

# NOTRE COEUR NOTRE VIE

Sportifs entraînés , pratiquants occasionnels, sédentaires nous ne sommes pas à l'abri de nous trouver face à un malaise cardiaque (soi même ou une autre personne ). Il s'agit dans tous les cas d'agir rapidement en repérant les signes précurseurs afin de multiplier les chances de survie.

La conduite à tenir est la suivante si je ne suis pas formé au secourisme :

## **1° RECONNAITRE LES SIGNES PRECURSEURS DE L'ARRET CARDIAQUE**

### **SIGNES**

douleur brutale à la poitrine qui ne disparaît pas rapidement

Chez la femme d'autres signes peuvent apparaître douleur au cou, à la mâchoire et au dos, fatigue intense, sentiment d'angoisse, perte d'appétit, symptôme de grippe, suées, vomissements ou nausée.

**2° ALERTER LE SAMU CENTRE 15** le plus rapidement possible.

**Pour en savoir plus n'hésitez pas suivre une formation complète avec des spécialistes ( croix rouge, pompiers, etc...)**