

LES PARCOURS DU

DU



QUELS SONT LES RISQUES POUR VOTRE CŒUR ?

L'excès de cholestérol : consultez votre médecin pour connaître votre **taux maximum de LDL cholestérol** (= mauvais cholestérol).

Une tension artérielle trop élevée : au-delà de 14/9, vous faites de l'hypertension artérielle, votre cœur se fatigue.

Le diabète : cette maladie silencieuse menace votre cœur. Mangez équilibré et bougez plus pour changer son évolution.

Le surpoids : Mesurez votre tour de taille : il est un bon indicateur de l'obésité abdominale, facteur de risque de maladie cardiovasculaire. La limite à ne pas dépasser :

Hommes : **94 cm**
Femmes : **80 cm** (hors grossesse)

Et consultez régulièrement votre médecin !

LES SIGNES ANNONCIATEURS DE L'ARRÊT CARDIAQUE



L'arrêt cardiaque peut survenir brutalement, sans signe avant-coureur.

Si l'arrêt cardiaque a pour origine un infarctus du myocarde :

- Une forte douleur au milieu de la poitrine qui peut devenir oppressante (sensation de serrement, d'écrasement) ;
- La douleur peut gagner le cou, la mâchoire, les bras ;
- Elle peut s'accompagner d'essoufflement, de sueurs, de nausées...

L'arrêt cardiaque peut aussi être précédé de palpitations ou d'un malaise général dans les jours ou les heures qui précèdent.

OÙ TROUVER DES DÉFIBRILLATEURS ?

Depuis 2007, le grand public est autorisé à utiliser les défibrillateurs automatisés externes (DAE). Ils sont de plus en plus nombreux à être disponibles en France dans les lieux publics et dans les entreprises. Très faciles d'utilisation, leur rôle est simple : délivrer un choc électrique pour permettre au cœur de se remettre à battre efficacement.



Si vous voyez cette signalétique près d'un appareil, c'est qu'il s'agit d'un défibrillateur. Signalétique internationale validée par le Comité International de Liaison sur la Réanimation (ILCOR).

La FFC se mobilise, au côté de la DGS, pour promouvoir la base de données nationale de recensement des défibrillateurs Géo/DAE, elle doit permettre et terme de localiser les DAE les plus proches lors d'accidents cardiaques. Portail de déclaration : <https://geo.dae.atlantante.fr/propos>

En savoir plus sur : www.fedecardio.org



Fédération Française de Cardiologie
UN CŒUR OU VIVRE LA VIE QUI VERT

AVEC LA FFC, PRENEZ SOIN DE VOTRE CŒUR

Dites non au tabac !



Le risque est bien sûr de ne jamais commencer. Si on est déjà fumeur, arrêter le plus tôt possible, même s'il y a toujours un bénéfice cardiovasculaire important à arrêter quel que soit l'âge.

Mangez équilibré !



Prenez des repas variés, à heure régulière, et qui fournissent un apport calorique proportionné à votre dépense d'énergie. Une alimentation équilibrée est un excellent moyen de protection contre l'excès de cholestérol, le diabète ou l'obésité.

Bougez !



Les bienfaits de l'activité physique sont spectaculaires pour le cœur. Pratiquez 30 mn d'activité physique chaque jour. Choisissez une activité qui correspond à vos capacités et qui vous fait plaisir. L'activité physique ne se résume pas qu'au sport : jardinez, bricolage, marche, danses...

CHAQUE MINUTE COMPTE !

1 minute de perdue = 10% de chance de survie en moins

Chez vous, au travail, dans la rue, si quelqu'un a un malaise ou s'effondre, inconscient... c'est peut-être un arrêt cardiaque. Il y a urgence ! Osez intervenir, votre rôle est essentiel, vous pouvez sauver une vie ! Être prêt quand le moment se présente permet d'agir avec sang-froid et efficacité. Formez-vous aux gestes qui sauvent !

La victime se plaint d'une forte douleur dans la poitrine mais continue à parler.

La victime est consciente et respire

• Ça va ?

• Ne bougez pas



- Allongez-la dans un endroit sûr.
- Posez-lui les bonnes questions : depuis combien de temps ressentiez-vous cette douleur ? Est-ce la première fois ? Prenez-vous des médicaments ?
- Appelez le 15 (SAMU).
- Rassurez-la.



APPELER les secours

La victime est inconsciente et elle respire



- 1 Basculez sa tête en arrière et tirez le menton vers le haut pour éviter que sa langue ne gêne sa respiration.
- 2 Tournez-la sur le côté (position latérale de sécurité).
- 3 Appelez le 15 (SAMU).
- 4 Surveillez-la, en particulier sa respiration, jusqu'à l'arrivée des secours.

La victime est inconsciente ; elle ne respire pas ou de façon anormale*

* Dans ce cas, les mouvements respiratoires sont inefficaces, lents, bruyants et anormaux (gaspés). Agissez immédiatement.

- 1 APPELER les secours
- 2 MASSER la victime
- 3 UTILISER un défibrillateur



- 1 Appelez le 15 (SAMU)



- 2 Commencez le massage cardiaque : 120 compressions par minute, soit 2 par seconde. Enfoncez les mains de 5 à 6 cm au milieu du thorax.



- 3 Si vous savez le faire, pratiquez 2 insufflations (bouche-à-bouche) toutes les 30 compressions thoraciques.
- 4 Si un défibrillateur est à disposition, utilisez-le immédiatement en suivant les instructions. L'appareil fait lui-même le diagnostic et délivre le choc si nécessaire, en demandant ou non d'appuyer sur un bouton selon les modèles.

Qu'est-ce qu'un défibrillateur ?



Un défibrillateur automatisé externe - DAE - est un appareil qui, en délivrant un choc électrique ou «défibrillation», permet de rétablir l'activité du cœur.

Portable, il fonctionne sur batterie et est équipé de deux électrodes à placer sur le thorax de la victime.

Comment utiliser un défibrillateur ?

C'est simple et sans danger. Il suffit de suivre les indications délivrées par l'appareil, grâce à des commandes vocales.

Des schémas figurent dans l'appareil et sur les électrodes pour faciliter leur utilisation.



Samedi 13 avril 2024

LES PARCOURS DU



Ville de PROUVY



ACTIVITÉS PHYSIQUES



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



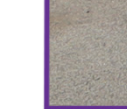
GESTES QUI SAUVENT



GESTES QUI SAUVENT



GESTES QUI SAUVENT



GESTES QUI SAUVENT

J'aime mon cœur, je participe.

www.fedecardio.org

Soutenu par



Samedi matin : PARCOURS MARCHÉ OU COURSE



Rassemblement à 9h00 à la salle des sports, départ à 9h30

2 parcours proposés :

- Parcours 1 : 4 kms ; 40 minutes (points 1, 8,9,10 sur le plan)
- Parcours 2 (course ou marche) : 10 kms ; 1h30 à 2h (points 1 à 10 sur le plan)

Participation par personne : 2 €

Tous les bénéfices seront reversés à la Fédération Française de Cardiologie.