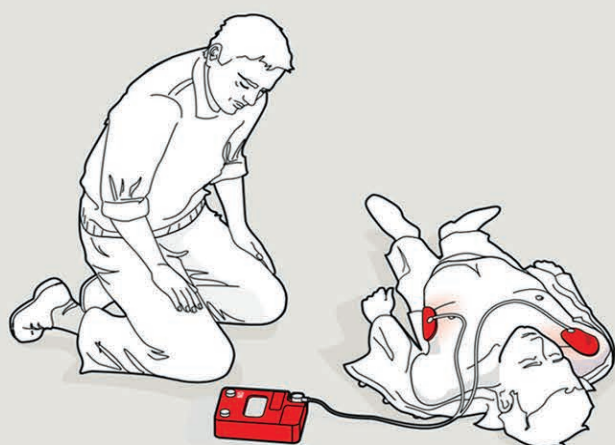
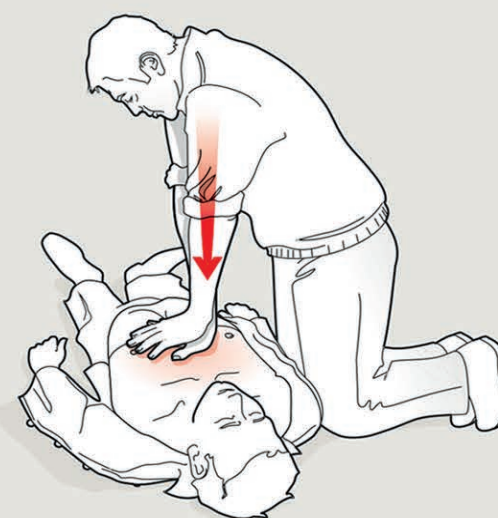


Agir en cas d'arrêt cardiaque



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

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.



« Analyse du rythme cardiaque en cours »

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 !



tabac



fruits et légumes par jour



minutes d'activité physique par jour