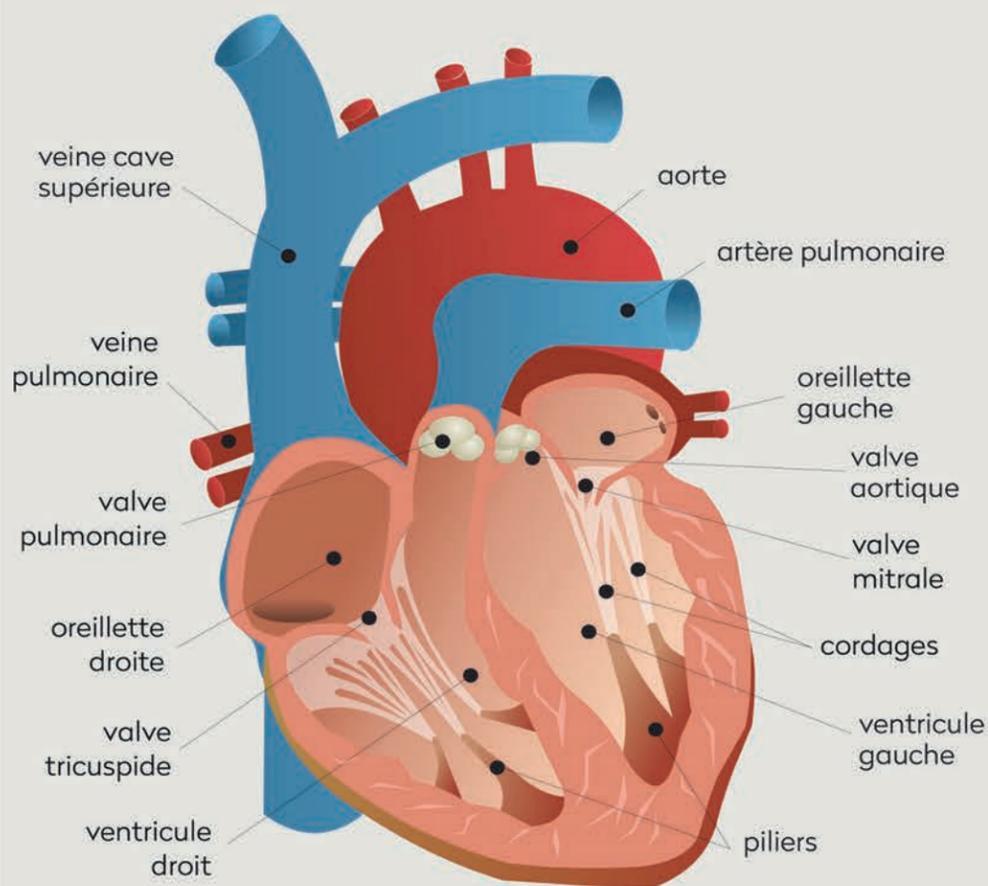


Cœur et vaisseaux



Lors d'un arrêt cardiaque, le sang s'arrête de circuler dans le corps.

Les muscles et les organes cessent progressivement de fonctionner.

Si rien n'est fait pour faire redémarrer le cœur, la personne peut mourir.

Agir en cas d'arrêt cardiaque



La circulation sanguine

1 minute pour faire circuler nos 5 litres de sang dans tout notre corps

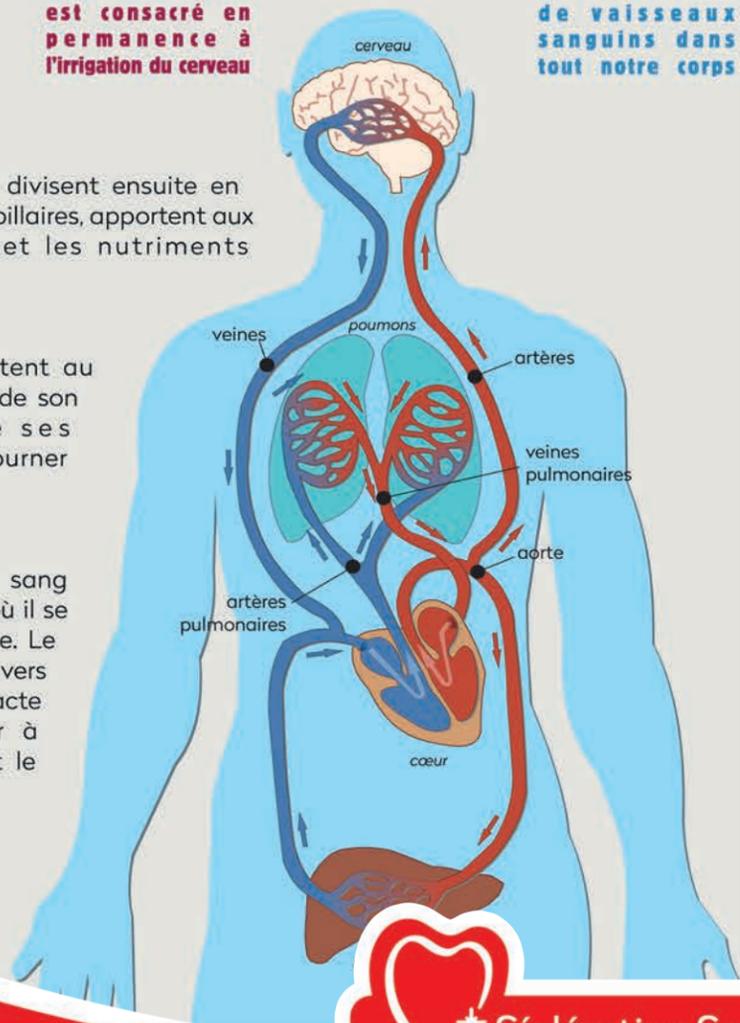
25% du sang est consacré en permanence à l'irrigation du cerveau

150 000 km de vaisseaux sanguins dans tout notre corps

Les **artères**, qui se divisent ensuite en artérioles puis en capillaires, apportent aux tissus l'oxygène et les nutriments indispensables.

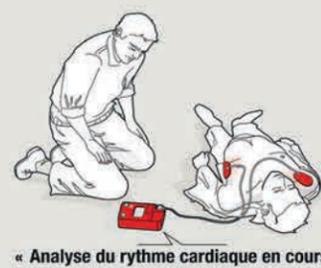
Les **veines** permettent au sang qui s'est vidé de son oxygène et de ses nutriments de retourner vers le cœur.

Le cœur envoie ce sang dans les **poumons** où il se recharge en oxygène. Le sang repart ensuite vers le cœur qui se contracte pour l'envoyer à nouveau dans tout le corps.



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..



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!

« Analyse du rythme cardiaque en cours »

Fédération Française de Cardiologie



tabac



fruits et légumes par jour



minutes d'activité physique par jour