

Apprenez à effectuer un massage cardiaque

Quarante mille personnes décèdent chaque année faute d'être réanimées à temps. C'est pourquoi, cet été, la Fédération française de secourisme, en partenariat avec l'association RMC/BFM, organise un Sauvetage Tour sur les plages françaises. Objectif : former 5 000 personnes aux gestes qui sauvent : l'usage d'un défibrillateur et le massage cardiaque. Chacun est en effet en mesure de sauver une vie par un simple massage de la poitrine, qui permet de maintenir la personne en vie en assurant manuellement la circulation du sang.

Une fois la victime allongée sur le dos, installez-vous à genoux près du flanc de la victime et posez les deux mains jointes au milieu de la poitrine. Massez puissamment et rapidement - 100 pressions en une minute - en ne stoppant qu'à l'arrivée des secours. Faites-vous relayer si besoin. « C'est l'inaction qui tue, explique Alexandre Mignon, anesthésiste-réanimateur à l'hôpital Cochin. En matière de massage cardiaque, on ne peut pas se tromper. Même s'il ne s'agissait que d'un malaise, ce n'est pas grave. Les gens ne doivent plus avoir peur. »

Pour bénéficier d'informations sur les formations aux premiers secours, consulter le site Internet : sauvetagetour.blogspot.com.