



# ARRÊT CARDIAQUE



**Les Chevaliers  
du Coeur**



Osez Sauver est une initiative de la Ligue Cardiologique Belge



[www.osez-sauver.be](http://www.osez-sauver.be)

**4 victimes sur 5 qui survivent à un arrêt cardiaque ont bénéficié de ces gestes simples.**

### UN ARRÊT CARDIAQUE, C'EST QUOI ?

L'arrêt cardiaque, appelé aussi mort subite de l'adulte, est dû à un trouble du rythme cardiaque, il est mortel en quelques minutes en l'absence de prise en charge.

Une intervention rapide peut faire repartir le cœur et éviter de lourdes séquelles.

### COMMENT LE RECONNAÎTRE ?

#### La victime

- perd connaissance et tombe,
- ne réagit pas à une voix forte et au secouement,
- ne respire pas (la poitrine ne se soulève pas) ou de manière très irrégulière.

90% des arrêts cardiaques sont dûs à une cause cardiovasculaire; **l'infarctus du myocarde** se manifeste souvent par une douleur ou une sensation d'oppression dans la poitrine, généralement accompagnée de sueurs et de nausées.



# ARRÊT CARDIAQUE

En Belgique, 10 000 personnes par an sont victimes d'un arrêt cardiaque foudroyant survenu en dehors de l'hôpital : en rue, au travail ou à la maison. Moins de 10% survivent!

**La présence et l'utilisation d'un défibrillateur automatique permettraient de porter ce taux de survie à plus de 50%.**

**L'arrêt cardiaque n'est pas forcément fatal.**

**Osez Sauver est une campagne initiée par la Ligue Cardiologique Belge dans le but de :**

- Sensibiliser le grand public à la problématique de l'arrêt cardiaque et aux conséquences positives en cas d'intervention immédiate.
- Mettre à la disposition du grand public des outils et des formations pour l'aider à oser agir dans une situation d'arrêt cardiaque.

## CHIFFRES CLÉS:

- 1 Belge sur 2 (50%) sait ce qu'est un Défibrillateur Externe Automatique (DEA) mais la grande majorité d'entre eux (70.4%) ne sait pas comment l'utiliser.
- Plus de la moitié des Belges (56%) ne savent pas à quoi ressemble un DEA car ils n'en ont jamais vu.
- Seuls 29% des Belges savent qu'un DEA peut être utilisé par tout citoyen.
- 1 Belge sur 2 (51.5%) se sentirait prêt à effectuer les gestes qui sauvent moyennant une petite formation préalable.

Enquête menée par la Ligue Cardiologique Belge en 2010 auprès de 500 personnes

# LES CHEVALIERS DU COEUR



## Les Chevaliers du Cœur

### L'objectif de l'événement est de mettre à l'honneur

- d'une part, les personnes ayant sauvé un inconnu, un ami, un voisin de l'arrêt cardiaque en pratiquant les premiers secours (appel au 112 et/ou réalisation du massage cardiaque et/ou utilisation d'un défibrillateur).
- et d'autre part, les personnes sauvées grâce à ces gestes.

### Il s'agit d'une cérémonie annuelle par laquelle la Ligue Cardiologique Belge souhaite :

- témoigner sa reconnaissance envers ces personnes.
- les féliciter officiellement d'être intervenues spontanément.

Les duos de sauveurs-sauvés ont ainsi l'occasion de raconter leur histoire commune, moment de rencontre particulièrement riche en émotions. Cette reconnaissance est destinée à des citoyens ordinaires qui ont franchi le pas en osant sauver.

La Ligue Cardiologique Belge souhaite créer une communauté de « sauveurs-sauvés » qui recevront le titre symbolique de Chevaliers du Cœur. Ceux-ci pourront servir d'exemple pour encourager le grand public à oser sauver dans une situation identique.

### **Vous êtes un Chevalier du Cœur ?**

Vous en connaissez dans votre famille,  
vos amis, votre entourage ?

Envoyez votre témoignage sur [www.osez-sauver.be](http://www.osez-sauver.be)

**Notre vidéo est disponible sur [www.osez-sauver.be](http://www.osez-sauver.be)**



*«Selon une enquête réalisée par le Dr Christophe Scavée, il ressort que 47% des gens ne se sentent pas capables d'intervenir. Et seulement 6.3% se sentent capables de débiter un massage cardiaque externe.»*

En Belgique, le grand public justifie généralement son inaction face à un arrêt cardiaque par la crainte d'agir mal, inadéquatement, d'aggraver la situation.

La Ligue Cardiologique Belge souhaite donc développer des «Actions Cœur» dans un premier temps auprès des jeunes. Ce public, de nature plus franche et impulsive, sensible aux technologies nouvelles comme la défibrillation, assimilera plus aisément les techniques de réanimation. Les actions d'initiation intégrées aux activités scolaires, sportives ou de mouvements de jeunes peuvent toucher efficacement un très large public.

Au cours de l'année, des informations relatives aux «Actions Cœur» seront disponibles sur notre site.

Par la suite, d'autres cibles seront approchées: milieu sportif, administrations, entreprises,...



## Cette application gratuite permettra :

- De rechercher et localiser géographiquement le DEA le plus proche.
- D'expliquer à son utilisateur les 3 étapes de la réanimation (contacter le 112, masser, défibriller).
- De signaler l'emplacement d'un nouveau défibrillateur.

## TÉMOIN D'UN ARRÊT CARDIAQUE : 3 RÉFLEXES

Avant tout placer la victime dans une zone sécurisée, pour elle comme pour vous. Ensuite,



### 1. Appeler le 112 et donner l'adresse précise



### 2. Commencer immédiatement le massage cardiaque

Effectuez 30 pressions thoraciques fortes (enfoncez le sternum de 4 à 5 cm) à un rythme régulier de 100 pressions par minute (un peu moins de 2 par seconde). La pression doit se faire au milieu du thorax.



### 3. Défibriller

Défibrillez à l'aide d'un défibrillateur externe automatique si celui-ci est disponible à proximité.

**1 minute gagnée, c'est 10% de chance de survie en plus!**

**Vous serez peut-être seul à pouvoir intervenir :  
n'hésitez pas, votre rôle est essentiel.**

**Nous avons tous le pouvoir de sauver des vies**

## DÉFIBRILLATEUR EXTERNE AUTOMATIQUE OU DEA



En Belgique, ce pictogramme est requis par la loi.

Ce pictogramme est aussi utilisé au niveau international.

- **95% des Belges ne reconnaissent pas le pictogramme du DEA.**
- Depuis 2007, **la loi autorise toute personne à utiliser un défibrillateur.**
- Malgré cette loi, **les défibrillateurs restent peu utilisés.**

Le DEA est un appareil portable qui administre un choc électrique au cœur afin de rétablir un rythme cardiaque normal.

Le DEA analyse le rythme cardiaque et détermine automatiquement si la victime a besoin d'un choc électrique.

Il ne se déclenche pas si ce n'est pas nécessaire, il est donc impossible d'utiliser le dispositif de façon incorrecte ou de l'utiliser inutilement.

## Pour toute information concernant les maladies cardiovasculaires :



Ligue Cardiologique Belge

Plate-forme d'informations et d'échanges autour des maladies  
cardiovasculaires en Belgique au service des patients.

### **LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE**

Rue des Champs Elysées, 43 - 1050 Bruxelles

t.: 02 649 85 37 - e.: [info@liguecardiologia.be](mailto:info@liguecardiologia.be)

[www.liguecardiologique.be](http://www.liguecardiologique.be)

Avec le soutien de :



AXA est le partenaire de la Ligue Cardiologique Belge pour la promotion des Chevaliers du Cœur. Comme entreprise citoyenne et responsable, AXA soutient prioritairement des projets de sécurité et de prévention liés à la longévité. La mission des Chevaliers du Cœur s'inscrit parfaitement dans cette philosophie d'AXA.

En collaboration avec le :



**BeHRA**

Belgian Heart Rhythm Association