

# Aide aux devoirs – Maladies du cœur

---

## Signes avant-coureurs d'une crise cardiaque et comment réagir en cas d'urgence

Il n'y a peut-être aucune raison de vous attendre à une urgence cardiaque, mais les urgences ont la fâcheuse habitude de survenir quand personne ne s'y attend. C'est pourquoi il est important de vous préparer à l'avance. Si vous êtes la personne responsable (et les enfants le sont souvent!), il sera important que vous restiez calme. Le patient aura déjà suffisamment peur. De plus, un plan d'urgence qui fonctionne en cas d'urgence cardiaque fonctionnera pour tous les genres d'urgences.

### Quelle est la différence entre une « crise cardiaque » et un « arrêt cardiaque »?

Une **crise cardiaque** survient lorsque l'apport sanguin au cœur est ralenti ou interrompu par un vaisseau sanguin obstrué. La plupart du temps, ce vaisseau sanguin est obstrué par un caillot sanguin. Bien souvent, le vaisseau sanguin est rétréci par de la plaque qui empêche le sang d'y circuler. Ce problème de santé s'appelle athérosclérose. Plus longtemps l'apport sanguin est interrompu, plus importantes sont les séquelles subies par le cœur. Une crise cardiaque peut parfois entraîner un arrêt cardiaque.

Un **arrêt cardiaque** survient quand le cœur cesse de battre de façon régulière et ne parvient plus à pomper le sang dans l'organisme. La personne cesse de respirer et n'a plus de pouls. **Un arrêt cardiaque est une question de vie ou de mort. Il faut agir rapidement!** La meilleure chance de survie de la victime consiste à ce que vous sachiez reconnaître ce qui se passe et que vous réagissiez rapidement en commençant la RCR et en composant le 9-1-1.

### Quels sont les signes avant-coureurs d'une crise cardiaque?

Apprenez à reconnaître les signes avant-coureurs d'une crise cardiaque afin de pouvoir réagir rapidement et sauver une vie.

- ➔ **La douleur!** Les victimes ressentent une douleur soudaine qui ne s'estompe pas en se détendant. Ils la ressentent souvent à la poitrine, au cou, à la mâchoire, à l'épaule, au bras ou au dos. Il peut s'agir d'une sensation de brûlure, d'écrasement, de lourdeur, de serrement ou de pression.
- ➔ **La difficulté à respirer**
- ➔ **La nausée ou l'impression de maux d'estomac**
- ➔ **Les sueurs**
- ➔ **La peur** – la personne malade a souvent peur. Une impression de désespoir est un symptôme courant d'une crise cardiaque imminente.

# Aide aux devoirs – Maladies du cœur

---

## Que faire si l'un de vos proches est en proie à une crise cardiaque?

1. **COMPOSEZ LE 9-1-1** ou le numéro des services d'urgence locaux immédiatement, ou demandez à quelqu'un de le faire pour vous.
2. Cessez toute activité. Faites asseoir ou allonger la victime en position confortable.
3. Si la personne prend de la nitroglycérine, demandez-lui de prendre sa dose habituelle.
4. Si la personne ressent des douleurs à la poitrine, demandez-lui de mâcher et d'avaler un comprimé d'aspirine de 325 mg (dose pour adulte). Il est important de mâcher l'aspirine. Le Tylenol et l'Advil n'agissent pas de la même façon et ne seront donc d'aucune utilité.
5. Aidez la personne à se détendre confortablement en attendant l'arrivée de l'ambulance.

## Que faire si une personne cesse de respirer et n'a plus de pouls (arrêt cardiaque)?

1. **COMPOSEZ LE 9-1-1** ou le numéro d'urgence local immédiatement (consulter la fiche « Composer le 9-1-1 »).
2. **Effectuez la RCR** (réanimation cardiorespiratoire) jusqu'à l'arrivée des techniciens ambulanciers paramédicaux (consulter la fiche « La réanimation cardiorespiratoire – la RCR »).
3. **Localisez un DEA** (défibrillateur externe automatisé). Si vous vous trouvez dans un endroit muni d'un DEA (aéroport, avion, casino), trouvez une personne formée pour l'utiliser. Cet appareil administre une secousse électrique au cœur. La plupart du temps, ce choc remettra le cœur en marche (consulter la fiche « DEA »).