

JEUDI 2 juillet 2026

# LE DOC' DU Jeudi

## Que faire si...

### ...une personne s'écroule devant vous ?

- 1 - Soyez le plus calme possible !
- 2 - Agenouillez-vous à côté de la victime, vérifiez si elle est ou non consciente en lui posant des questions simples (« ouvrez les yeux ») ou en demandant une réponse à un geste simple (« serrez-moi la main »).
- 3 - Si elle est inconsciente, vérifiez qu'elle respire en vous rapprochant de sa bouche ou de son nez pour savoir si vous sentez son souffle sur votre joue et si le thorax se soulève.
- 4 - Si elle est inconsciente et qu'elle ne respire pas, appelez immédiatement le 112 ou le 15.
- 5 - Si vous avez appris les gestes de premiers secours, vous pouvez commencer tout de suite la ventilation et le massage cardiaque associé.
- 6 - S'il y a à proximité un défibrillateur semi-automatique (capable de détecter les troubles du rythme cardiaque éventuels ou de confirmer l'arrêt du cœur et de la respiration) :
  - si vous avez appris à l'utiliser, servez-vous-en.
  - si vous ne savez pas l'utiliser, ne vous focalisez pas sur cet appareil mais alertez une personne compétente ou des secours d'urgence, c'est essentiel.

Apprendre les gestes de premiers secours et l'utilisation de ces défibrillateurs est à la portée de tous. Il suffit de suivre une formation de quelques heures auprès d'organismes agréés, dont la Croix Rouge.

Source : entretien avec le Dr Catherine Burugorri-Pierre, ancien Commandant des Sapeurs-Pompiers de Biscarrosse  
Un clic vers les sapeurs-pompiers qui sont à la fois efficaces et pleins d'humour :

<https://www.youtube.com/watch?v=HcNH-BHayal>

## « Arrêt cardiaque »

Arrêt des battements du cœur, dont les causes peuvent être très variées, mais surtout dues au cœur (infarctus du myocarde, perturbations du fonctionnement, etc.).

Dans de nombreux cas, l'arrêt cardiaque est précédé d'une période de quelques minutes pendant laquelle le cœur bat de façon rapide et anarchique.

Pendant ce bref laps de temps, on peut régulariser le rythme cardiaque en provoquant une brève décharge électrique grâce à un défibrillateur semi-automatique (DSA). Le programme informatique dont il est équipé permet au DSA de vous dire quoi faire, tout en mesurant la façon dont le cœur bat.

De nombreuses victimes ont pu être sauvées grâce à un DSA placé à proximité. Apprendre à l'utiliser est facile, il suffit de faire l'effort de se former. Depuis quelques années, tant les pouvoirs publics qu'un grand nombre de structures privées ont acheté et implanté des DSA un peu partout.

Pour que cet effort permette de sauver beaucoup d'autres vies, il faut qu'un grand nombre de personnes apprenne à les utiliser. Nous pouvons tous y contribuer.

Source : Open Rome

Météo-épidémiologie de votre région



Abonnez-vous au Doc du jeudi



Bulletin rédigé le 1er juillet 2026 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S (UR4129), Université de Lyon 1.

Courriers des lecteurs : [idaviaud@openrome.org](mailto:idaviaud@openrome.org)