

# Il reste à apprendre les gestes et signaux qui sauvent la vie

■ Chaque année, près de 11 000 personnes sont victimes d'un arrêt cardiaque inattendu en Belgique.

■ Enseigner les gestes de premiers secours aux élèves de secondaire réduirait le nombre des décès.

## Le contexte

**Les maladies cardio-cérébro-vasculaires**, à savoir l'infarctus, l'accident vasculaire cérébral et les artériopathies périphériques, constituent la première cause de mortalité dans notre pays.

**La prévention** à différents niveaux permettrait de limiter significativement le nombre de victimes. "Malgré les avancées diagnostiques et thérapeutiques, la prévention reste un élément clé d'une diminution notable et durable de la mortalité et de la morbidité cardiovasculaires", dit le Dr Freddy Van de Casseye, directeur général de la Ligue cardiologique belge. "Détecter les facteurs de risque, mieux les contrôler, impliquer le patient sont nos priorités.

**D'**abord, je m'assure que nous ne sommes pas dans une situation où il y aurait un danger, une route avec des voitures, par exemple. Puis je vérifie la respiration. Ensuite, je prends mon téléphone et forme le 112. Après, je mets mes mains à plat et on pousse, à fond, bras tendus, les épaules au-dessus de la victime. Allez, les gars! À fond, à fond. Faut enfoncer le thorax. On a pourtant fait de la 'muscu' cette semaine, non? Et n'oubliez pas de respirer. Sinon, vous allez vous fatiguer." À genoux sur le sol, Benoit Ceaglio, professeur d'éducation physique, entraîne trois de ses élèves de secondaire à l'école Campus Saint-Jean de Molenbeek à faire les gestes qui sauvent en cas d'arrêt cardiaque. Les élèves s'appliquent.

S'il s'agissait, ce jour-là, d'une démonstration organisée pour présenter le projet intitulé "L'École sauve des vies", depuis mars dernier, cet établissement a participé, comme neuf autres, à la phase pilote du projet qui consiste à systématiquement intégrer, dans le secondaire en Fédération Wallonie-Bruxelles, l'apprentissage des gestes qui sauvent en cas d'arrêt cardiaque inattendu. Et cela, dans le cadre du cours d'éducation physique.

### Une formation en dix heures

En collaboration avec des associations actives sur le terrain - Les Amis du Samu, la Ligue francophone belge de sauvetage, le Belgian heart rhythm association et le Groupe francophone belge de sauvetage -, la ministre de l'Éducation, Marie-Martine Schyns, a annoncé la généralisation du projet dont l'objectif

est de former à la réanimation et à la défibrillation d'ici 2025 tous les élèves de secondaire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Pour ce faire, l'ensemble des établissements seront équipés du matériel didactique spécifique à chaque degré (mannequins, défibrillateur externe...) et les professeurs en éducation physique formés de sorte qu'ils soient, à leur tour, capables d'enseigner ces gestes, dans l'idée de rendre les écoles autonomes. Ce programme, qui représente un coût annuel de 150 000 euros, supportés par la Fédération Wallonie-Bruxelles, prévoit au total 10 périodes de cours de 50 minutes chacune pour former les jeunes à ces gestes citoyens.

### À peine 10 % des victimes survivent

Chaque année, près de 11 000 personnes en Belgique sont victimes d'un arrêt cardiaque inattendu. À peine 10 % y survivent sans séquelles. "Ceci est largement inférieur au taux de survie parfois supérieur à 20 %, voire allant jusqu'à 40 %, rencontré dans de nombreux pays européens, alors que nous avons une importante densité de très bons hôpitaux, explique le Dr Ivan Blankoff, cardiologue au CHU de Charleroi et vice-président de la Belgian Heart Rhythm Association. Si l'on arrive à passer de 10 à 20 % de survie, on sauvera chaque année plus de mille vies dans notre

pays."

Si, à l'heure actuelle moins de 10 % des victimes survivent, c'est avant tout que les témoins n'interviennent pas, faute de savoir comment agir ou par peur d'intervenir, de mal faire ou de faire mal. "Mais il vaut mieux un vivant avec des côtes cassées qu'un

mort avec des côtes intactes", souligne le médecin. Dans notre pays, aujourd'hui, à peine une personne sur trois intervient en cas d'arrêt cardiaque. Trop de victimes succombent en raison d'une intervention très souvent trop tardive. Dans les meilleures conditions, soit dans une grande ville, l'ambulance arrivera au plus tôt 6 minutes après l'arrêt cardiaque. Or quand on sait qu'à chaque minute qui passe, les chances de survie diminuent de 10 %, on comprend tout l'intérêt de former un maximum de citoyens au massage cardiaque et à la défibrillation précoce, pour qu'ils puissent intervenir dans ces premières et si précieuses minutes après l'accident. Si le défibrillateur est utilisé endéans les 2 minutes, on atteint en effet plus de 60 % de survie!

"Dans les pays avec les meilleurs taux de survie, les témoins directs interviennent dans plus de 80 % des cas, ce qui fait toute la différence", souligne encore la cardio-

logue, ajoutant qu'un autre point qui peut être amélioré est l'appel au numéro de secours 112, manifestement pas encore assez connu.

Pour les initiateurs du projet, qui a été validé scientifiquement par l'Université de Liège, enseigner la réanimation de base dans le secondaire (entre 12 et 18 ans) est le meilleur moment pour cet apprentissage, car tous les "ingrédients" sont réunis: intérêt pour le sujet et compréhension, force physique pour pratiquer le massage cardiaque, capacité de rétention des informations... Si aujourd'hui, le projet "L'École sauve des vies" se fait encore sur base volontaire des établissements, à terme, être capable de poser les gestes qui sauvent en cas d'arrêt cardiaque fera partie des compétences à acquérir par les jeunes dans le cadre du cours d'éducation physique.

Laurence Dardenne

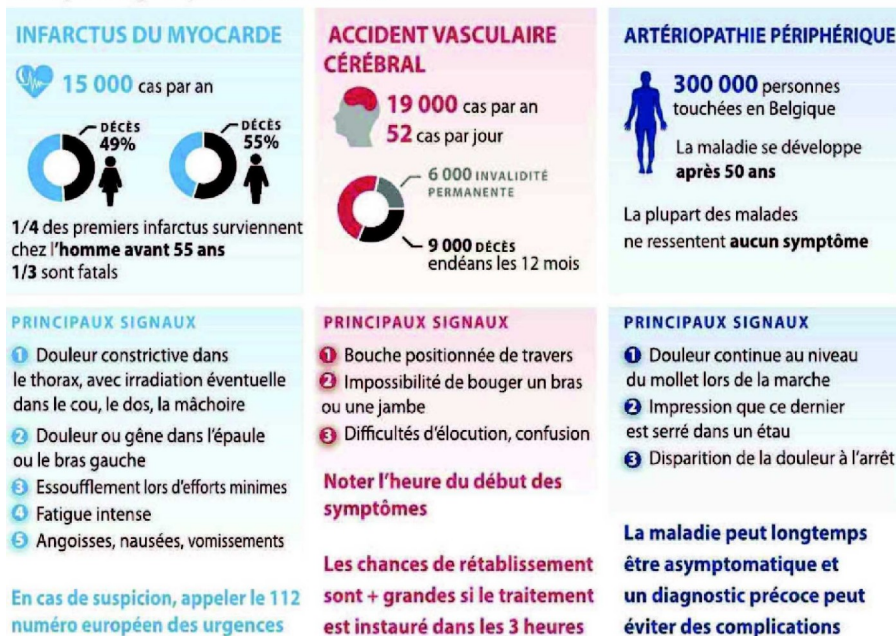
# 75

### nouvelles écoles par an

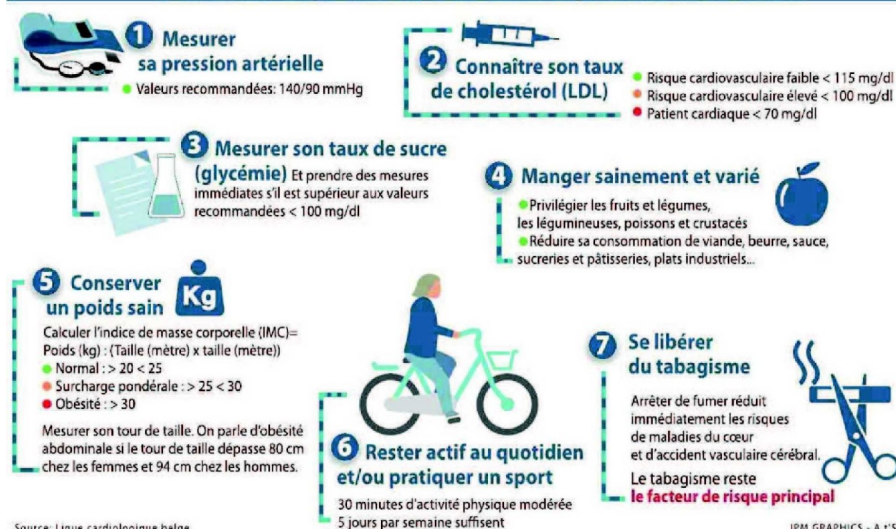
À partir de cette rentrée scolaire, 75 nouvelles écoles intégreront chaque année le projet "L'École sauve des vies".

## MALADIES CARDIO-CÉRÉBRO-VASCULAIRES EN BELGIQUE

Principaux signes pour les reconnaître



## 3 MALADIES, 7 FACTEURS DE RISQUE À SURVEILLER



Source: Ligue cardiologique belge

IPM GRAPHICS - A 1'S

## Un défi : 50 millions de pas d'ici fin 2018

Du 24 au 30 septembre 2018, la Ligue cardiologique belge organise la Semaine du cœur, une semaine de sensibilisation nationale dans le but de conscientiser le grand public sur la prévention cardiovasculaire. Cette 39<sup>e</sup> édition sera consacrée aux maladies cardio-cérébro-vasculaires, à savoir l'infarctus, l'accident vasculaire cérébral et les artériopathies périphériques. *«Les maladies neuro-cardio-vasculaires sont de loin la première cause de mortalité et d'invalidité devant le cancer. Les femmes y sont particulièrement exposées. Les efforts de prévention et de sensibilisation restent primordiaux»*, souligne le Dr Christophe Laruelle, cardiologue à la clinique Saint-Luc, Bouge, Namur.

Aussi la Semaine du cœur, qui marque le coup d'envoi du 50<sup>e</sup> anniversaire de la Ligue cardiologique belge, visera-t-elle à inciter les Belges à prendre soin de leur cœur et de leurs artères.

À cette occasion, la Ligue lancera le 1<sup>er</sup> octobre sur sa page Facebook "Pas à pas pour la Ligue! Ensemble, relevons le défi". Cette action met les Belges au défi de marcher ensemble 50 millions de pas d'ici la fin de l'année. Il suffit de marcher 30 minutes par jour pour baisser les risques d'infarctus de 20%. Plusieurs célébrités belges ont accepté de relever le défi. Expérience qu'ils partageront sur les réseaux sociaux. En donnant l'exemple, ils encourageront les Belges à faire de même. Les cinquante Belges qui auront fait le plus de pas en octobre, et qui le prouveront en partageant leurs exploits sur la page Facebook de la Ligue, recevront une formation sur les gestes qui sauvent.

L. D.

→ Plus d'infos sur les activités de sensibilisation qui seront organisées, notamment dans les centres de révalidation cardiaque: <http://liguecardioliga.be>