

COMPTE RENDU DU PARCOURS DU COEUR **2017**



VENDREDI 31 MARS de 13h30 à 17h30 au collège A.RIMBAUD

La section sportive natation du collège Arthur Rimbaud a récolté **67 €** pour la **Fédération Française de Cardiologie**.

Pour cette troisième édition, la section s'est concentré sur un parcours scolaire dont le challenge était d'accueillir toutes les classes de 4ème

Accueil de sept classes de quatrième du collège Rimbaud. Soit 178 PARTICIPANTS

Les ateliers proposés étaient:

1. L' alimentation

- Savoir décodé les étiquettes
- Eviter les pièges des aliments: les trop sucrés, les trop gras !

Avec l'aide d'Anne-Sophie Burrie (diététicienne et maman d'élève) et Marie-Suzanne Perrot de l'AFCE



2. Les gestes qui sauvent

- Apprendre les premiers gestes qui sauvent.
- Initiation au Massage cardiaque et utilisation du défibrillateur.

Avec l'aide de deux pompiers volontaires.



3. La respiration

- Comprendre la respiration, et son importance dans les maladies cardiaques
- Comprendre les addictions à travers un exemple: le tabac.

Avec l'aide de Marie-Suzanne Perrot de l'AFCE

4. Anatomie du Coeur

- Comprendre les maladies cardio-vasculaires et le fonctionnement du coeur.
 - Faire des liens avec le programme de SVT du cycle 4.
- Atelier inter-actif mis en place par les professeurs de SVT.

5. Relaxation

- Apprendre les exercices simples de relaxation (respiration, étirements) et d'aide à l'endormissement

Atelier animé par les professeurs d'EPS

6. Atelier Sportif

- Challenge par classe:
Réaliser le maximum de km en 1 minute
puis noter perf sur liste de classe.
- A la fin de l'heure, un cadeau sera remis au trois meilleurs perfs filles et garçons!

Animé par les professeurs d'EPS



Chaque élève avait un petit livret qui servait de fil conducteur tout au long de leur parcours du coeur.

NOM:
PRENOM:

CLASSE:

MON LIVRET

Les parcours du Coeur

BOUGEZ!
pour votre 

Parcours santé
Collège Arthur Rimbaud mars 2017

L'ALIMENTATION

Plateau 1:

Quelle est la boisson indispensable ?

Quel ingrédient retrouve t-on principalement dans la bouteille de jus de fruit ?

Combien de morceaux de sucre contient:

- Une petite bouteille de coca rouge
- Un petit yaourt à boire
- Un hamburger
- Du ketchup
- Un paquet de « mikado »

Comment est stocké l'excès de sucre dans l'organisme ?

- Le cerveau transforme l'excès de sucre en G

Plateau 2:

Quels sont les deux ingrédients principaux que l'on trouve dans un paquet de chips ?

Quelle est la conséquence d'une alimentation trop salée sur le coeur ?

H

LA DIVERSITÉ DANS L'ASSIETTE

Les aliments se répartissent en 5 grandes catégories :

- viande, poisson, œufs ;
- produits laitiers ;
- produits céréaliers et féculents ;
- légumes ;
- fruits.

Une alimentation diversifiée doit comporter chaque jour au moins un aliment de chaque catégorie. L'eau est la seule boisson indispensable, sans modération !



LE FONCTIONNEMENT DU COEUR

1) Explique ce que l'on appelle: "maladies cardio-vasculaires"

2) Cites trois moyens de réduire le risque de maladies cardio-vasculaires?

-
-
-

3) Le coeur est un muscle qui joue le rôle d'une pompe, en propulsant le sang dans les vaisseaux sanguins

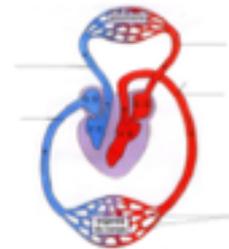
Complète le schéma et indique le sens de circulation du sang à l'intérieur du coeur.



4) La circulation sanguine assure la distribution des nutriments et du dioxygène à l'ensemble des organes. Complète les flèches sur le schéma

- Justifie la couleur rouge utilisée sur la partie gauche du schéma:

- Justifie la couleur bleue utilisée sur la partie droite du schéma:



Plateau 3:

Liste les ingrédients des gâteaux « pépito »:

-
-
-
-
-
-
-

Des galettes bretonnes:

-
-
-

Dans quels produits trouve t-on le plus de conservateurs ?



CE QU'IL FAUT RETENIR

- Une alimentation trop salée ou trop sucrée est mauvaise pour le coeur !
- Conservateur = beaucoup de sucre et de sel
- Il existe beaucoup de « sucre caché » dans les aliments
- L'excès de sucre se transforme en graisse
- Il faut bien lire les étiquettes quand on achète un produit

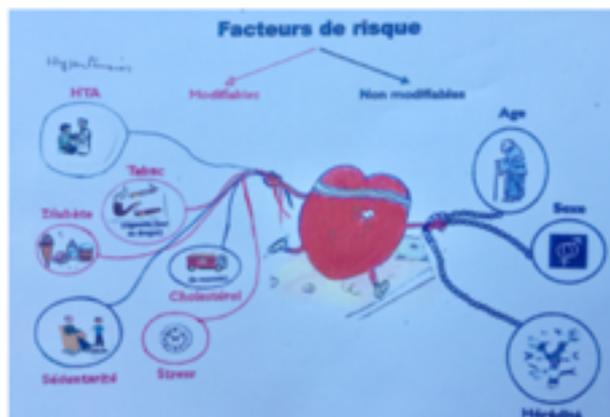
ET BOUGEZ POUR ELIMINER !!

LA RESPIRATION/ LES ADDICTIONS

Les composants d'une cigarette !



Pour prendre soin de mon coeur....



RELAXATION

Pour bien dormir et diminuer le stress !



Les bonnes habitudes à privilégier

- + Adopter des horaires de lever et de coucher réguliers, en se levant tous les jours à la même heure (y compris le week-end) pour une meilleure synchronisation du rythme veille-sommeil.
- + Avoir un réveil dynamique (lumière forte, étirements, petit déjeuner complet).
- + Eviter les excitants après 16 heures (café, coca, vitamine C, alcool, tabac).
- + Ne pas hésiter à faire, une courte sieste (entre 5 et 20 minutes) dans le début d'après-midi en fermant les yeux et en relaxant son corps si le besoin s'en fait sentir.
- + Ne pas résister au sommeil, le soir venu.

Quels exercices peux-tu faire le soir pour t'aider à t'endormir ?

.....

LES GESTES QUI SAUVENT

Si la victime est consciente et respire

- Allonge-la dans un endroit sûr.
- Appelle le ...
- Rassure-la

#SAVEZ-VOUS SAUVER

Si la victime est INconsciente et respire

1. Je bascule sa tête _____ et je tire le _____ vers le haut pour éviter que sa langue ne gêne sa respiration.
2. Je le place en

P _____ L _____ de S _____



Une personne fait un arrêt cardiaque devant vous. Aucune réaction de sa part. Que devez-vous faire en premier ?

- Vous laissez son corps de manière à l'allonger sur le côté
- Vous vérifiez l'absence de respiration normale
- Vous criez « au secours ! »

Le défibrillateur est branché. Vous avez placé les électrodes sur le torse nu de la victime. Il faut maintenant :

- Ne rien faire
- Écouter les instructions émanant par l'appareil et continuer le massage cardiaque tant qu'il ne dit pas de s'éloigner de la victime.
- Tenir fermement les électrodes sur la poitrine de la victime
- Uniquement les secourir
- Toute personne présente
- Un médecin ou un infirmier



MON ACTIVITE PHYSIQUE:

- Tu te déplaces à pied ou en vélo :
rarement 1 à 2 fois par semaine Plus de 3 fois

- Aimes tu faire de l'activité physique ?

Pas du tout Un peu Moyennement beaucoup

- Combien de fois par semaine, pratiques tu une activité physique ?

jamais une deux trois quatre et plus

- Pourquoi est-ce important de pratiquer une activité physique pour sa santé ?

.....
.....
.....

MON BILAN du parcours du coeur:

- Ce que j'ai le plus aimé:

.....

- Ce que j'ai le moins aimé:

.....

- Ce qui m'a le plus marqué:

.....

- Ce que je pense changer dans mes habitudes de vie:

