

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 23

Artikel: A bout de souffle
Autor: Zirilli, Anne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831913>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

A bout de souffle

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

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 ins-



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

tructions 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 notamment 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 1^{er} janvier 2012 pour adapter leurs cours aux nouvelles directives.