

Schyns va former tous les élèves à sauver des vies

Seuls 10 % des gens survivent à un arrêt cardiaque. Un projet est lancé dans les écoles secondaires

Former tous les élèves du secondaire à la réanimation, suite à un arrêt cardiaque. C'est le projet que lance la ministre de l'Éducation, Marie-Martine Schyns (cdH), avec l'aide de la Belgian Heart Rhythm Association (BeHRA) et de deux ASBL. Il s'appuiera sur les professeurs d'éducation physique qui seront formés en priorité. Dix écoles vont tester le projet dès cette année scolaire.

L'arrêt cardiaque inattendu concerne, chaque année, 10.000 personnes en Belgique. Le taux de survie des victimes reste extrêmement bas: seuls 10% des personnes restent en vie... Deux fois moins que dans d'autres pays européens comme le Danemark, la Suisse, les Pays-Bas.

Pour Ivan Blankoff, la raison est évidente: la population belge est trop peu formée. Ce cardiologue qui travaille au CHU de Charleroi est aussi vice-président de la Belgian Heart Rhythm Association (BeHRA). Il est convaincu qu'il faudrait enseigner la réanimation de manière obligatoire dans les écoles et il a réussi à intéresser la ministre de l'Éducation à son projet.

TOUCHER LES 515 ÉCOLES

« J'ai souvent été interpellée par cette actualité, par le nombre de décès chaque année, par le fait qu'il s'agit de gestes simples... mais que je ne saurais pas moi-même reproduire. Je devrais peut-être suivre la formation », souffle Marie-Martine Schyns. « Il est important de faire entrer cette formation à l'école qui

forme les citoyens de demain. Nous devons devenir un pays à la pointe dans ce domaine également. »

Ce sera fait dans les tout prochains mois, un budget de 28.000 € ayant été libéré pour lancer un projet pilote dans dix écoles dès cette année scolaire 2017-2018. L'année prochaine, il sera quintuplé:

établi avec deux ASBL: les amis du Samu et la Ligue francophone du sauvetage.

Au cours des premières années du secondaire (1^{er} et 3^e), on centrerait l'apprentissage sur la reconnaissance de l'arrêt cardiaque, sur l'appel aux secours et sur le massage cardiaque (projet Minipop). Les plus grands (secondaire supérieur) seraient confrontés à la technique du bouche-à-bouche et à l'utilisation du défibrillateur externe automatisé (projet « Oser sauver à l'école »).

Une dizaine d'heures, est-ce suffisant? « Il ne s'agit pas d'une formation complète, comme celle qui mène au brevet européen des premiers secours. Nous ne formons pas à tout et nous concentrons sur l'arrêt cardiaque. Dix heures, cela suffit », explique M. Blankoff. Idéalement, un recyclage de 2 à 3 heures est souhaitable tous les 3 à 5 ans.

« Il est important de faire entrer cette formation à l'école qui forme les citoyens de demain »

Marie-Martine Schyns

150.000 €. L'objectif est de réussir à toucher les 515 écoles du secondaire à l'horizon 2025.

L'idée est de former prioritairement les enseignants, ceux d'éducation physique, puisque ce sont eux qui seront chargés de former les enfants en dix heures, à répartir entre différentes années de leur passage en secondaire (6 heures dans l'inférieur et 4 heures dans le supérieur). Le projet pilote a été

TROP TÔT EN PRIMAIRE

Pourquoi attendre le secondaire? Les enfants de primaire ne sont-ils pas plus réceptifs? « Les études montrent que c'est trop tôt en primaire et trop tard à l'âge adulte », résume le cardiologue. « Les ados fréquentant l'enseignement secondaire sont les plus susceptibles de retenir ces gestes qui sauvent. »

La formation pourrait entrer dans le futur tronc commun allongé dont le contenu sera décidé dans les prochaines semaines. Là, il serait tout bonnement obligatoire.

La ministre Schyns souhaite faire reconnaître la formation des profs par l'Institut de la formation en cours de carrière (IFC). ●

DIDIER SWYSEN

Comment intervenir efficacement ?

Les chances de survie diminuent de 10 % par minute

Face à un arrêt cardiaque, la clé de la survie et d'un bon rétablissement réside dans la rapidité de réaction. À chaque minute qui passe sans massage cardiaque ni choc externe pour relan-

cer le cœur, les chances de survie diminuent de 10 %. Si la victime reste sans aide durant les 4 à 6 minutes qui suivent l'arrêt, le risque de décès grimpe à 90 ou 95 %.

Que faire ? Trois étapes vitales.

> 1) Avertir d'abord les services de secours (112). Les signes de l'arrêt cardiaque sont la perte de conscience, l'absence de respiration et de pouls. Si vous ne savez pas faire un massage cardiaque, vous recevrez des instructions par téléphone.

> 2) Ranimer la victime. Dès que possible, passez au massage cardiaque. Demandez à quelqu'un de chercher un défibrillateur externe automatisé. Si vous n'avez pas suivi de formation à la réanimation, voici comment procéder : posez les deux mains (l'une sur l'autre) sur la poitrine de la victime. Effectuez des compressions de la poitrine sur une profondeur de 5 à 6 cm, au rythme de 100 à 120 par minute ; conti-

nuez jusqu'à l'arrivée des secours.

> 3) Si un défibrillateur est disponible, utilisez-le. Attention : pour l'utiliser, il faut que la victime se trouve dans un environnement sec. Si l'appareil se trouve dans l'eau ou la victime dans une flaque, cela peut être dangereux.

« Il existe depuis peu des applications (smartphones ou tablettes) pour guider des volontaires vers une victime d'arrêt cardiaque via la centrale 112 et pour les guider vers le défibrillateur le plus proche, puis vers la victime », explique le Docteur Blankoff. « EVapp est une application qui, en cas d'urgence, mobilise des bénévoles formés (médecins, infirmières, paramédicaux, bénévoles de la Croix-Rouge, personne formée aux premiers secours) pour réduire le temps entre l'apparition de la situation d'urgence et l'arrivée des services de secours. Dans le cas où le volontaire accepte l'appel d'urgence, il sera dirigé par le système de navigation vers la victime. Voilà qui peut améliorer sensiblement les chances de survie. » ●

D.SW.

Cheyenne a été sauvée par ses profs

En février dernier, la petite Cheyenne, 11 ans, fait un malaise cardiaque dans la cour de son école à Mous-

cron. Son cœur s'est arrêté alors qu'elle était dans le rang pour regagner sa classe.

VIVANTE !

La jeune fille gît au sol, inanimée. Deux professeurs vont alors lui prodiguer les premiers soins. Pendant 6 minutes, les deux institu-

trices vont se relayer pour tenter de faire revenir la jeune fille à la vie. Leurs efforts seront récompensés puisque Cheyenne va se mettre à respirer à nouveau. Si la jeune fille est encore vivante aujourd'hui, c'est certainement grâce aux gestes posés par les deux institutrices.

« On a suivi toutes les deux des cours de secourisme. Pour ma part, c'était il y a 30 ans mais dans un cas comme celui-ci, cela revient très vite et on n'a pas le temps de réfléchir. Je trouve que tous les professeurs devraient suivre une telle formation, cela éviterait bien des drames. » ●

Douze fois moins en Belgique qu'en Hollande !

Un manque criant de défibrillateurs

La Belgique a la chance de compter un grand nombre d'hôpitaux... Mais faut-il encore y arriver. Une chaîne de survie pas si évidente : en cas d'arrêt cardiaque, la réaction des personnes proches de la victime est déterminante.

Chaque année, la Belgian Heart Rhythm Association profite de la « Semaine du rythme cardiaque » (la huitième s'est déroulée au printemps dernier) pour sensibiliser les Belges à cette situation.

Quelques chiffres suffisent d'ailleurs au docteur Blankoff pour faire comprendre toute l'importance de cette formation.

« 66 % des arrêts cardiaques surviennent devant un témoin en Belgique. Seuls 30 % bénéficient précocement de premiers secours (massage cardiaque etc.). Au Danemark, 90 % des arrêts cardiaques en bénéficient. Conséquence : moins de 10 % de survie en Belgique et plus de 20 % au Danemark, aux Pays-Bas, en Suisse, etc. Dans certaines zones plus limitées, on peut même atteindre plus de 40 % de survie. »

Question de formation et d'un nombre suffisant de défibrillateurs automatiques externes (DAE) disponibles. « Il y en a de 7 à 8.000 chez nous, mais pas plus de 50 % sont fonctionnels et accessibles 24 heures sur 24. À titre de comparai-

son, il y en a 100.000 aux Pays-Bas ! », reprend le cardiologue. « Il faudrait en placer dans chaque école ? Vu le nombre de fois où il est utilisé dans un encadrement scolaire, je pense que ce serait plus efficace d'en placer devant les pharmacies ou les boulangeries. Ou à d'autres endroits de grand passage. »

NE PAS CONFONDRE

Ivan Blankoff insiste sur un point capital : il ne faut surtout pas confondre arrêt cardiaque et crise cardiaque. « Un arrêt cardiaque est le résultat d'un trouble du rythme cardiaque par lequel la fonction de pompage du cœur s'interrompt », explique-t-il. « Le sang ne circule dès lors plus dans le corps. Lors d'une crise

cardiaque ou infarctus du myocarde, par contre, un caillot de sang vient brutalement bloquer une artère nourricière du cœur, dite artère coronaire. Ceci coupe le passage du sang — et donc de l'oxygène — vers une partie du muscle cardiaque, qui s'en retrouve alors endommagée. La crise cardiaque est la cause la plus fréquente d'arrêt cardiaque. »

Lorsque quelqu'un perd conscience, cesse de respirer (ou le fait avec difficulté) et ne présente plus de pouls, il s'agit vraisemblablement d'un arrêt cardiaque. ●

D.SW.