

Devenez  
**SAUVEUR DU CŒUR**

**ET VOUS,  
POUVEZ-VOUS SAUVER  
UNE VIE?**

Apprenez la réanimation avec **Pablo Andres** sur [sauveurducoeur.be](http://sauveurducoeur.be)

**1**

Vérifiez si  
l'environnement  
est sûr.

**2**

Contrôlez le pouls  
et la respiration.

**3**

Appelez  
immédiatement  
les services  
d'urgence (112).

**4**

Commencez un  
massage cardiaque  
en compressant  
30 fois fermement au  
centre de la poitrine.

**5**

Donnez  
2 insufflations  
et continuez  
la réanimation.

**6**

Si un défibrillateur  
est disponible,  
utilisez-le.

Avec le support de :



LIGUE  
CARDIOLOGIQUE  
BELGE ASBL