

Crise cardiaque – que faire ?

Michel Studer, Rédaction francophone du CSA

Non seulement les personnes âgées, mais également les jeunes ne sont pas à l'abri d'une crise cardiaque. Lorsqu'elle intervient, suivre les conseils et observer les règles ci-après permet de sauver la vie.

Une attaque cérébrale peut te concerner à tout moment, comme lors d'une promenade ou à la maison lorsque tu es seul. Tout à coup tu remarques des douleurs sous forme d'élançements dans ta poitrine, qui s'étendent rapidement à tes bras et jusqu'à ton visage. Tu es à quelques kilomètres du prochain hôpital, mais tu n'y arriveras pas. Dans les cours de premiers secours, tu as appris à aider les autres, mais personne ne t'a dit comment tu peux t'aider toi-même !

Que faire ?

Tout d'abord ne cède pas à la panique, mais commence à tousser énergiquement et aussi souvent que possible !

Aspire PROFONDEMENT avant chaque toux ; la toux doit être aussi profonde et continue, comme si on voulait produire la mucosité du fond de la cage thoracique.

Aspirer et tousser doivent être répétés toutes les 2 secondes jusqu'à l'arrivée de secours ou jusqu'à ce que le coeur batte à nouveau normalement.

Une aspiration profonde amène de l'oxygène dans les poumons. La toux pèse sur le coeur et maintient le sang en circulation. De plus la pression sur le coeur aide à normaliser à nouveau le rythme. Il devrait ainsi être possible d'arriver à temps à l'hôpital.

Symptômes d'une attaque cérébrale

Pour diagnostiquer une attaque cérébrale, prie la personne :

De sourire (elle ne va pas réussir).

De prononcer une phrase simple.

De lever les deux bras, ce qui ne sera pas possible ou seulement en partie.

De tirer la langue (lorsque la langue est courbée, se tortille d'un côté et de l'autre, c'est également le symptôme d'une attaque cérébrale).

Dans le cas où la personne concernée présente des problèmes avec une de ces **4 étapes**, appelle de suite le médecin des urgences et décris les symptômes au téléphone !

Envoie ce courriel à autant de personnes que possible, cela pourrait sauver des vies, car personne n'est à l'abri d'une attaque, même pas les personnes jeunes. Avec le style de vie actuel, toujours davantage de personnes de tous les âges sont en danger.

Un événement réel

Lors d'un barbecue, Ingrid trébuche et tombe par terre. On lui propose d'appeler une ambulance, pourtant elle assure tout le monde que tout est en ordre et qu'elle a trébuché sur une pierre à cause de ses nouvelles chaussures. Comme elle paraît un peu pâle et tremblante, on l'aide à se remettre debout et on lui apporte une nouvelle assiette avec de la nourriture. Ingrid passa le reste de la soirée en étant enjouée et gaie. Cependant son mari informa ultérieurement tous ceux qui étaient présents au barbecue, qu'il avait conduit sa femme à l'hôpital. Ingrid mourut à 23h. Elle avait eu une attaque cérébrale lors du barbecue. Si ses amis avaient su comment interpréter les symptômes d'une attaque cérébrale, Ingrid pourrait être encore en vie aujourd'hui.