

RCR 3 étapes à suivre pour sauver une vie

En cas d'**arrêt cardiaque**, chaque seconde compte. **N'hésitez pas!**
Vous ne pouvez pas faire de mal, vous ne pouvez qu'aider.

1



Composez le 9-1-1 et criez qu'on vous apporte un DEA.

Mettez votre téléphone en mode haut-parleur pour pouvoir suivre les directives du personnel du 9-1-1 ou des services d'urgence de votre région.

S'il y a d'autres personnes à proximité, demandez à l'une d'elles d'aller chercher le défibrillateur (DEA) le plus près.

2



Commencez la RCR immédiatement.

Poussez fort et vite au centre de la poitrine de la personne en arrêt cardiaque, à une fréquence d'environ 100 à 120 compressions par minute. Ce rythme ressemble à celui des chansons *Stayin' Alive* et *Baby Shark*.

Après 30 compressions, administrez 2 insufflations si vous vous sentez apte à le faire, surtout s'il s'agit d'un enfant ou d'un nourrisson.

Poursuivez ces manœuvres jusqu'à l'arrivée des secours, jusqu'à ce que le DEA soit prêt à être utilisé, ou jusqu'à ce que la personne commence à réagir.

3



Utilisez le DEA dès que possible.

Le DEA est sécuritaire et facile à utiliser. Mettez-le en marche et suivez les directives vocales. Le DEA administre une décharge électrique au cœur uniquement si c'est nécessaire.

Dans la plupart des cas, les témoins d'un arrêt cardiaque connaissent la personne qui le subit : collègue, membre de la famille ou autre proche. Si vous voyez une personne inconsciente qui ne respire pas ou dont la respiration est anormale, **intervenez rapidement et suivez ces 3 étapes.**

coeuretavc.ca/rcr

© Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, 2025 | ^{MC} L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

