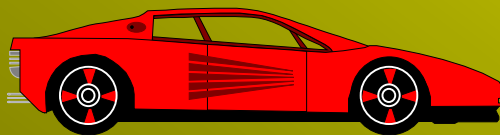
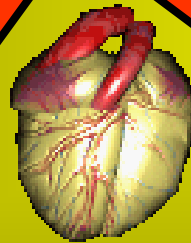


Imagine-toi qu'il est 19h15 et que tu es en train de rentrer chez toi en voiture (seul bien sûr) après une journée particulièrement chargée. Tu es vraiment fatigué et peut-être irrité en plus....



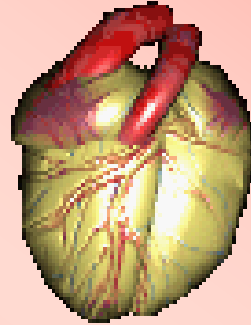
Montez les pages

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

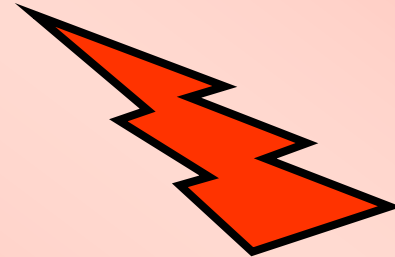
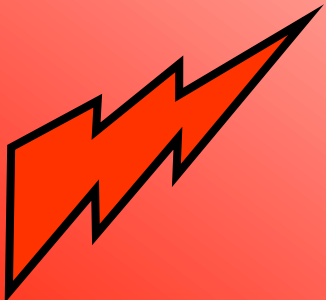
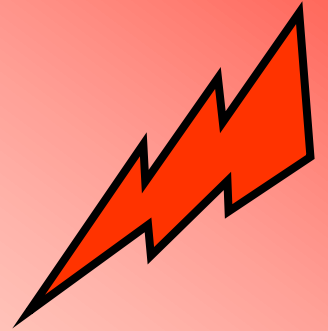
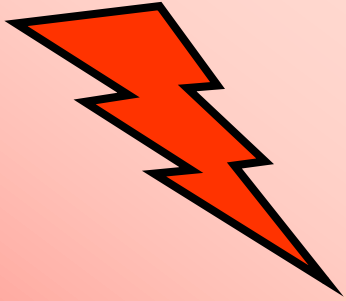


SOUDAIN, TU RESSENS UNE DOULEUR AIGUË DANS LA POITRINE QUI IRRADIE DANS LE BRAS ET VERS LA MÂCHOIRE. TU N'ES QU'À 5 KILOMÈTRES DE L'HÔPITAL LE PLUS PROCHE. HÉLAS, TU N'ES PAS CERTAIN DE POUVOIR Y PARVENIR.

Que fais-tu maintenant ???



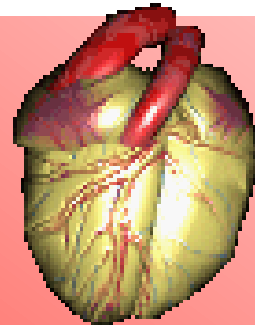
TU ES ENTRAINÉ AU MASSAGE
CARDIAQUE, MAIS L'ENTRAINEUR NE T'AS
PAS APPRIS À T'EN FAIRE UN À TOI-MÊME



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.

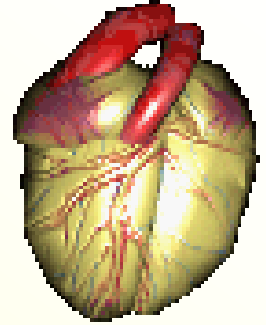
CELA PREND À PEU PRÈS 10 SECONDES AVANT QUE LE SUJET NE PERDE CONSCIENCE.



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.

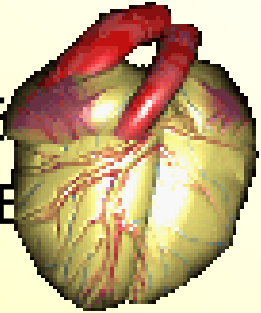
LA TOUX DOIT ÊTRE PROFONDE ET SOUTENUE COMME POUR CHASSER DE LA GLAIRE DES VOIES RESPIRATOIRES.

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.

