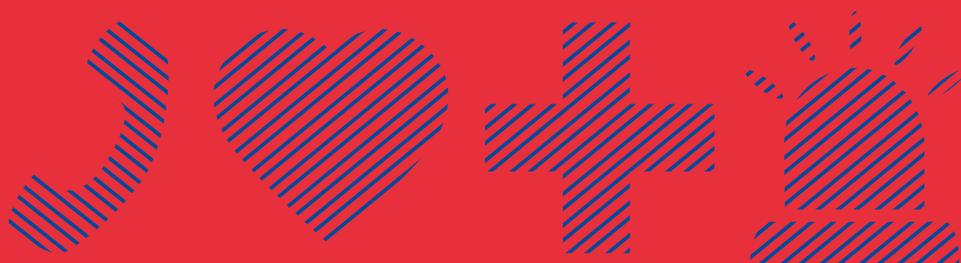


Arrêt cardiaque

Les gestes qui sauvent



Arrêt cardiaque : appeler, masser, défibriller

60 000 personnes meurent chaque année d'une mort subite. Nous, citoyens, pouvons parfois (et devons alors !) réagir. Et vite !

Alerter les secours, effectuer un massage cardiaque ou poser un défibrillateur peut sauver des vies ! **Tout citoyen**, en fonction de ses moyens et de ses connaissances, est en mesure de participer à la **chaîne des secours**. Celle-ci augmente de **30 % les chances de survie**.

La défibrillation : un geste simple et efficace

Les défibrillateurs sont simples d'utilisation, puisqu'ils sont totalement automatiques. Une analyse du rythme cardiaque (battements du cœur) s'effectue par l'intermédiaire des électrodes appliquées sur la poitrine de la victime. Selon l'analyse et si nécessité absolue, le défibrillateur délivre un choc électrique pour relancer l'activité cardiaque. Administré dans les 3 minutes qui suivent l'arrêt cardiaque, il donne des résultats positifs dans 70 % des cas, alors que les chances de survie ne sont, sans défibrillateur, que de 5 %.

DES DÉFIBRILLATEURS À COLMAR

La Ville de Colmar installe des défibrillateurs à différents endroits stratégiques de la Ville. Au centre-ville, vous en trouverez par exemple : à la mairie (place de la mairie), au kiosque à musique (place Rapp), au Koïfhus (place de l'ancienne douane), au marché couvert (rue des écoles), place Jeanne d'Arc (angle rue des Clefs), au siège de Colmar agglomération (32 cours sainte-Anne).

- 1** **Domaine public** - Angle rue des Clefs - Grand'rue
- 2** **Koïfhus** - Arrière bâtiment
- 3** **Hôtel de Ville** - Avant bât. A, côté droit
- 4** **Kiosque à musique**
Sur totem, côté escalier d'accès
- 5** **Centre technique Ville et Colmar agglomération**
Bât. administratif - hall d'entrée (gardien)
- 6** **Club des jeunes** - Hall d'accueil
- 7** **Église Saint Matthieu - Nef**
Hall d'entrée côté Grand'Rue
- 8** **Gymnase Barrès** - Salle
- 9** **Gymnase Bartholdi** - Couloir loge
- 10** **Complexe sportif Camille Sée** - Hall
- 11** **Gymnase Château d'eau** - Couloir loge concierge
- 12** **Gymnase Anne Franck** - Couloir salle
- 13** **Complexe sportif Grillenbreit** - Hall d'entrée
- 14** **Gymnase de La Colmarienne** - Salle
- 15** **Gymnase du Ladhof** - Loge concierge
- 16** **Complexe sportif de la Montagne Verte**
Gymnastique - hall
- 17** **Complexe sportif de la Montagne Verte**
Handball, haltéro - couloir loge
- 18** **Gymnase Pfeffel** - Salle
- 19** **Gymnase Saint Exupéry** - Salle
- 20** **Centre de loisirs Florimont** - Couloir d'accueil
- 21** **Centre Europe** - Hall d'entrée, côté droit
- 22** **Ateliers municipaux service Maintenance**
Hall, à côté porte accès bureaux
- 23** **Maison des associations** - Cour, bât. A
- 24** **Marché couvert** - Entrée principale, côté droit
- 25** **Musée d'histoire naturelle et d'ethnographie**
Cage d'escalier, rdc surélevé
- 26** **Pôle média-culture Edmond Gerrer**
Rdc tour, escalier/ascenseur
- 27** **Piscine Aqualia** - Poste de secours
- 28** **Piscine Waltz** - Poste de secours
- 29** **Stade de l'Europe** - Poste de secours
- 30** **Salle "Le Grillen"** - Couloir entre 2 salles
- 31** **Salle de sport "Espace sportif Rapp"** - Salle
- 32** **Stade des Cheminots** - Loge concierge
- 33** **Colmar Stadium** - Face caisse, côté ascenseur
- 34** **Stade de l'Europe** - Sous escalier loge
- 35** **Stade du Ladhof** - Loge concierge
- 36** **Stade de la Mittelharth** - Loge concierge
- 38** **UHA Biopôle - Bât. B (FMA)**
Façade, à côté entrée
- 39** **UHA Grillenbreit - Bât. F (GTR)**
Façade, à côté entrée
- 40** **UHA Grillenbreit - Bât. J (Restau U)**
À côté des caisses
- 41** **Parc des Expositions** - PC Incendie
- 44** **Siège Colmar agglomération** - Hall d'entrée - rdc

APPRENDRE LES GESTES QUI SAUVENT

3 gestes pour 1 vie

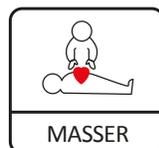
1. **Donnez l'alerte** : appeler le 15 (SAMU)

- Décrivez l'état de la victime (elle est inconsciente, elle ne respire pas...).
- Donnez l'adresse précise du lieu où se trouve la victime.
- Dites ce qui a été fait ou ce qui est en train d'être fait (victime étendue, le massage cardiaque est commencé...).
- Ne raccrochez pas avant que l'opérateur ne le précise.



2. **Massez le cœur de la victime** : 120 compressions par minute

- Allongez la victime sur le dos sur une surface dure.
- Mettez-vous à genoux contre la victime, sur le côté.
- Positionnez les mains l'une sur l'autre, un peu en dessous du milieu du thorax, les bras bien tendus.
- Appuyez de tout votre poids, bien au-dessus : ce sont des pressions fortes : enfoncez les mains de 5 à 6 cm dans la poitrine et relâchez complètement le thorax entre chaque compression. Effectuez les pressions sur un rythme régulier de 120 par minute, par séries de 30 compressions consécutives.



3. **Défibrillez**

- Cette opération se fait à l'aide d'un défibrillateur automatisé externe, cet appareil vous guide vocalement, étape par étape, et garantit une utilisation sans risque.



Formez-vous !

Sauver des vies, ça s'apprend.

C'est simple et accessible dès 10 ans. De nombreuses associations colmariennes proposent l'initiation aux gestes qui sauvent.

N'hésitez plus !