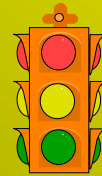
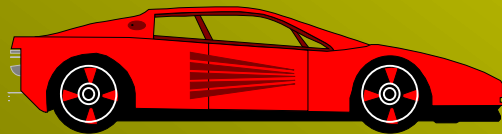
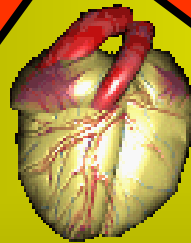


Imagine-toi qu'il est 19h15  
et que tu es en train de  
rentrer chez toi en voiture  
(seul bien sûr) après une  
journée particulièrement  
chargée. Tu es vraiment  
fatigué et peut-être irrité  
en plus.....

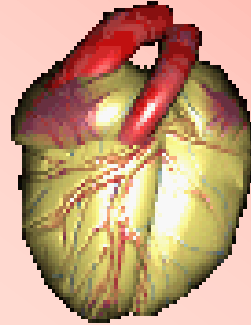


Tu es très stressé et ne sais plus  
très bien comment te sortir d'un  
problème particulier . . . . .



**SOUDAIN, TU RESSENS UNE DOULEUR AIGUË  
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.**

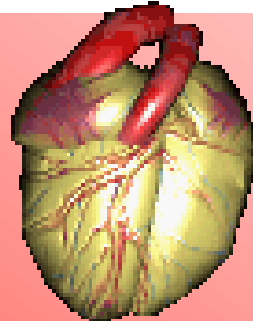
Que fais-tu maintenant ???



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

# COMMENT SURVIVRE À UNE CRISE CARDIAQUE QUAND ON EST SEUL?

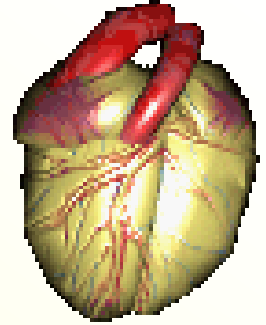
COMME LA PLUPART DES GENS SONT SEULS QUAND ILS SUBISSENT UNE CRISE CARDIAQUE, (EN L'ABSENCE D'AIDE IMMÉDIATE) LEUR COEUR VA SE METTRE À BATTRE IRRÉGULIÈREMENT ET ILS SERONT PRIS D'ÉTOURDISSEMENT. CELA PREND À PEU PRÈS 10 SECONDES AVANT QUE LE SUJET NE PERDE CONSCIENCE.



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

RÉPONSE:

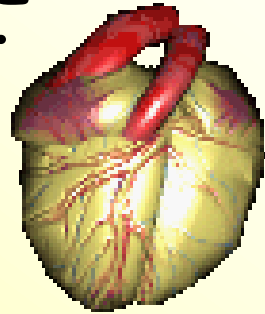
NE PANIQUE PAS. COMMENCE À TOUSSER  
FORTEMENT ET DE MANIÈRE RÉPÉTÉE.



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 GROUPES  
D'ÂGE.**

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

