



Le Beat S1 : E3 Transcription – 2023

Le Beat – Épisode 3 Transcription finale

Devenir un héros, c'est plus simple qu'on le croit

[0 h 1 s] **Robert Marien** : Ça fait une heure qu'on joue. Je trouve que ça va particulièrement bien. Et tout à coup, sans aucune annonce, sans aucun symptôme, je m'en vais chercher la rondelle dans le coin de la patinoire et ça fait trois deux un, les lumières s'éteignent. Je m'effondre sur la glace et je suis parti pendant neuf minutes avant qu'on me réanime. *[0 h 21 s][20.8]*

[0 h 25 s] **Julie du Page** : Il y a de fortes chances que vous ou l'un de vos proches aies été personnellement touché par une maladie du cœur ou un AVC. Ces maladies peuvent dévaster des vies, parfois de façon soudaine, mais il y a de l'espoir. Je m'appelle Julie du Page et vous écoutez Le Beat, un balado produit par Cœur + AVC avec le soutien de nos généreux donateurs. Dans chaque épisode, les plus grands experts du pays se joignent à nous pour discuter des questions les plus urgentes liées à la santé du cœur et du cerveau. Et vous serez inspirés par de vrais récits de personnes vivant avec une maladie du cœur ou les séquelles d'un AVC. Merci de votre écoute. Passons maintenant à l'épisode. *[00:01:03][37.6]*

[00:01:06] **Julie du Page** : Chaque année, on estime à 35 000 arrêts cardiaques extrahospitaliers au pays, soit un toutes les quinze minutes. Et malheureusement, la plupart des victimes ne reçoivent pas l'aide vitale dont elles ont besoin. Lorsqu'on voit quelqu'un s'effondrer au sol, inconscient, avec une respiration agonique ou absente, c'est un moment vraiment effrayant. Ça peut être déroutant et même nous faire paniquer. Mais il faut garder son sang-froid et agir rapidement en appelant le 9-1-1 et en débutant les manœuvres de réanimation. Si vous pratiquez la RCR et utilisez un DEA sur une personne victime d'un arrêt cardiaque, vous pouvez doubler ses chances de survie. Alors, si vous voyez quelqu'un s'effondrer soudainement à la maison, lors d'un dîner, dans un centre commercial ou à la patinoire locale, agissez ! Vous avez la possibilité de sauver une vie. *[0 h 1 min 57 s][50.7]*

[0 h 1 min 59 s] **Julie du Page** : C'était un mardi comme les autres pour le comédien et chanteur Robert Marien. Il jouait au hockey avec ses amis et tout allait bien jusqu'au moment où les lumières se sont éteintes. *[00:02:08][9.2]*

[00:02:10] **Robert Marien** : Alors, le 5 octobre, comme à tous les mardis, je joue au hockey avec mes boys à l'aréna de Repentigny et ça faisait, ça faisait un bout de temps que j'avais commencé depuis au moins trois semaines, c'était ma quatrième partie, je crois, et tout se passe bien. On commence à 3 h 30, alors là ça fait une heure qu'on joue. Je trouve que ça va particulièrement bien. Et tout à coup, sans aucune annonce, sans aucun symptôme, je m'en vais chercher la rondelle dans le coin de la patinoire et ça fait trois-deux-un, les lumières s'éteignent. Je m'effondre sur la glace et je suis parti pendant neuf minutes avant qu'on me réanime. *[0 h 2 min 51 s][41.3]*

[0 h 2 min 53 s] **Julie du Page** : Robert a subi un arrêt cardiaque. Son cœur a subitement arrêté de battre normalement et ne pompait plus le sang dans le reste du corps. Heureusement, Robert était bien entouré. Ses coéquipiers ont su réagir rapidement. *[00:03:06][12.9]*

[00:03:07] **Robert Marien** : J'ai eu une chaîne de sauveteurs absolument extraordinaire. Premier gars qui me voit, parce que premièrement, quand c'est arrivé j'étais tombé en pleine face. Il y a quelqu'un qui passait et ils m'ont appelé parce que le jeu a continué et ils ont fait comme, « Robert, Robert », ils

pensaient que je faisais une blague. Et là, il y a quelqu'un qui s'est approché et m'a tourné et effectivement, il a vu que j'étais en train de suffoquer, que j'étais bleu. Et là, il y a fait comme « faites appeler 9-1-1, appelez 9-1-1 ». Alors, il y a une des personnes qui a appelé le 9-1-1. Une autre personne a vu comme je suffoquais, la première personne qui m'a commencé la réanimation, en fait lui, spontanément, n'a pas même pas commencé à attendre un massage, en fait lui, a vu que je suffoquais, m'a donné le bouche-à-bouche, tandis qu'un autre commençait le massage. Les gars me racontent ça que c'est sûr que, il y a un peu la panique sur la glace. Il y en a qui sont à genoux, qui prient sur la glace, d'autres qui disent, il y a le défibrillateur dans le corridor, donc. Alors un autre gars court chercher le défibrillateur. Entre-temps, un autre gars sur l'autre glace sait qu'il y a un pompier également qui est coach d'une équipe Pee Wee qui jouait de l'autre côté. Sait qu'il est pompier, donc sait qu'il est officiellement premier répondant. Alors, va le chercher. Ce gars-là arrive sur la glace et continu et ne me lâche pas, me lâche pas sans arrêt. Et entre temps, on est allé chercher le défibrillateur et sur les entrefaites, un des parents venait chercher son fils justement à l'aréna. Et lui, c'est un ambulancier. Alors c'est lui, donc, c'est lui qui ramasse le DEA et qui vient sur moi et qui me réanime. Je suis revenu à moi et quand je suis revenu à moi tranquillement, l'ambulance est arrivée, donc ça veut dire qu'il est arrivé, donc neuf minutes après. [0 h 4 min 46 s][98.4]

[0 h 4 min 47 s] **Julie du Page** : Au moment de son arrêt cardiaque, Robert a eu de la chance. Il était bien entouré de gens qui savaient comment réagir et il y avait un DEA sur place. Ce sont des facteurs qui lui ont sauvé la vie. [0 h 4 min 59 s][11.3]

[00:05:01] **Robert Marien** : J'avais la chance d'avoir un policier, un pompier, un paramédic. On peut être un héros. Tout le monde peut être un héros s'il prend justement son RCR. S'il y a un DEA dans la place. Parce qu'un DEA vous dit tout comment faire. [00:05:16][15.2]

[00:05:17] **Julie du Page** : C'est quoi en fait un DEA ? Ou un défibrillateur externe automatisé ? Et à quoi ça sert ? Dr Alphonse Montminy, urgentologue, nous explique. [00:05:26][9.1]

[00:05:28] **D^r Alphonse Montminy** : Un défibrillateur c'est un appareil qui est capable de reconnaître qu'il y a une activité électrique inadéquate au niveau du cœur, donc qui empêche le cœur de fonctionner, donc qui est responsable de l'arrêt cardiaque et de générer un choc électrique pour, si je peux dire, réinitialiser le cœur, puis lui permettre à ce moment-là de repartir de façon normale et de faire son travail. Ça met fin, je dirais, au chaos électrique au niveau du cœur. Donc, à ce moment-là, le cœur peut repartir normalement et faire son travail d'amener le sang vers le cerveau et les autres organes importants, incluant le cœur évidemment. [00:06:10][41.5]

[00:06:12] **Julie du Page** : Les DEA sont des appareils intelligents qui permettent de rétablir le courant électrique dans le cœur afin de le faire battre à nouveau. Mais est-ce que n'importe qui peut utiliser un DEA afin de réanimer quelqu'un en arrêt cardiaque ? Est-ce que c'est compliqué ou dangereux ? [00:06:27][15.1]

[00:06:28] **D^r Alphonse Montminy** : Les gens souvent ont peur, parce qu'ils ont peur d'aggraver la situation ou de faire quelque chose qui n'est pas correct. Alors là-dessus, il faut rassurer les gens parce que, une loi qu'on appelle la loi du bon Samaritain, qui prévoit justement que lorsqu'une personne porte assistance, bon, elle ne peut pas être tenue responsable des dommages de son intervention. Donc déjà, ça, c'est rassurant. L'autre élément, c'est que de faire le massage cardiaque ou encore d'utiliser un DEA, c'est relativement simple. Ce n'est pas nécessaire d'attendre les ambulanciers lorsqu'une personne fait un arrêt cardiaque. On intervient tout de suite. On demande s'il y a un DEA dans

l'environnement et s'il y a un DEA dans l'environnement, on l'utilise. Puis, même si la technique n'est pas parfaite, ça donne de meilleures chances de survie à la victime que de ne rien faire. [00:07:21][53.1]

[00:07:23] **Julie du Page** : Le message est clair. En plus de pratiquer la RCR, avoir un DEA accessible dans les lieux publics sauve des vies. [00:07:29][6.4]

[0 h 7 min 32 s] **Robert Marien** : Mais, au bout du compte, qu'est-ce qui m'a ramené ? C'est la décharge électrique. Alors c'est le DEA qui devient un outil très important aussi là-dedans. D'être devant une situation comme ça, de savoir quoi faire et de sauver des vies, c'est absolument extraordinaire. Et c'est pour ça que de toute façon, on veut que moi, je suis porte-parole pour les DEA, je veux qu'il y ait des DEA partout dans les endroits publics et pour qu'une loi soit votée, particulièrement pour ça, spécifiquement pour ça. J'en ai un maintenant et je suis devenu un l'inquisiteur des DEA partout où je vais dans les endroits publics. « Avez-vous un DEA ? Où est-ce qu'il est ? Savez-vous où il est ? Si vous en avez un, savez-vous où il est ? » [00:08:15][43.6]

[00:08:17] **Julie du Page** : Il est donc important, quand on est dans un lieu public, de vérifier si un DEA existe et de prendre note où il est situé. Et si on est présent quand quelqu'un subit un arrêt cardiaque, voici ce qu'on devrait faire. [00:08:27][10.6]

[00:08:29] **D^r Alphonse Montminy** : La première chose, c'est d'activer le 9-1-1 ou encore le numéro local d'urgence où ça se produit pour évidemment activer les ressources, pour pouvoir amener les professionnels de la santé à agir. Et nous, pendant ce temps-là, on peut commencer le massage cardiaque et demander s'il y a un défibrillateur dans l'environnement pour pouvoir agir.
[0 h 8 min 52 s][23.3]

[0 h 8 min 54 s] **Julie du Page** : Ce n'est pas nécessaire d'être un professionnel de la santé pour utiliser un DEA ou faire un massage cardiaque, mais des formations sont disponibles et simples. [00:09:01][6.9]

[00:09:03] **D^r Alphonse Montminy** : Cœur + AVC donne ce genre de formation-là, ainsi que plusieurs organismes de secourisme. Vous savez, en 30 minutes, vous pouvez apprendre à faire un massage cardiaque et à utiliser un défibrillateur. Suivre une formation RCR, c'est une recommandation que je fais, parce que la majorité des arrêts cardiaques risquent de se produire dans l'environnement familial. Donc oui, de faire une formation, de suivre une formation pour faire le massage cardiaque et utiliser un DEA, c'est facile à apprendre et, en plus, c'est efficace. [0 h 9 min 37 s][33.8]

[0 h 9 min 39 s] **Julie du Page** : On ne sait jamais à quel moment cet apprentissage pourrait nous permettre de sauver une vie. Les arrêts cardiaques peuvent arriver à n'importe qui, à n'importe quel moment et ils arrivent généralement hors des hôpitaux. D^r Montminy nous parle des données actuelles.
[0 h 9 min 51 s][12.6]

[0 h 9 min 53 s] **D^r Alphonse Montminy** : Alors au Canada, on estime qu'il y a environ 35 000 arrêts cardiaques par année, ce qui fait en moyenne un arrêt cardiaque aux quinze minutes. C'est quand même plus fréquent que l'on pense. Et ce qui est intéressant de savoir, c'est que dans 20 % des cas, c'est à dire une fois sur cinq, le premier signe, le premier signe et symptôme si on peut dire que quelqu'un a une maladie coronarienne, ça va se manifester par un arrêt cardiaque. [00:10:21][28.1]

[00:10:23] **Julie du Page** : Dans le cas d'un arrêt cardiaque, le plus important, c'est d'agir rapidement.
[00:10:27][3.3]

[00:10:28] **D^r Alphonse Montminy** : Ce qu'on peut dire, c'est que si quelqu'un fait un arrêt cardiaque et qu'il n'y a rien qui est fait, c'est à dire pas de massage, pas d'utilisation de DEA, à chaque minute, les chances de survie diminuent d'environ 7 à 10 %. Si on fait un massage cardiaque, en attendant le DEA, on prolonge, on double ce temps-là. Donc finalement, ça donne amplement le temps au préhospitalier d'être sur place. Et si on a un DEA, en plus du massage cardiaque qui est effectué sur place et qu'on va mettre fin à l'arrêt cardiaque rapidement. Donc à ce moment-là, on minimise le risque d'avoir des conséquences ou, si vous préférez, séquelles de l'arrêt cardiaque, parce que je vous rappelle que l'arrêt cardiaque, ça a un impact sur la part de sang au niveau du cerveau. Puis si c'est pas corrigé rapidement, il peut y avoir des conséquences par la suite. [00:11:18][49.5]

[00:11:20] **Julie du Page** : Après son arrêt cardiaque, Robert a consulté son cardiologue, qui lui a installé un stimulateur cardiaque implantable, communément appelé pacemaker, et il lui a débloqué une artère. Robert a passé douze semaines en réadaptation. Après cette dernière étape, son médecin lui a donné la permission de se remettre à son sport préféré. Non seulement Robert s'est remis à jouer au hockey, mais il est plus en forme que jamais. [0 h 11 min 45 s][25.2]

[0 h 11 min 47 s] **Robert Marien** : Définitivement je suis, je suis définitivement plus en forme que je l'étais avant. Car quand je remarque, en fin de compte, cette petite fatigue qui arrivait et qui est comme je ne dirais pas disparue parce que l'âge est là, mais qui est vraiment beaucoup amoindrie. Écoute, tu vois, le cardiologue qui fait la recherche justement sur la masse pondérale, ce petit gras-là que j'avais, mais qui était un gras, moi j'allais dire gras dur parce que je suis un gars actif. Il est pratiquement, il est tout disparu. J'ai quand même perdu 20 livres, mais qui ne paraissaient pas, qui avaient simplement l'air — et c'est pour ça que j'ai repris ma shape de quand j'avais 35 ans. Ma shape de Lance et Compte ! [00:12:31][43.6]

[0 h 12 min 33 s] **Julie du Page** : La vie de Robert a donc vraiment changé. Et c'est grâce à ses amis à l'aréna qui ont su comment réagir avant que l'ambulance arrive. Voici le message qu'il aimerait leur transmettre. [0 h 12 min 42 s][9.4]

[0 h 12 min 46 s] **Robert Marien** : Ah, si j'avais quelque chose à dire à ces amis qui m'ont sauvé la vie, ce que je leur dirais c'est merci, merci d'être dans ma vie. Parce que vous savez, on croise plein de gens dans notre vie et ils ont tous des influences. On ne sait pas quelle influence ils ont, mais eux, ils ont une influence directe. Alors ils sont, ils sont dans mon cœur, ils sont à jamais dans mon cœur et que je leur souhaite aussi la même chose dans leur vie. Cette même, cette gratitude-là, elle se répand. Je pense qu'ils se sont, oh là là. On aspire tous à être des grands humains et parfois, la vie nous met des épreuves qui nous font grandir. Et quelque part, peut-être que ces gars-là, ils sont devenus des grands humains par la force des choses. Et c'est ça notre aspiration, Comme je dis, ce qu'on devrait tous faire, c'est de rendre meilleure la vie. C'est tellement un message simple, mais c'est, comme disait Vigneault, qu'il est difficile d'aimer librement, sans contrainte. Ça fait partie des gestes que la vie nous fait poser. Et ces quatre gars-là l'ont fait. Et c'est des grands gestes. Ils ne le savent pas, mais ils sont devenus de grands humains. [0 h 14 min 10 s][84.7]

[0 h 14 min 11 s] **Julie du Page** : Ce que Robert aimerait vous dire à vous et à moi, c'est que nous sommes tous capables de devenir des héros, comme les gars qui étaient à l'aréna ce jour-là. [0 h 14 min 21 s][10.1]

[0 h 14 min 22 s] **Robert Marien** : Le message que j'envoie par rapport au RCR et aux DEA, c'est que tout le monde peut être un héros, si jamais j'arrive. Donc, pas besoin d'être un paramédic pour se servir d'un DEA. Pour se servir d'un extincteur, on n'a pas besoin d'être un pompier. C'est la même chose

avec un DEA. Alors pour les gens, ça pourrait paniquer parce qu'effectivement, quand j'en parle à des gens, « je ne sais pas ce que je ferais, je serais trop énervé et je ne sais pas, la machine à l'air compliquée ». La machine ne l'est pas du tout. Elle vous dit exactement tout quoi faire. Et avec le 9-1-1 également déjà, vous avez une bonne avance et ne craignez rien. Et ça sauve des vies. Ça sauve des vies, j'en suis la preuve. [0 h 15 min][38.6]

[0 h 15 min 3 s] **Julie du Page** : Robert travaille aussi pour s'assurer qu'il y ait plus de DEA dans les lieux publics. [0 h 15 min 6 s][3.5]

[0 h 15 min 8 s] **Robert Marien** : Plus il y en a dans les endroits publics et même dans les endroits, les tours. Moi, je demeure dans une tour à condos. Ça va passer au conseil. J'en ai parlé au conseil, je fais comme ça, car ça en prend dans les tours. Les deux gyms ici n'en ont pas. Moi j'en ai un, j'en ai un ici, mais il faut qu'il y en ait partout. Et il faut aussi, non seulement il faut en avoir, il faut les enregistrer. Il faut les — pour savoir où ils sont. Donc, parce que ça peut nous arriver sur la rue. Et parfois, ben parfois il y a un commerce qui est sur la rue et qui en a un et vous le voyez sur le site. Alors ça aussi, ça fait partie. Ça fait partie de la démarche qu'on va faire pour que les DEA, il y en ait plus dans les endroits publics et qui soient, surtout, enregistrés pour qu'on puisse effectivement les atteindre.

[0 h 15 min 50 s][42.0]

[0 h 15 min 52 s] **Julie du Page** : S'il y a plus de DEA dans les lieux publics, plus de vies seront sauvées. Depuis son expérience, Robert est conscient de la chance qu'il a eue et il savoure maintenant chaque instant de sa vie. [0 h 16 min 3 s][11.3]

[0 h 16 min 4 s] **Robert Marien** : C'est curieux parce que quand on réalise ce qui nous est arrivé après coup, comme je disais, tout est un extra. Tout est dans la gratitude. Et maintenant, quand je vais animer des soirées ou quand je dis maintenant, je suis très heureux d'être ici, ce n'est pas une figure de style, c'est vraiment assumé et dans le fond, ça veut dire je suis heureux d'être en vie, bien vivant devant vous et je suis content de vous rencontrer. Ce que, c'est des rencontres que je n'aurais jamais eues. Ce que je bouffe, chaque bouchée est une bouchée que je n'aurais jamais prise. Chaque respiration, chaque note que je chante, chaque mot que je dis sont des mots et des notes que je n'aurai jamais dites ou chantées. Alors j'ai ça dans l'esprit, tout le temps, constamment, et ça reste là. [0 h 16 min 45 s][40.8]

[0 h 16 min 49 s] **Julie du Page** : Si une personne est victime d'un arrêt cardiaque, elle a besoin de votre aide immédiatement. Vous n'avez pas besoin de formation pour contribuer à lui sauver la vie. Vous ne pouvez pas faire de mal, vous ne pouvez qu'aider. Si vous voyez une personne en arrêt cardiaque, n'attendez pas l'arrivée des ambulanciers. Intervenez. Pour aider, il suffit de quatre étapes simples : appelez le 9-1-1. Criez pour que quelqu'un aille chercher un DEA. Commencez la RCR en appuyant vite et fort au milieu du thorax, et utiliser un DEA s'il y en a un. Les DEA sont des appareils sûrs, portatifs et faciles à utiliser, qui administrent une décharge seulement lorsque nécessaire. Ils sont conçus pour être utilisés par des gens comme vous et moi et ils peuvent faire la différence entre la vie et la mort.

L'installation de DEA à des endroits stratégiques dans les collectivités urbaines, rurales et éloignées est donc le meilleur moyen d'offrir une protection aux personnes qui en auront besoin.

[0 h 17 min 52 s][62.9]

[0 h 17 min 55 s] **Julie du Page** : Je ne sais pas pour vous, mais cet épisode m'a convaincu de suivre une formation en réanimation cardio-respiratoire prochainement et je vais encourager mes proches à faire de même. Si, comme moi, vous souhaitez apprendre à sauver une vie, rendez-vous au couretavc.ca/rcr. Merci au comédien Robert Marien d'avoir partagé son histoire et merci au Dr Alphonse Montminy d'avoir partagé son expertise. [0 h 18 min 21 s][26.3]

[0 h 18 min 26 s] **Julie du Page** : Merci d'avoir écouté Le Beat et un merci spécial à nos donateurs d'avoir rendu ce balado possible. J'espère que vous retiendrez quelques informations précieuses de l'épisode d'aujourd'hui. Peut-être aussi serez-vous inspiré à rejoindre une communauté déterminée à combattre les maladies du cœur et l'AVC. Abonnez-vous maintenant pour rester à l'affût, vous inspirer et retrouver l'espoir. N'oubliez pas d'évaluer et de commenter le balado pour que nous puissions toucher encore plus d'auditeurs. Restez à l'écoute pour notre prochain épisode. En attendant la prochaine fois, je suis Julie du Page, et merci d'avoir été des nôtres. *[0 h 18 min 26 s][0.0]*

[1032.7]