ARRÊT CARDIAQUE
COMPRESSION THORACIQUE

ADULTE

Talon d'une main au centre de la poitrine, strictement sur la ligne médiane, sur la moitié inférieure du sternum.

Temps de compression = temps de relâchement.

Entre chaque compression, laisser le thorax reprendre sa forme initiale, sans décoller les mains.

FRÉQUENCE :
entre 100 et 120 compressions par minute.

ALTERNANCE :
30 compressions / 2 insufflations.

PROFONDEUR DES APPUIS :
5 cm sans dépasser 6 cm.