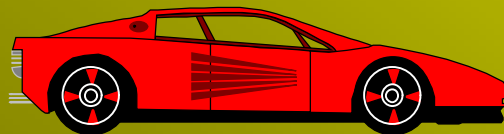


Imagine-toi qu'il est 19h15
et que tu es en train de
rentrer chez toi en voiture
(seul bien sûr) après une
journée particulièrement
chargée. Tu es vraiment
fatigué et peut-être irrité
en plus.....

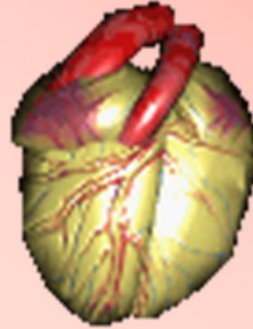


Tu es très stressé et ne sais plus
très bien comment te sortir d'un
problème particulier

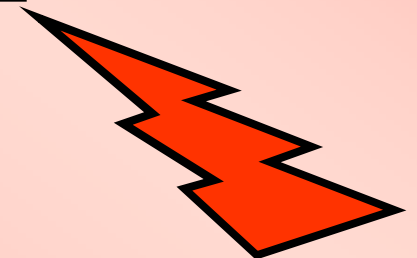
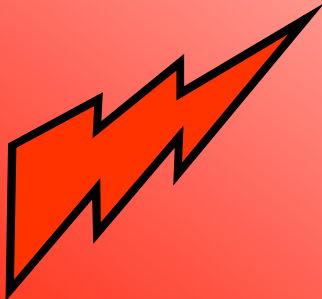
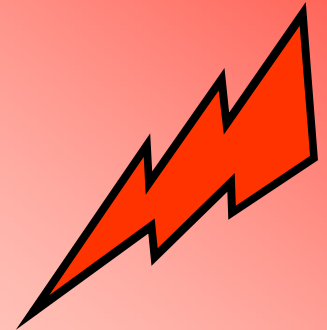
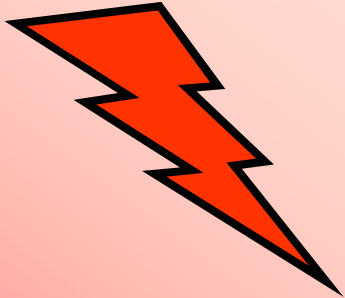


**SOUDAIN, TU RESSENS UNE DOULEUR AIGÜE
DANS LA POITRINE QUI IRRADIE DANS LE
BRAS ET VERS LA MÂCHOIRE.
TU N'ES QU'À 5 KILOMÈTRES DE L'HÔPITAL LE
PLUS PROCHE. HÉLAS, TU N'ES PAS CERTAIN
DE POUVOIR Y PARVENIR.**

Que fais-tu maintenant ???



TU ES ENTRAÎNÉ AU MASSAGE
CARDIAQUE, MAIS
L'ENTRAÎNEUR NE T'AS PAS
APPRIS À T'EN FAIRE UN À
TOI-MÊME



COMMENT SURVIVRE À UNE CRISE CARDIAQUE QUAND ON EST SEUL?

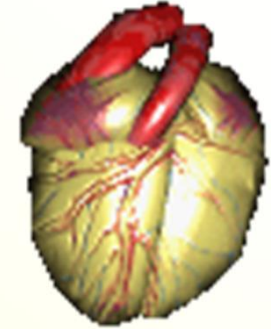
COMME LA PLUPART DES GENS SONT SEULS QUAND ILS SUBISSENT UNE CRISE CARDIAQUE, (EN L'ABSENCE D'AIDE IMMÉDIATE) LEUR COEUR VA SE METTRE À BATTRE IRRÉGULIÈREMENT ET ILS SERONT PRIS D'ÉTOURDISSEMENT. CELA PREND À PEU PRÈS 10 SECONDES AVANT QUE LE SUJET NE PERDE CONSCIENCE.



QUE DOIS-TU FAIRE SI CELA T'ARRIVE??

RÉPONSE:

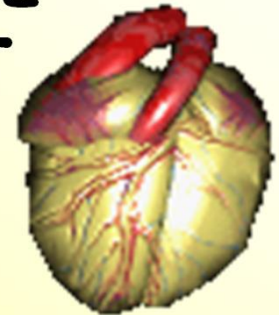
NE PANIQUE PAS. COMMENCE À TOUSSER
FORTEMENT ET DE MANIÈRE RÉPÉTÉE.



INSPIRE FORTEMENT AVANT CHAQUE TOUX.
LA TOUX DOIT ÊTRE PROFONDE ET SOUTENUE
COMME POUR CHASSER DE LA GLAIRE DES VOIES
RESPIRATOIRES.

DONC: **ALTERNATIVEMENT INSPIRER PUIS
TOUSSER**, CELA **TOUTES LES 2 SECONDES**,
SANS INTERRUPTION JUSQU'À L'ARRIVÉE DE
SECOURS OU JUSQU'À CE QUE TU RESSENTES
QUE TON COEUR BAT À NOUVEAU
NORMALEMENT.

L'INSPIRATION PROFONDE AIDE À UN
APPORT SUFFISANT **D'OXYGÈNE** AUX
POUMONS,
ET LA TOUX PROVOQUE LA COMPRESSION
(LE MASSAGE) DU COEUR ET ENTRETIENT
LA **CIRCULATION SANGUINE**.
LA COMPRESSION RÉGULIÈRE DU COEUR
AIDERA AUSSI À RÉCUPÉRER, TANT QUE
POSSIBLE, UN RYTHME DE BATTEMENT
NORMAL DU COEUR.



C'EST AINSI QU'UNE PERSONNE
SUBISSANT UNE CRISE CARDIAQUE POURRA
ATTEINDRE UN TÉLÉPHONE (VOIRE
L'HÔPITAL) ET, ENTRE DEUX RESPIRATIONS,
APPELER DE L'AIDE.

**INFORME TOUS TES AMIS DE CETTE
MÉTHODE. CA POURRAIT UN JOUR LEUR
SAUVER LA VIE!!!**

**N'IMAGINE PAS QUE TU NE PEUX ÊTRE SUJET
À UNE CRISE CARDIAQUE CAR TU ES ENCORE
BIEN JEUNE (MOINS DE 25 - 30 ANS).**

**À CAUSE DU MODE DE VIE ACTUEL, LES
CRISES CARDIAQUES S'OBSERVENT
AUJOURD'HUI DANS TOUS LES GROUPE
D'ÂGE.**

**SOIS UN BON AMI ET ENVOIE CETTE
INFORMATION AU PLUS GRAND
NOMBRE DE TES AMIS.**

