de 2 insufflations, et ce, jusqu'à l'arrivée des secours ou jusqu'à ce qu'un professionnel de santé vous donne d'autres instructions.