

# Samedi 06 Mai 2023

## LES PARCOURS DU Cœur

Ville de PROUVY



J'aime mon cœur, je participe.

[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

Soutenu par



Fédération Française de Cardiologie



**Rassemblement à 9h00 à la salle des sports, départ à 9h30**

**2 parcours proposés :**

- Parcours 1 : 4 kms ; 40 minutes (points 1, 8,9,10 sur le p
- Parcours 2 (course ou marche) : 10 kms ; 1h30 à 2h (po

Un guide pratique d'une famille en forme sera offert à chaque

Tous les bénéfices des dossards seront reversés à la Fédération

# S MARCHE OU COURSE



(plan)  
points 1 à 10 sur le plan)  
e participant. **Dossards : 2 €**  
n Française de Cardiologie.

# LES PARCOURS DU

# Cœur



## SE FORMER AUX GESTES QUI SAUVENT EST UN ACTE CITOYEN

Chaque année, en France, **40 000 personnes décèdent de mort subite**.

Chaque minute qui passe avant l'arrivée des secours, ce sont 10% de chances de survie en moins, sauf si un témoin sait pratiquer les gestes qui sauvent.

### AGIR DANS LES 5 PREMIÈRES MINUTES EST VITAL.

En effet, lors de l'arrêt cardiaque, le sang ne circulant plus, le cerveau n'est plus alimenté en oxygène. Au-delà de 5 minutes, si on ne fait rien, les lésions cérébrales sont irréversibles et c'est la mort assurée. Le massage cardiaque permet de relancer la circulation sanguine et donc l'oxygénation des cellules.

### OSEZ MASSER ! LE PIRE EST DE NE RIEN FAIRE.

Un arrêt cardiaque peut survenir à domicile, dans un lieu public ou sur le lieu de travail et vous serez peut-être seul(e) à pouvoir intervenir.

## AIDEZ-NOUS À SENSIBILISER CHACUN AUX GESTES QUI SAUVENT

Chacun d'entre nous peut être confronté un jour à un arrêt cardiaque, en tant que victime ou témoin. L'arrêt cardiaque n'est pas forcément fatal et le cœur peut repartir... s'il est pris en charge à temps ! C'est pourquoi la Fédération Française de Cardiologie encourage les Français à accomplir l'acte citoyen de se former aux gestes qui sauvent.

Parcours du Cœur, Semaine du Cœur, site Internet, publications... tous les moyens sont bons pour inciter tous les Français à s'initier aux gestes de premiers secours. Soutenez nos actions à travers un don.

Pour en savoir plus ou nous soutenir : [www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)



Fédération Française de Cardiologie

5, rue des Colonnes du Trône  
75012 Paris

## À CONSERVER

## ARRÊT CARDIAQUE 1 VIE = 3 GESTES



## 1 APPELEZ LE 15 POUR DONNER L'ALERTE



Vous déclenchez ainsi immédiatement la chaîne de survie.

- Décrivez ce que vous avez vu et l'état de la victime : elle est inconsciente, elle ne respire pas...
- Dites ce qui a été fait ou ce qui est fait : « On l'a étendue, on a commencé le massage cardiaque... ».
- Donnez l'adresse précise du lieu où se trouve la victime.
- Ne raccrochez pas avant que la personne du Samu ne le précise.

## 2 MASSEZ LE CŒUR DE LA VICTIME

- Allongez-la sur une surface dure.
- Mettez-vous à genoux contre la victime, sur le côté.
- Positionnez vos mains l'une sur l'autre, au milieu du thorax, entre les deux seins ou pectoraux, les bras bien tendus.
- Appuyez de tout votre poids, bien au-dessus : ce ne sont pas vos bras ni vos mains qui appuient mais tout le corps.
- Exercez des pressions fortes : enfoncez vos mains de 5 à 6 cm dans la poitrine et remontez bien vos mains entre chaque pression pour faire circuler le sang.
- Effectuez les pressions à un rythme régulier, environ 2 par seconde (120 fois par minute).



## 3 UTILISEZ UN DÉFIBRILLATEUR



- Cherchez un défibrillateur automatisé externe à proximité. On en trouve dans de nombreux lieux publics : centres commerciaux, mairies, places centrales, halles de marché, pharmacies...
- Laissez-vous guider vocalement, étape par étape : très simple d'utilisation, cet appareil vous garantit une utilisation sans risque.
- S'il n'y en a pas à proximité, massez le cœur sans vous arrêter jusqu'à l'arrivée des secours.