



PREMIERS SECOURS RÉANIMATION CARDIOPULMONAIRE AUSSI APPELÉE **RCP**



• • • • •

Qu'est-ce que la RCP ?

La réanimation cardiopulmonaire est une technique de premiers secours essentielle lorsqu'une personne ne respire plus ou que son cœur a cessé de battre. Le terme RCP vient de l'anglais Cardiopulmonary Resuscitation.

Elle associe **deux gestes vitaux** :

- Des **compressions thoraciques** (massage cardiaque) pour faire circuler le sang,
- Des **insufflations** (bouche-à-bouche) pour oxygéner les organes vitaux.

L'objectif est de maintenir la circulation sanguine et l'apport d'oxygène au cerveau et au cœur jusqu'à l'arrivée des secours.

Quand pratiquer la RCP ?

La réanimation cardiopulmonaire doit être commencée immédiatement si une personne :

- est inconsciente et ne réagit pas,
- ne respire plus ou n'a pas de pouls.

Ces signes peuvent survenir lors d'une crise cardiaque, d'une noyade, d'un étouffement ou après un traumatisme grave.

Une **intervention rapide** est cruciale :

- Elle augmente les chances de survie de la victime.
- Elle limite les dommages au cerveau, qui peut souffrir d'un manque d'oxygène en quelques minutes.



Préparation



Sécurise les lieux

Assure-toi que l'environnement est sûr pour toi et pour la victime.

Vérifie l'état de conscience

Parle-lui et demande-lui de serrer ta main.



Vérifie l'état de la respiration (10 secondes)

- Place une main sur **le front** de la victime.
- Place l'autre main sous **le menton**.
- Incline doucement la tête vers l'arrière pour ouvrir les voies respiratoires.
- Observe si **la poitrine se soulève**, écoute **les bruits de respiration** et sens si de l'air sort par **le nez ou la bouche**.
- Vérifie s'il y a **un obstacle visible dans la bouche** qui pourrait gêner la respiration.



Appelle les services d'urgence 112

En l'absence de réponse et de respiration, appelle immédiatement les services d'urgence (112) et suis leurs instructions.

Effectue la RCP

Compressions thoraciques

Place tes mains l'une sur l'autre, au centre de la poitrine de la victime (sur le sternum).

- Appuie fermement et rapidement, en enfonçant la poitrine d'environ 5 à 6 cm.
- **Effectue 30 compressions thoraciques.**
- Ne t'arrête jamais plus de 10 secondes entre les séries de compressions.

Les compressions maintiennent la circulation du sang vers le cerveau et le cœur.

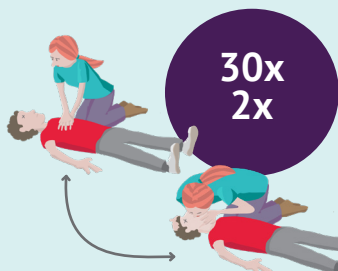


Insufflations (bouche-à-bouche)

Incline doucement la tête de la victime vers l'arrière et soulève son menton.

- Couvre la bouche de la victime avec la tienne.
- **Effectue 2 insufflations.**

Vérifie que la poitrine se soulève à chaque insufflation.



Alterne 30 compressions - 2 insufflations

Continue jusqu'à :

- l'arrivée des secours,
- l'utilisation d'un défibrillateur (DEA),
- ou le retour de signes de vie.

Si vous êtes plusieurs :

- Relais toutes les 2 minutes pour éviter la fatigue.
- Limitez les interruptions au strict minimum.