



# Newsletter AVB

N°14 : 02 février 2018

## Interview décalée de



**Guillaume**

<http://associationvolleybrive.clubeo.com/> pour la lire!

## Résultats de la semaine:

**AVB1 3 - 0 Saint Germain**  
**Treignac2 (se joue ce soir) AVB2**  
**AVB3 ? Allasac2**  
**ASPO3 (se joue ce soir) AVB4**

## RDV à Cabanis

**dimanche, coup d'envoi à 15h !!!**

match Coupe de France face aux Koalas (13),  
équipe championne de France 2017!

## Les gestes qui sauvent: l'arrêt cardiaque

Vérifiez que la victime ne réagit pas et ne respire pas normalement

Demandez à quelqu'un de **prévenir les secours d'urgence** (le 18 ou le 15) et d'apporter immédiatement un **défibrillateur automatisé externe** (s'il est disponible). Faites tout cela vous-même si vous êtes seul.

Commencez par effectuer **30 compressions thoraciques (2 par seconde)**

Pratiquez ensuite **2 insufflations**.

**Alternez 30 compressions thoraciques et 2 insufflations** jusqu'à ce que les secours d'urgence arrivent ou que la victime reprenne une respiration normale.

### LES COMPRESSIIONS THORACIQUES

Agenouillez-vous à côté de la victime. Placez le talon d'une de vos mains au milieu de sa poitrine nue et le talon de l'autre main sur votre première main. Solidarisez vos deux mains. N'appuyez ni sur les côtes, ni sur la partie inférieure du sternum.

Vos épaules sont à l'aplomb de la poitrine de la victime. Bras tendus, comprimez le sternum en **enfonçant de 5 à 6 cm**. Après chaque pression, **laissez la poitrine de la victime reprendre sa position initiale** afin de permettre au sang de revenir vers le cœur. Maintenez vos mains en position sur le sternum.

### TECHNIQUE : LE BOUCHE-À-BOUCHE

Basculer la tête de la victime vers l'arrière et soulevez son menton. Placez une main sur son front et pincez ses narines entre le pouce et l'index. De l'autre main, maintenez son menton de telle sorte que sa bouche s'ouvre. Inspirez normalement, penchez-vous vers la victime et couvrez entièrement sa bouche par la vôtre. Insufflez lentement et régulièrement de l'air dans la bouche de la victime tout en vérifiant que sa poitrine se soulève. **Chaque insufflation dure environ 1 seconde.**

Tout en maintenant la tête de la victime basculée en arrière et son menton relevé, redressez-vous légèrement pour vérifier que sa poitrine s'abaisse à l'expiration. Inspirez de nouveau normalement et pratiquez une seconde insufflation.

*Nous vous invitons à découvrir comment fonctionne un défibrillateur sur <http://www.croix-rouge.fr> (images extraites de ce site)*

