

La mort subite

- 110 morts subites par jour en France
- 213 morts par crise cardiaque par jour en France
- 3 mn, le temps au-delà duquel la privation d'oxygène entraîne des lésions neurologiques irréversibles

La mort subite, qu'est-ce que c'est ?

C'est une mort naturelle avec perte brutale de conscience dans l'heure qui suit le début des symptômes, chez un sujet ayant ou non une maladie cardiaque connue.

Le dysfonctionnement cardiaque entraîne

- l'arrêt circulatoire,
- suivi d'une perte de connaissance, le sang ne venant plus oxygéner le cerveau,
- puis l'arrêt de la respiration.

Mort subite = perte de connaissance + arrêt respiratoire

La mort subite, les causes ?

80 % des cas : fibrillation ventriculaire.

C'est un rythme anormal et anarchique du cœur qui altère la circulation efficace du sang. Le rythme normal du cœur est binaire, chaque battement des oreillettes et ventricules produit un son double : pa-pam, pa-pam...

A certains moments, certaines cellules ne suivent plus ce rythme et envoient un influx nerveux qui désorganise la fonction cardiaque et qui se propage de cellules en cellules car elles sont progressivement en manque d'oxygène et réagissent isolément. Le sang ne circule plus ou à peine.

La défibrillation, une décharge électrique, consiste à resynchroniser toutes les cellules du cœur.

La détection des facteurs de risque

C'est l'activité physique intensive (et la sollicitation cardiaque qui l'accompagne) qui révèle une pathologie qui aurait pu rester silencieuse.

Douleurs dans la poitrine, essoufflement brutal, ou disproportionné par rapport à l'effort produit, palpitations (fréquence cardiaque irrégulière), sentiment de malaise, sentiment de prochaine perte de connaissance, grosse baisse de performance sont les signaux d'alerte.

Réagir ? Vite et fort !

En France, le taux de survie sans séquelles neurologiques majeures est inférieur à 3 %.

La cause en est un déficit de formation de la population, assez paradoxal, car les gestes à accomplir sont simples. Mais il faut aller très vite.

- Le sujet est inconscient et ne respire plus : **appeler**
15 – Samu
17 – Police secours
18 – pompiers
112 - général
- **Masser** immédiatement sans se poser de questions : une respiration « bizarre » est possiblement un arrêt cardiaque, masser n'a pas de contre-indication, ne pas le faire en a !

Si possible, dégager les vêtements de la victime, placer les mains l'une sur l'autre au milieu de la poitrine, **masser vite et fort** : 100 à 120 impulsions par minute.

Jusqu'à l'arrivée des secours ou d'un défibrillateur : toute personne, même non médecin, est habilitée à utiliser un défibrillateur (DAE – défibrillateur automatisé externe)

D'après un article paru dans le bulletin trimestriel n°151, juillet → septembre 2022, de l'Amicale des Cyclo-cardiaques

