

# TUTO : réalisation d'un massage cardiaque



1.

On va placer ce qu'on appelle le talon de la main au milieu du sternum, au centre de la poitrine.

On va placer notre deuxième main en entrecroisant nos doigts sur la première.



3.

## Qu'allons-nous faire ?

On va envoyer le poids de notre corps sur la poitrine de la victime pour comprimer sa cage thoracique.

En comprimant la cage thoracique, on va écraser le cœur pour le vider de son sang.

Réaliser 30 compressions.

L'objectif est de faire fonctionner manuellement cette pompe de façon à pouvoir faire circuler le sang dans l'organisme

pour livrer suffisamment d'oxygène au cerveau pour préserver ses fonctions.

On va se positionner bien à l'aplomb de la victime, les bras tendus, les coudes verrouillés.

**Le haut du corps doit être complètement solidaire.**

Un massage cardiaque ne se fait pas avec la force des muscles, il se fait avec de l'inertie, c'est-à-dire le poids du corps.



2.



Explications en vidéo de Franck Corbino



4.

Une fois ces compressions réalisées, réalimenter le corps en oxygène. Pour cela, réaliser deux insufflations.

La technique la plus connue, est le bouche à bouche.

**Se positionner au niveau de la tête et basculer la tête en arrière pour libérer les voies aériennes.**

Ensuite, pincer le nez de la victime pour éviter que l'air soufflé ressorte par le nez.

Il faut être étanche et s'assurer que la bouche couvre bien celle de la victime. Souffler doucement !

Souffler une 1<sup>ère</sup> et une 2<sup>ème</sup> fois jusqu'à ce que la poitrine de la victime se lève légèrement.

Cela permet de renvoyer un petit peu d'oxygène à la victime.



## Qu'est-ce qu'on va faire de cet oxygène ?

5.

On va recommencer notre massage pour faire circuler le sang à nouveau et de nouveau aller oxygéner cette partie très sensible, qu'est le cerveau.

