

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...)