



À chaque revue, nous aborderons un sujet sur la santé. Le sport est un facteur de santé et de bien-être. C'est aussi un facteur de prévention des maladies.

Les médaillés de la jeunesse, des sports et de l'engagement associatif sont pour la plupart des bénévoles qui donnent de leur temps et montrent l'exemple.

Aujourd'hui, nous allons parler des accidents cardiaques qui font peur à de nombreux bénévoles.

Quelles sont les questions à se poser pour qu'ils soient pris en charge dans les meilleures conditions ?

→ Qui dans notre structure est formé aux premiers secours (Initiation aux Premiers Secours (IPS) - 2 heures de cours, Prévention et Secours Civiques niveau 1 (PSC1- 7 heures de cours) ?

- A-t-il suivi des séances de formation continue ? Qui voudrait se former ?
- La fédération à laquelle vous êtes peut-être affilié a-t-elle émis des recommandations actualisées ?
- Le certificat d'absence de contre-indication à la pratique du sport ou le questionnaire en vigueur ont-ils été fournis par tous ?
- Où est situé le défibrillateur le plus proche et est-il en état de marche ? Est-il vérifié régulièrement ? (Question à poser aux organismes qui mettent les locaux à disposition).
- Y a-t-il un téléphone accessible rapidement ?
- Connaissez-vous les numéros d'urgence ?
 - 112 (numéro européen) • 15 (SAMU) • 18 (Pompiers)
- Quelle est l'adresse GPS à communiquer aux secours ?

CŒUR ET ACTIVITÉ SPORTIVE

Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport



À savoir...

La formation du plus grand nombre aux gestes de survie et la disponibilité immédiate d'un défibrillateur sont deux atouts essentiels de la survie des personnes lors d'un accident cardiaque.

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiaque cardiologique.

Il n'y a rien de pire que de se dire ...
« Si j'avais su ! »