

Améliorer la proactivité face aux arrêts cardiaques: un vrai défi citoyen!

REANIMATION Chaque année, environ 250 arrêts cardiaques surviennent en Valais. Dans cette urgence où chaque minute compte, le dispositif Cœur Wallis renforce efficacement la chaîne de survie et sensibilise la population à s'impliquer pour sauver des vies.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

Lors d'un arrêt cardiaque, les dix premières minutes sont critiques. C'est précisément pour gagner ces précieuses minutes qu'est né Cœur Wallis. Lancée en 2018 à l'initiative du Dr Grégoire Girod en collaboration avec l'Organisation cantonale valaisanne des secours (OCVS), l'association poursuit un double objectif: financer la mise en place de défibrillateurs accessibles à tous et constituer un réseau de premiers secouristes bénévoles, prêts à intervenir avant l'arrivée des secours professionnels.

Comprendre l'urgence

La crise cardiaque correspond à un infarctus du myocarde: une artère coronaire se bouche et le muscle cardiaque souffre d'un manque d'oxygène. L'arrêt cardiaque, beaucoup plus grave, survient le plus souvent dans le contexte d'un infarctus aigu. «Le cœur fibrille et ne se contracte plus. Le sang ne circule plus et le cerveau n'est plus irrigué. Après dix minutes sans circulation sanguine, et donc sans oxygène, les lésions cérébrales deviennent irréversibles, même si l'on parvient entretemps à relancer le cœur» explique le cardiologue. «On utilise souvent l'image de 10% de chances de survie en moins par minute qui passe. Ce n'est pas une règle mathématique exacte, mais elle illustre bien l'urgence d'agir. Chaque minute perdue réduit fortement les chances de s'en sortir... et de s'en sortir sans séquelles.» Face à un arrêt cardiaque, la réaction de témoins est déterminante: appeler le 144, commencer immédiatement le massage cardiaque et utiliser un défibrillateur dès que possible. «La centrale du 144 vous guide par téléphone. Il ne faut pas avoir peur: vous n'ag-

cœur wallis
Sauve des vies!

COMMENT PUIS-JE SAUVER UNE VIE?

SE FORMER

- Suivre une formation de premiers secours
- S'inscrire à un cours BLS-AED pour devenir Public responder

AGIR SANS ATTENDRE

- Commencer immédiatement le massage cardiaque jusqu'à l'arrivée des secours
- Envoyer une autre personne chercher le défibrillateur le plus proche

CONNAÎTRE L'EMPLACEMENT DES DÉFIBRILLATEURS

- Repérer anticipativement les défibrillateurs disponibles dans sa commune, sur son lieu de travail ou dans les lieux publics
- Se référer à la carte du réseau des défibrillateurs sur le site de Cœur Wallis

APPELER AU PLUS VITE LE 144

«AVEC UN MASSAGE CARDIAQUE IMMÉDIAT ET UNE DÉFIBRILLATION RAPIDE, ON PEUT CHANGER COMPLÈTEMENT L'ISSUE D'UN ARRÊT CARDIAQUE.»

DR GREGOIRE GIROD

gravez jamais la situation. Dans le meilleur des cas, vous sauvez une vie.» Le massage cardiaque permet de maintenir une circulation minimale du sang vers le cerveau en attendant l'utilisation d'un défibrillateur et l'arrivée des secours. «Les défibrillateurs sont très simples à utiliser. Il suffit de placer les électrodes, tel qu'indiqué sur le schéma. Si un choc est nécessaire, l'appareil le délivre automatiquement.»

Un réseau bien organisé

Cœur Wallis peut compter sur l'engagement de «Public responders», des volontaires formés à la réanimation, capables d'intervenir rapidement. «Ils sont environ 3700, dont près de 2200, réellement actifs (certification à jour)», précise Alexandre Briguet, chef du service opérationnel de l'OCVS. Dès le signalement d'un arrêt cardiaque, la centrale 144 alerte, via une application, les volontaires les plus proches, leur transmet la localisation de la victime ainsi que celle des défibrillateurs à proximité. «Les secours professionnels interviennent en moyenne en une dizaine de minutes. Grâce au massage cardiaque immédiat, à la défibrillation précoce et à l'intervention des Public responders, ce délai peut être réduit à environ cinq minutes.» Depuis la création du dispositif, 68 personnes ont ainsi pu reprendre une vie normale après un arrêt cardiaque. Aujourd'hui, le canton dispose de plus de 600 défibrillateurs Cœur Wallis, accessibles 24h/24, régulièrement contrôlés. Leur instal-

lation et leur entretien reposent sur des conventions conclues avec les communes et d'autres partenaires locaux. Quelque 400 appareils supplémentaires sont également répertoriés sur le territoire, mais tous ne sont pas accessibles en permanence ou entretenus selon les mêmes standards. «L'objectif est que chaque habitant puisse disposer d'un défibrillateur à proximité de son domicile, de son lieu de travail ou des espaces publics les plus fréquentés.» Pour Alexandre Briguet, la clé reste la formation et la sensibilisation de la population. «Si chacun sait où se trouve le défibrillateur le plus proche et si davantage de personnes apprennent les gestes de réanimation, on augmente encore les chances de survie des victimes.» Dans ce contexte, rappelons qu'une formation aux premiers secours sera prodiguée à la prochaine rentrée, aux élèves dès l'école primaire. Au-delà de l'urgence, le Dr Girod insiste sur la prévention: activité physique régulière, arrêt du tabac, contrôle du cholestérol, du diabète et de l'hypertension. «Réduire le risque cardiovasculaire, c'est aussi réduire le risque d'arrêt cardiaque.» ●

EN BREF

Stoma-café

Le stoma-café vous propose un lieu d'échange bienveillant sur votre expérience avec votre stomie. Ce moment vous est proposé le mardi 31 mars 2026 de 10 h 30 à 12 h 00 en réunissant une petite présentation plus formelle et des discussions entourées par vos stomathérapeutes. L'occasion de partager des conseils pratiques, de briser l'isolement et de soutenir les nouveaux patients. **Inscription gratuite: LVCC au 027 322 99 74 ou info@lvcc.ch**

Pair praticien en santé mentale

Le Valais franchit une étape historique dans le domaine socio-sanitaire. La Fondation Chez Paou a engagé officiellement un Pair Praticien en Santé Mentale (PPSM), avec validation cantonale. Une alliance novatrice entre savoir académique et expérience du vécu, au service du rétablissement et de l'accompagnement. Une dynamique pionnière appelée à inspirer les institutions valaisannes. **Contact: philippe.proz@chezpaou.ch Infos: www.chezpaou.ch**



Infos: www.coeurwallis.ch

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...



UN PODCAST POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR POUR SA SANTÉ, À RETROUVER SUR MONPODCAST.CH