A bout de souffle

Autor(en): **Zirilli, Anne**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 23

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831913

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

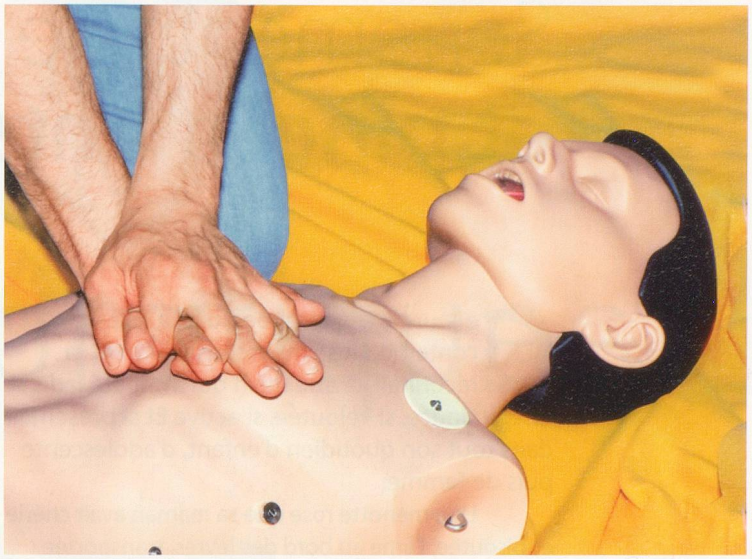
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

A bout de **souffle**

Les nouvelles directives font table rase des anciennes pratiques de réanimation, au profit du massage cardiaque.



Boris Khamitsevich

Le massage cardiaque supplante désormais la respiration artificielle parmi les techniques de réanimation.

Depuis octobre passé, les instances mondiales du secourisme font du massage cardiaque le geste essentiel: «En se substituant au travail du cœur, cette pratique va permettre à la victime de tenir le coup jusqu'à l'arrivée des secours», précise le Dr Eugène Katz, cardiologue et responsable du Registre romand des arrêts cardiaques extra-hospitaliers.

Ce spécialiste reconnaît que l'exercice est athlétique: «Après plusieurs années de réanimation, je puis vous assurer que cinq minutes de massage, c'est fatigant, même pour un homme entraîné.» Mais c'est la seule chance de survie pour la victime d'un arrêt cardiaque. Un état au demeurant facile à diagnostiquer...

Course contre la montre

Il suffit de secouer la personne par les épaules et de lui demander à voix haute si elle va bien. Si elle ne réagit pas, trois gestes à faire immédiatement: appeler le 144, envoyer quelqu'un chercher un défibrillateur et se mettre à genoux pour entreprendre un massage cardiaque énergique, à raison de 100 compressions par minute, exercées au centre du thorax. A poursuivre sans interruption jusqu'à l'arrivée des secours, même au prix d'une côte cassée... si l'on en a la force.

Et la respiration artificielle? L'année prochaine, elle sera rayée du programme des cours destinés au grand public ou enseignée avec diverses restrictions.

Cette décision s'appuie sur de récentes études menées au Japon, en Amérique du Nord et en Europe. Leurs conclusions? Le massage seul donne des résultats aussi bons, voire meilleurs, que l'association massage-ventilation.

Ventilation aux oubliettes

Logique, explique le Dr Katz: «Lorsque vous faites des insufflations, vous interrompez le massage, vous perdez donc un temps précieux.» En outre, le bouche-à-bouche dissuade bien des personnes de pratiquer une réanimation. Adieu, la respiration artificielle, bonjour le défibrillateur automatique!

Cet appareil double les chances de survie en envoyant un choc électrique au cœur pour neutraliser l'arythmie, qui est à l'origine de l'arrêt cardiaque dans 80% des cas. Facile à utiliser, il donne ses instructions par oral et vous dira si vous devez «choquer» ou continuer à masser. Où donc dénicher ce joujou? Pour l'heure, c'est problématique, mais on nous promet la publication prochaine d'une liste des lieux où des défibrillateurs sont disponibles en Suisse romande.

Pour augmenter notablement les chances de survie, il n'existe toutefois qu'un moyen: apprendre à détecter les signes de l'infarctus, cause majeure de l'arrêt cardiaque. Le conseil du Dr Katz: aux premières douleurs thoraciques, appeler l'ambulance et prendre de l'aspirine. Un réflexe qui s'impose même si vous vous croyez en bonne santé, sachant que l'infarctus survient dans un ciel bleu quatre fois sur dix.

Anne Zirilli

Où s'entraîner?

LE COURS BLS-AED (à ne pas confondre avec le cours de sauveteurs pour apprentis conducteurs). 6 à 7 heures. Samaritains (**www.samaritains.ch**) ou Association BLS-AED (**www.bls-aed.ch**, tél. 079 472 30 99).

LE KIT MINIANNE de la Fondation suisse de cardiologie (utilisé par les écoliers de La Chaux-de-Fonds): un dvd et un mannequin pour s'exercer au massage chez soi (51 fr. 40). **www.swissheart.ch** (shop), tél. (031) 388 80 80.

Les associations ont jusqu'au 1er janvier 2012 pour adapter leurs cours aux nouvelles directives.