

Le mémo qui sauve des vies

aimantaïdant
by Grand-Mercredi

Les signes précurseurs d'un AVC

L'AVC, ou accident vasculaire cérébral, survient quand le cerveau est privé de sang. Chaque minute compte.

Le moyen le plus simple de s'en souvenir : la méthode FAST

- ↳ **F comme Face** : un côté du visage s'affaisse, sourire asymétrique
- ↳ **A comme Arm (bras)** : un bras part sur le côté, impossible de maintenir les deux bras levés
- ↳ **S comme Speech (parole)** : les mots sont flous, incompréhensibles, ou la personne ne trouve plus ses mots
- ↳ **T comme Time (temps)** : appelez le 15 immédiatement

Autres signes à ne pas ignorer : mal de tête brutal et inhabituel, trouble de la vision d'un œil, vertiges soudains, engourdissement d'un côté du corps.

Les bons réflexes

- **Appelez le 15 (SAMU)** sans attendre
- **Ne laissez pas la personne seule**
- Ne lui donnez **rien à manger ni à boire**
- Ne la faites **pas marcher**
- Si elle est consciente, allongez-la sur le côté en **position latérale de sécurité**
- **Notez l'heure des premiers symptômes :** c'est une information cruciale pour les secours

Les signes précurseurs d'un arrêt cardiaque

L'arrêt cardiaque, c'est quand le cœur s'arrête brutalement de battre. Contrairement à l'AVC, il laisse très peu de temps. Mais les bons réflexes peuvent tout changer.

Les signes qui doivent alerter :

- ↳ **Douleur ou oppression dans la poitrine**, parfois irradiant vers le bras gauche, la mâchoire ou le dos
- ↳ **Essoufflement soudain** et inexplicable
- ↳ **Nausées, sueurs froides**
- ↳ **Sensation d'un cœur qui "s'emballe" ou qui "saute des battements"**
- ↳ **Perte de connaissance brutale**

Les bons réflexes

- **Appelez le 15 (SAMU)** sans attendre
- **Vérifiez si la personne respire et réagit**
- **Si elle ne respire plus :** commencez le massage cardiaque sans attendre (30 compressions au centre de la poitrine, puis 2 bouches-à-bouche, en alternance)
- **Envoyez quelqu'un chercher un défibrillateur :** il y en a dans la plupart des lieux publics, et une voix vous guide pas à pas. Ne vous arrêtez pas avant l'arrivée des secours



Ce mémo est à imprimer et à partager au plus grand nombre. Glissez-le dans un tiroir, envoyez-le à vos enfants, à vos Petits-Enfants. On ne sait jamais qui en aura besoin en premier.