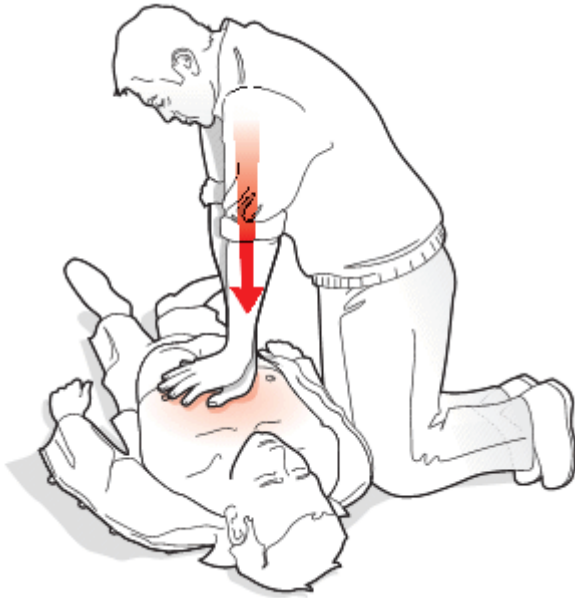


## Réaliser le massage cardiaque

Pratiqué dans les premières minutes qui suivent l'arrêt cardiaque, le massage cardiaque permet de **faire circuler le sang** à partir du cœur et dans tout le corps et ainsi de **favoriser le transport de l'oxygène vers les organes**. On retarde alors le plus possible la détérioration des fonctions vitales et les lésions dans le cerveau.



La technique est simple. Masser le cœur de la victime pour faire circuler le sang dans le corps :

- allongez la victime sur une **surface dure**,
- placez-vous à genoux, sur le côté de la victime,
- Positionner vos mains **l'une sur l'autre**, au milieu du thorax, entre les deux seins, **les bras bien tendus**,
- Appuyez de tout votre poids, bien au-dessus : ce ne sont pas les bras ni les mains qui appuient mais **tout le corps**,
- Pratiquez **100 compressions par minute**, par séquences de **30 compressions** consécutives. Vous devez à chaque fois **appuyer très fort**, pour enfoncer la cage thoracique de 3 cm à 4 cm. Veillez à bien relâcher entièrement entre chaque compression. Recommencer des séquences de 30 compressions, jusqu'à l'arrivée des secours,
- Même si vous avez l'impression de mal effectuer le geste, continuez : **mieux vaut un massage cardiaque imprécis que pas de massage cardiaque du tout**.

Dans les premières minutes, il faut privilégier le massage cardiaque. Mais si vous savez le faire, vous pouvez aussi pratiquer une ventilation pulmonaire (bouche-à-bouche) : 2 insufflations toutes les 30 compressions thoraciques.