

L'équipe organisatrice

Présentation de l'équipe organisatrice

**Marion
BOUCHER**
Infirmière
Scolaire



**Véronique
VASSEUR**
professeure de
Mathématiques



**Caroline
DAME**
Professeure
d'EPS



**Chrystelle
RENNOIR**
Professeure
d'EPS



**Ahmed
DJELAD**
Professeur de
Mathématiques



**Camille
DUGARDIN**
Professeur d'ETT



C'est en Novembre 2015 que le projet prend source.

Afin de le mener à bien, nous nous réunissons à une fréquence d'une à deux fois par mois, chacun prend sa part de travail et en avant l'aventure !!!

Notre projet

- **Objectif général** : élaborer une action autour des thématiques proposées par la fédération française de cardiologie :



Le tiercé gagnant pour votre cœur !

- **Objectifs opérationnels, sensibiliser les élèves** :
- A devenir acteur citoyen : au travers des gestes de premiers secours
- A l'équilibre alimentaire
- Aux risques face à une consommation de tabac ou produits illicites (drogues, alcool..etc)
- Aux effets bénéfiques de la pratique d'une activité physique tout au long de sa vie

Le public choisi

Les classes de première :

- 1ere SSI
- 1ere STI2D EE
- 1ere STI2D AC

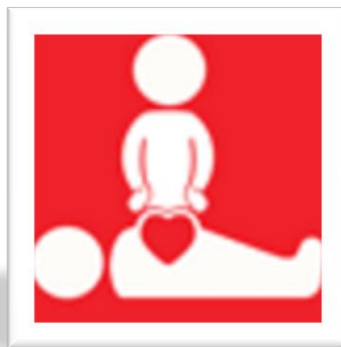
Déroulement

- Durant l'année, sur le temps libre ou l'heure d'accompagnement personnalisé, les élèves sont reçus en demi-classe à l'infirmerie.
- On évoque : les gestes de premiers secours, l'équilibre alimentaire, les conduites à risques
- Remobiliser lors d'une journée temps fort (vendredi 1^{er} Avril 2016) toutes les informations par le biais d'ateliers auxquels participeront les élèves

Les actions



Initiation aux premiers secours



Intervenant : - Mme Boucher, infirmière scolaire

Objectifs :

Objectif général : dans le cadre du CESC et des parcours du cœur 2016 promouvoir les gestes qui sauvent

Objectif spécifique : initier aux gestes de premiers secours et quelques rappels d'anatomie

Objectifs opérationnels : 4 axes développés

- le message d'alerte (les numéros + les numéros d'urgence)
- les hémmorragies externes
- la réanimation cardiopulmonaire
- rappels : anatomie du cœur / poumons, qu'est ce que la pression artérielle ? le pouls avant et après exercice physique.

Lieu : infirmerie du lycée jean prouvé lomme

Déroulement :

1ere partie : le message d'alerte

Objectifs :

Contacteur un service d'urgence à l'aide du moyen le plus adapté

Transmettre les informations

Répondre aux questions posées par les services de secours

Appliquer les consignes données

Raccrocher, sur les instructions de l'opérateur

Les numéros

- le 15 : SAMU (Service d'Aide Médical d'Urgence) (à retenir même si on appelle en numéro masqué, il s'affiche, pas de protection possible) ; risque de changement dans les prochaines années : 113 ?
- le 18 : les pompiers, en cas d'incendies d'accidents
- le 112 : numéro d'urgence européen
- numéros de prévention : 115 SAMU Social, et 17 police gendarmerie

Utiliser une affiche avec une photo des véhicules

Le message d'alerte : peut éventuellement déclencher les secours ensuite

1. s'identifier : nom, prénom, numéro contre appel
2. expliquer : où vous êtes, comment accéder au lieu (ville, rue...)
3. la situation : donner la nature de l'accident, précisez le nombre de victime,
4. expliquez ce que je vois, les gestes effectués (plaie, hémmorragie, victime consciente..Etc), et détaillez les gestes déjà effectués
5. **je raccroche quand on me le dit !**

Cf Annexe 1.

2eme partie : les hémorragies externes (réintroduction du garrot)

Objectifs :

Comprimer l'endroit qui saigne, en se protégeant si possible

Allonger

Faire alerter les secours

Sans témoin et sans téléphone, remplacer la compression manuelle par un pansement compressif si possible, utiliser la main de la victime

Surveiller l'arrêt du saignement et rassurer la victime

Surveiller les signes d'aggravation

Couvrir la victime (côté or vers la personne)

Déroulement :

Brain storming autour de la situation, rappel des points clés au tableau

Au travers de cette séquence nous revoyons les premiers gestes à effectuer soient :

- analyser la situation
- effectuer les premiers gestes
- appeler les secours

cf fiche ANNEXE 2

3eme partie : la réanimation cardio pulmonaire

Objectifs :

Constater l'inconscience et l'arrêt de la respiration

Alerter ou faire alerter les secours et demander un DAE

Réaliser des compressions thoraciques associées à des insufflations

Mettre en œuvre, sans délai, le défibrillateur automatisé externe

Continuer les manœuvres de réanimation jusqu'à la reprise de conscience ou l'arrivée des secours

Le DAE : Défibrillateur Automatisé Externe (disposé proche de la loge, pour notre lycée), possibilité d'en trouver sur les lieux publics

Dans tous les cas : premières actions

Protéger les victimes (si présence d'objets dangereux, ou situation dangereuse)

Contrôle de l'état de conscience de la personne, de la respiration de la personne



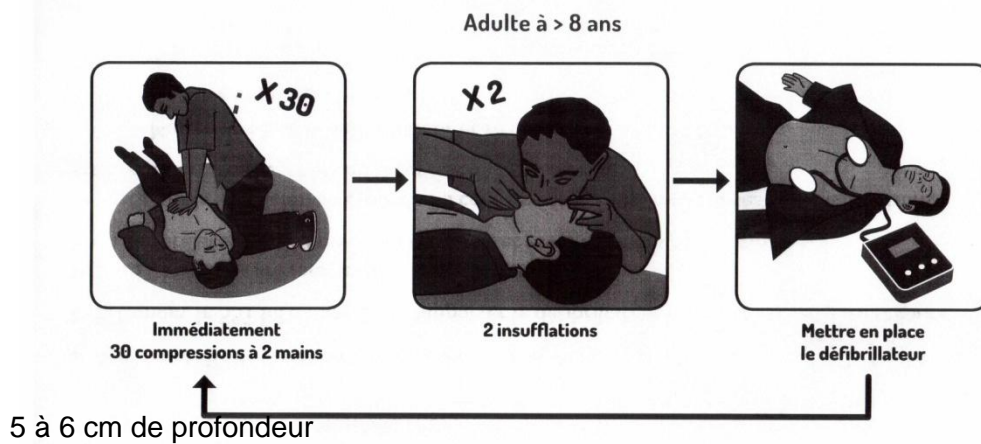
La victime ne répond à aucune sollicitation

La victime ne respire pas

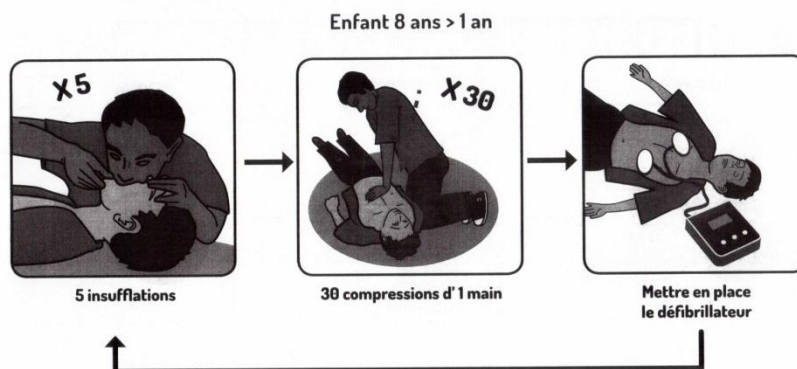
Alerter ou faire alerter les secours



Chez l'adulte (âge > 8 ans)



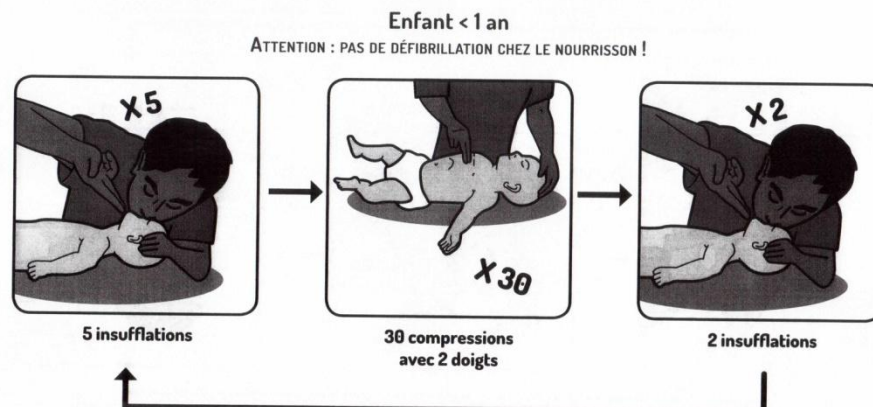
Chez l'enfant (8 ans > 1 an)



Attention lors de l'utilisation d'un DAE il est nécessaire d'avoir des électrodes pour enfant

Profondeur 1/3 de la profondeur du thorax

Chez le nourrisson (âge < 1 an)



Pulpe de deux doigts sur sternum, 1/3 de la profondeur du thorax

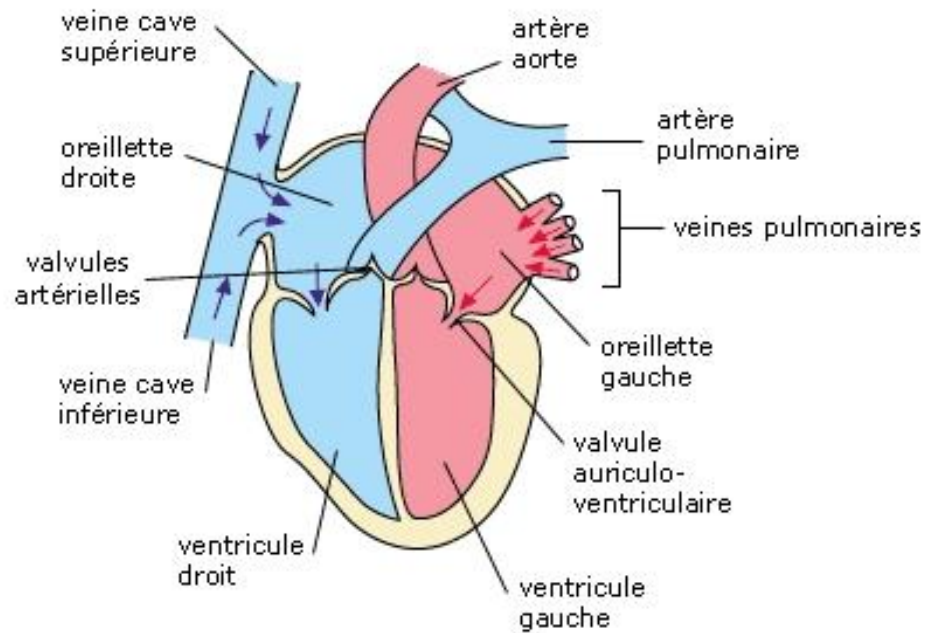
Epreuves pratiques : les élèves disposent des mannequins et passe au moins une fois effectuer le geste.

4^{ème} Partie : rappels anatomiques et autres notions

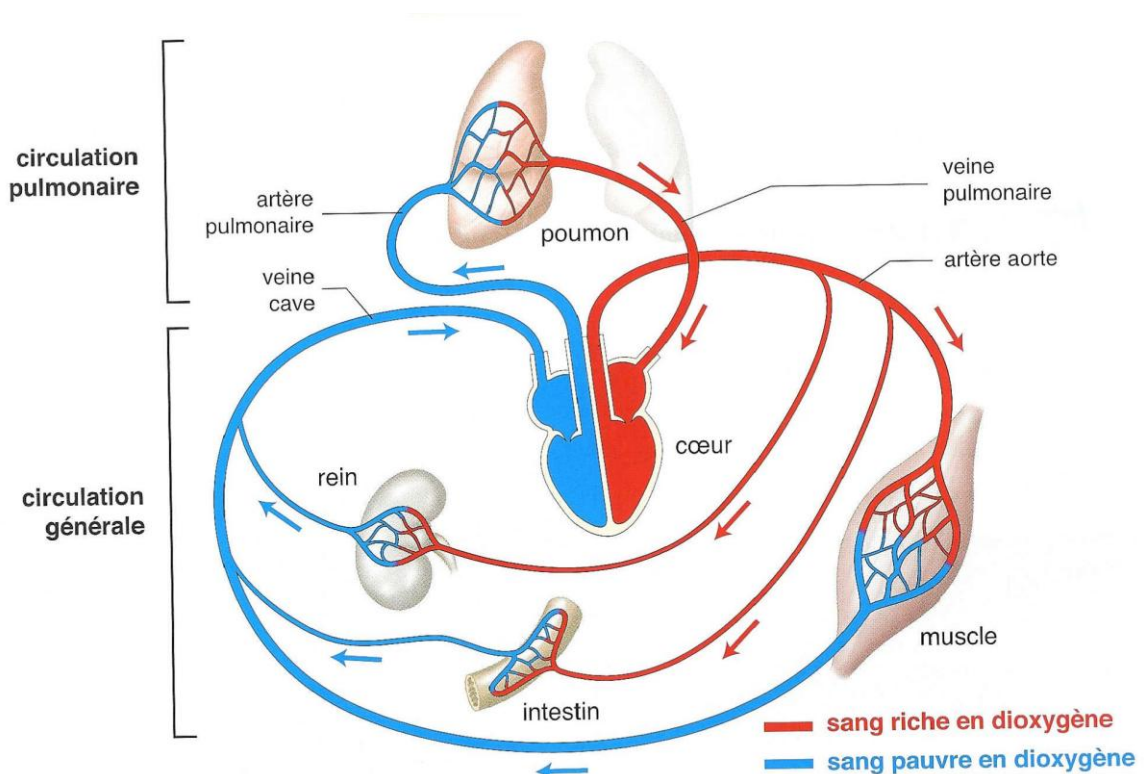
Le cœur

Schéma rappel

Schéma (à reproduire sur poster)



Circulation sanguine



Principes physiologiques

« Les bruits du cœur »

Le premier bruit (B1) est assez sourd et grave. Il correspond à la contraction du myocarde (muscle cardiaque) au début de la systole ventriculaire **lorsque la pression qui règne dans le ventricule devient supérieure à la pression régnant dans l'oreillette**, ce qui provoque la fermeture des valves auriculo-ventriculaires (mitrale - tricuspide). Il est en général unique et marque le début de la systole ventriculaire.

En poursuivant leur contraction, les ventricules poussent le flux sanguin à travers les valves aortiques et pulmonaires (valves sigmoïdes).

A la fin de la systole, **les ventricules se relâchent, ce qui cause une baisse de la pression intraventriculaire avec une fermeture franche des sigmoïdes aortique et pulmonaire** (valves cardiaques). Cette fermeture est à l'origine du deuxième bruit (B2). Ce deuxième bruit est plus bref et plus sec que le B1 ; il est maximum à la base, et de tonalité plus élevé. B2 marque le début de la diastole ventriculaire.

La pression artérielle (Tension) ; le manomètre

Définition : acte de soin qui consiste à mesurer la pression de la circulation du sang dans les artères

Indications : surveillance en cas de prise de traitement

Identifier un malaise

Installation du patient : en position allongé ou assis, mais toujours au repos

Déroulement : expliquer au patient le geste

Dégager le bras du vêtement

Placer le brassard autour du bras, sur le trajet de l'artère humérale

Palper le pouls de l'artère et placer le stéthoscope

Fermer la visse de la poire de gonflage puis gonfler jusqu'à disparition du

pouls radial

Desserrer progressivement la valve

Identifier la pression maximale / pression minimale

Dégonfler le brassard (totalement)

A noter : le chiffre maximal : pression systolique

Le chiffre minimal : pression diastolique

Se mesure en mmHg

Les élèves pourront utiliser le brassard à leur disposition.

A la fin de la séance, les élèves reçoivent un fascicule qui retrace l'ensemble des notions acquises. Cf Annexe 4

Dans les semaines qui suivent, les élèves remplissent un questionnaire qui permet d'évaluer la séance, voici les résultats

Ce questionnaire est anonyme,

41 élèves se sont prêtés au jeu de répondre à ce questionnaire

1. Vous avez trouvé l'intervention (plusieurs réponses possibles)

Claire	Utile	intéressante	Nécessaire	Trop compliquée	Inutile	Ennuyeuse
25	23	28	12	1	0	0

2. L'intervenant vous est apparu (plusieurs réponses possibles)

Professionnel	Passionnant	rigoureux	ennuyeux	Pas assez à votre écoute
30	9	14	0	0

3. la séance s'est déroulée avec :

De bonnes conditions	Des conditions moyennes	Des conditions difficiles
36	5	0

4. En utilisant une échelle de satisfaction allant de 1 (pour mauvais) à 10 (pour excellent), quelle note donneriez vous à cette intervention ?

5	6	7	8	9	10
1	1	11	15	8	5

5. Vous sentez vous mieux informé par rapport au thème abordé ?

Oui	Non
32	9



L'équilibre alimentaire



Intervenant : - Mme Boucher, infirmière scolaire

Objectifs :

Objectif général : élaborer une action autour des thématiques proposées par la fédération française de cardiologie : mise en place d'une action « parcours du cœur »

Objectifs opérationnels : - sensibiliser les élèves aux effets (positifs) de la pratique d'une activité sportive tout au long de sa vie (les effets bénéfiques pour plus tard)

- sensibiliser les élèves à l'équilibre alimentaire

Lieu : infirmerie

Déroulement :

Activité 1 : les représentations de l'alimentation des adolescents

- **brain storming autour de la question** : « qu'est ce que je mange ? manger, ça me fait penser à quoi ? »

Chacun va donner un mot, un moment qu'il associe au mot « manger »

Essayer de faire des regroupements (ce qui permettra d'établir le plan de la séance) : dimension relationnelle de l'alimentation, l'organisation des repas, l'équilibre alimentaire, la santé plus largement.

Cf Annexe 1 et 2

- **les groupes d'aliments et leurs apports** :

- Les fruits et légumes : toutes les formes
- Le pain et autres aliments céréaliers, pomme de terre et légumes secs : raffinés (riz, semoule, blé, pâtes, blanc ou complet) légumes secs (pois chiches, flageolets, lentilles, haricots blancs et rouges, fèves etc...) pomme de terre, manioc, le tapioca
- Lait et produits laitiers : lait, yaourts, fromages blancs, fromages
- Matières grasses ajoutées : animale (beurre, crème fraîche, saindoux) végétale (huile, margarine, mayonnaise, assaisonnements) aliments gras (chips, plats cuisinés)
- Viandes poissons et produits de la pêche : viande rouge, blanche, volaille, œuf, poissons, charcuterie
- Produits sucrés : sucre, (miel, confiture, sirop, bonbons) boissons sucrées (sodas, nectars) aliments riches en graisse et en sucre (gâteaux, chocolat, pâte à tartiner, crème glacée, crème dessert biscuits)
- Boissons : toutes les eaux (seule boisson indispensable) thé café
- Sel : sel ajouté (cuisson) aliments très salés (produits apéritifs, fromages, charcuterie)

Cf Annexe 3

- **les repères de consommation** :

- Fruits et légumes : au moins 5 par jour
- Pains et autres aliments céréaliers : à chaque repas selon l'appétit
- Produits laitiers : 3 ou 4 par jour
- Viandes, poissons œufs : 1 à 2 fois par jour
- Matières grasses : limiter sa consommation
- Produits sucrés : limiter sa consommation
- Boissons : de l'eau à volonté
- Sel : limiter sa consommation

Cf Annexe 4

Activité 2 : les besoins alimentaires

Utilisation du quizz avec les réponses et justifications (cf Annexe 5)

Préciser les spécificités à l'adolescence

Activité 3 : des aliments classés : apport énergétique et micronutriments

cf tableau récapitulatif à détailler et expliquer, prendre quelques exemples pour expliquer aux élèves

Utiliser l'aliment de façon concrète

Activité 4 : prises alimentaires : activités et dépenses

Essayer de remplir le tableau pour pouvoir comparer

Comparer avec et sans petit déjeuner

Discussion autour du petit déjeuner (suite aux questionnaires remplis)

Cf Annexe 6

Activité 5 : décryptage d'étiquettes

Reprendre un emballage et demander aux élèves comment eux traduisent l'emballage

Puis reprendre en indiquant les points non évoqués

Cf Annexe 7

Activité 6 : dépenses énergétiques et apports alimentaires sur une journée

Faire remplir une grille aux élèves afin de visualiser les dépenses en énergie de la veille

Cf Annexe 8

Activité 7 : activité physique, nutrition et santé

Explication physiologique des effets du sport

Importance de l'hygiène bucco dentaire

Cf Annexe 9

Dans les semaines qui suivent, les élèves remplissent un questionnaire qui permet d'évaluer la séance, voici les résultats

Ce questionnaire est anonyme

54 élèves se sont prêtés au jeu de répondre à ce questionnaire

1. Vous avez trouvé l'intervention (plusieurs réponses possibles)

Claire	Utile	intéressante	Nécessaire	Trop compliquée	Inutile	Ennuyeuse
35	22	29	12	0	0	3

2. L'intervenant vous est apparu (plusieurs réponses possibles)

Professionnel	Passionnant	rigoureux	ennuyeux	Pas assez à votre écoute
26	19	18	3	0

3. la séance s'est déroulée avec :

De bonnes conditions	Des conditions moyennes	Des conditions difficiles
42	12	0

4. En utilisant une échelle de satisfaction allant de 1 (pour mauvais) à 10 (pour excellent), quelle note donneriez vous à cette intervention ?

5	6	7	8	9	10
2	2	12	13	22	3

5. Vous sentez vous mieux informé par rapport au thème abordé ?

Oui	Non
43	11

Intervenant : - pôle prévention santé de la SMENO

Objectifs :

Objectif général : élaborer une action autour des thématiques proposées par la fédération française de cardiologie : mise en place d'une action « parcours du cœur »

Objectifs opérationnels : - sensibiliser aux risques lors de la consommation d'alcool, de tabac ou de drogue

Lieu : infirmerie

Déroulement :

Des étudiants sont venus discutés avec nos élèves autour d'un diaporama qui relatait les effets du tabac sur l'organisme ainsi que la consommation abusive d'alcool, de drogue.

Dans les semaines qui suivent, les élèves remplissent un questionnaire qui permet d'évaluer la séance, voici les résultats

Ce questionnaire est anonyme

56 élèves se sont prêtés au jeu de répondre à ce questionnaire

1. Vous avez trouvé l'intervention (plusieurs réponses possibles)

Claire	Utile	intéressante	Nécessaire	Trop compliquée	Inutile	Ennuyeuse
31	27	42	15	0	3	2

2. L'intervenant vous est apparu (plusieurs réponses possibles)

Professionnel	Passionnant	rigoureux	ennuyeux	Pas assez à votre écoute
26	22	16	2	2

3. la séance s'est déroulée avec :

De bonnes conditions	Des conditions moyennes	Des conditions difficiles
26	25	5

4. En utilisant une échelle de satisfaction allant de 1 (pour mauvais) à 10 (pour excellent), quelle note donneriez vous à cette intervention ?

2	4	5	6	7	8	9	10
1	2	4	3	16	23	6	1

5. Vous sentez vous mieux informé par rapport au thème abordé ?

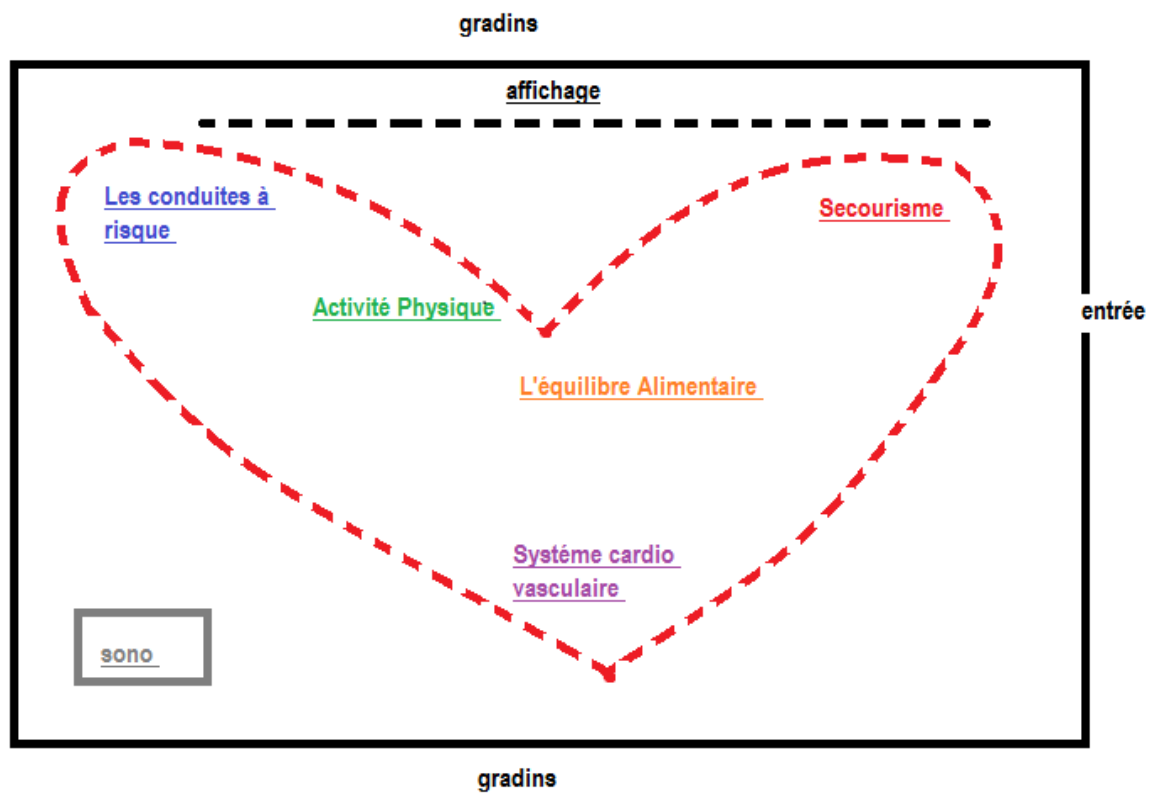
Oui	Non
41	15

**La journée
parcours du cœur
Vendredi 1^{er} Avril
2016**

Déroulement de la journée

- La journée est banalisée ce qui permet une meilleure organisation
- 8h30 : accueil des élèves dans la cour (les élèves sont réceptionnés par les professeurs, appel à faire à ce moment là)
- 9h : direction la salle du Parc
Arrivée dans la salle, répartition des élèves, explication du déroulement de la matinée (des différents ateliers), distribution des tee shirt
- Faire une première photo des élèves (en groupe)
- 9h30 : début des ateliers
- 11h : premier bilan
- 11h30 : rangement, mobilisation des élèves (sérieux)
Pendant ce temps les autres élèves se dirigent sur le parvis du lycée afin de faire une photo sur le parvis
- Puis les élèves + accompagnateurs se dirigent en salle chevalier au lycée
- 11h45 : commencement remise du diplôme de participation à l'édition 2016, à chaque élève, de manière individuelle
- 12h30 : accès au buffet
- 14h : élèves libérés

Plan de la salle du Parc



Les Ateliers

Les conduites à risques

**Elodie
LEFEBVRE**
membre du
cèdre bleu



**Marie- Ange
TESTELIN**
Directrice chez
Eclat Graa

Toutes les deux abordent des thèmes de consommation d'alcool, drogue tabac de manière diverses : jeux, plaquettes d'information, affiches, testeur CO2.
Les élèves posent leurs questions ce qui permet d'entamer l'échange



L'activité physique

Cet atelier est animé par Mme Dame et M. Djelad

Pour cet atelier, il y a trois équipes
Chaque équipe effectue le même parcours :
Slalom en contournant les plots,
Donner 20 coups de pédales sur le vélo,
Passer en dessous de la barre
Et revenir sur le côté et passer le relais à un camarade
A la fin de ce premier exercice,
Les élèves doivent remplir un questionnaire
Sur l'activité physique et peuvent ensuite le corriger



L'équilibre alimentaire

Atelier animé par Mme Vasseur

Pour cet atelier, des fruits sont disposés dans des pochettes opaques.

Les élèves doivent glisser leur main et ainsi deviner au travers du toucher s'il s'agit d'un fruit ou d'un légume

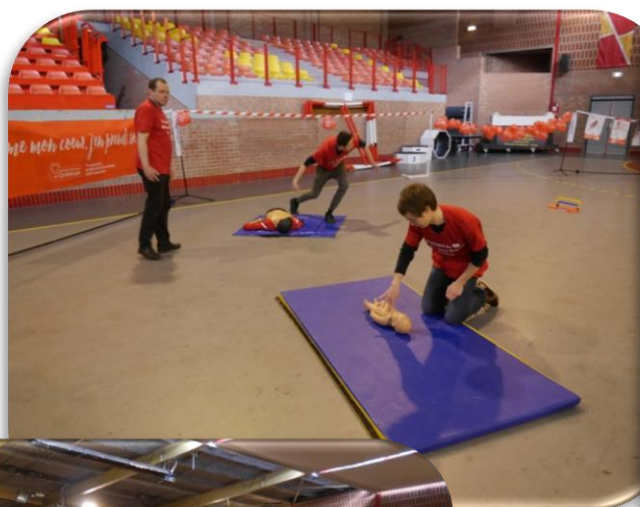
Puis ils remplissent un questionnaire
(Questionnaire vu de l'intervention en amont)



Le secourisme

Atelier animé par Mme Boucher et M. Dugardin

Pour cet atelier, il y a trois équipes
Chaque équipe effectue le même parcours
A pieds joints les élèves sautent au dessus de haie
Pour rejoindre un mannequin (adulte, enfant, Nourrisson) pour le réanimer
(une série de 30 compressions thoraciques)
Revenir sur le côté pour passer le relais au suivant

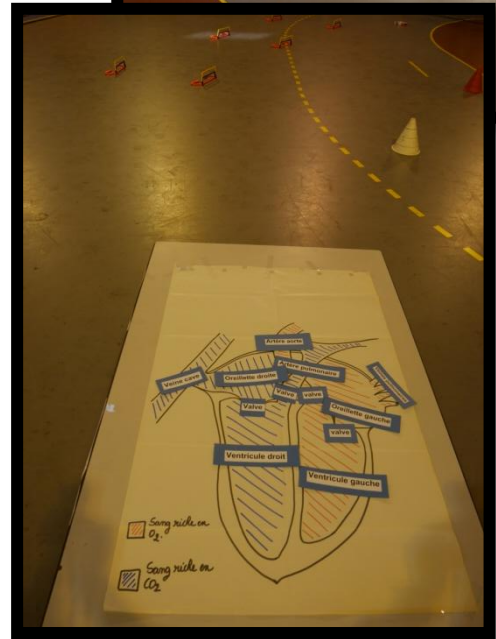


Le système cardiovasculaire

Atelier animé par Mme Rennoir

Pour cet atelier, il y a trois équipes
Chaque équipe effectue le même parcours
Mettre les gym bandes aux chevilles et poignets
Faire une série de step pendant 10 secondes
Rejoindre le plot en courant
Revenir sur le côté et passer le relais au suivant

Puis les élèves se réunissent autour de la table
Pour remplir un schéma sur le cœur



Remise de diplôme

Chaque élève s'est vu remettre un diplôme de participation, ainsi qu'une enveloppe contenant : une règle, un fascicule sur les premiers secours, une plaquette sur les effets des drogues, une brochure sur prendre de soin de son cœur, ainsi qu'une initiation sportive au sein de l'association la Deûle



Le buffet

Buffet réalisé par notre équipe de cuisine, dirigée par M.Coudoux

Pour le repas du midi, un buffet est mis à disposition pour les élèves il est composé de :

Crudités

Carottes, céleri, taboulé, tomates, radis, salades

Poissons froids

Charcuterie

Fromage

Salade de fruits à confectionner soi même

Melon vert, orange, pamplemousse

Boisson

Perrier, eau plate et sirop de menthe



Bilan de l'action

BILAN DES INTERVENTIONS DANS LE CADRE DU CESC, **après des élèves**

Merci de répondre avec sérieux et sincérité au questionnaire suivant
L'objectif étant d'améliorer les futures interventions

Ce questionnaire est anonyme

46 élèves se sont prêtés au jeu de répondre à ce questionnaire

6. Vous avez trouvé l'intervention (plusieurs réponses possibles)

Claire	Utile	intéressante	Nécessaire	Trop compliquée	Inutile	Ennuyeuse
25	22	21	6	0	4	6

7. L'intervenant vous est apparu (plusieurs réponses possibles)

Professionnel	Passionnant	rigoureux	ennuyeux	Pas assez à votre écoute
20	19	18	3	1

8. la séance s'est déroulée avec :

De bonnes conditions	Des conditions moyennes	Des conditions difficiles
36	10	0

9. En utilisant une échelle de satisfaction allant de 1 (pour mauvais) à 10 (pour excellent), quelle note donneriez vous à cette intervention ?

0	4	5	6	7	8	9	10
2	1	2	5	5	9	20	3

10. Vous sentez vous mieux informé par rapport au thème abordé ?

Oui	Non
35	11

Merci pour votre collaboration,

Remerciements

- A Elodie LEFEBVRE, Marie-Ange TESTELIN membre du cèdre bleu et d'Eclat GRAA, pour leur présence
- A l'association « la Deûle », M. Jean Baptiste GERARDOT DRUAYS et Jean DEFFONTAINE, pour nous avoir fourni des initiations sportives gratuites pour les élèves
- A l'équipe des cuisines pour la préparation du buffet
- A l'ensemble des enseignants accompagnateurs pour s'être prêté au jeu des ateliers
- A l'équipe de direction de nous avoir soutenu dans notre projet
- A la fédération française de cardiologie pour avoir eu la bonne idée de créer une telle action

A l'année prochaine

