

# 1 VIE = 3 GESTES

## COMMENT AGIR EN CAS D'ARRÊT CARDIAQUE ?



### APPELER

Si la personne est inconsciente et qu'elle ne respire pas, ou de façon anormale, il faut immédiatement **appeler le 15** (SAMU) ou **le 112** (numéro d'appel d'urgence européen).



### MASSER

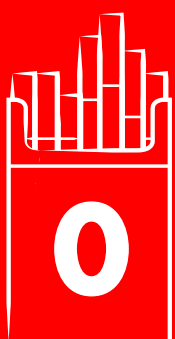
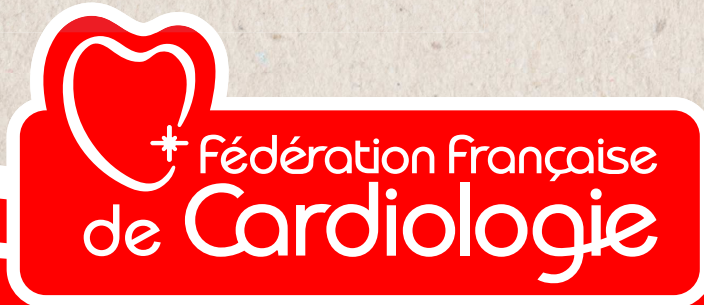
Commencez le **massage cardiaque** : 120 compressions par minute, soit 2 par seconde, en enfonçant les mains de 5 à 6 cm au milieu du thorax.



### DÉFIBRILLER

Si un **défibrillateur** (D.A.E.) est à disposition, utilisez-le immédiatement. L'appareil est automatique, il suffit d'écouter ses instructions, c'est très facile !

Association reconnue d'utilité publique enregistrée sous le n° 784 453 250 005 36 - Illustrateur : Hervé Biau



tabac



fruits et légumes par jour



minutes d'activité physique par jour