

# **LYCEE GENERAL ET DES MÉTIERS DU VAL D'AUTHIE**

## **Section ST2S**

(Sciences et Technologies de la santé et du social)

### **Projet Technologique**

**Conception et mise en oeuvre d'un  
Parcours du Coeur**

# ANNÉE SCOLAIRE 2017-2018

## Sommaire

---

Introduction.....	3
I. La structure porteuse et le cadre législatif.....	3
1. La structure porteuse.....	3
2. Le cadre législatif.....	4
a. Au niveau mondial.....	4
b. Au niveau national.....	4
II. Le diagnostic.....	5
1. Résultats de notre recherche documentaire.....	5
2. Résultat des enquêtes menées auprès des collégiens et des seniors.....	6
III. La conception du projet.....	6
1. Constitution de l'équipe.....	6
2. Création des outils de suivi.....	7
3. Choix des objectifs et élaboration des actions.....	7
4. Le public.....	8
5. Les moyens nécessaires.....	8
a. Matériels.....	8
b. Humains.....	9
6. Le choix des partenaires.....	9
7. Calendrier de la mise en oeuvre	
IV. L'évaluation du projet.....	10
V. La communication et la valorisation de notre projet.....	10
1. La communication interne.....	10
2. La communication externe.....	11
a. La communication avec les partenaires.....	11
b. La communication avec le public.....	11
3. La valorisation du projet	

Conclusion.....	12
-----------------	----

## Introduction

Les Parcours du Coeur sont des événements qui consistent à faire connaître les bienfaits du sport sur le coeur, par le biais d'ateliers préventifs et d'une activité physique. La Fédération Française de Cardiologie propose aux établissements scolaires de tous niveaux, de participer aux Parcours du Cœur Scolaires. Action majeure de prévention de santé en milieux scolaires, cette opération permet de mettre en place des ateliers autour de sujets comme l'activité sportive, l'équilibre alimentaire et le tabagisme et de les mettre en pratique au travers d'un événement fédérateur.

Les maladies cardio-vasculaire constituent un ensemble de troubles affectant le cœur et les vaisseaux sanguins. Les infarctus, les AVC (accidents vasculaire cérébrale) font partie des maladies cardiovasculaires. Ces pathologies représentent une forte mortalité c'est pour cela que nous avons choisi de créer un parcours du coeur intergénérationnel, afin de faire de la prévention auprès de tous les types de populations.

Nous avons choisi de concevoir et mettre en oeuvre un Parcours du Coeur Scolaire. En effet, l'an dernier un parcours du coeur a été organisé dans l'enceinte du lycée. Nous y avons participé. Cela nous a fort intéressées alors cette année, nous avons voulu nous charger du projet depuis le début. Notre Parcours du Coeur Intergénérationnel a eu lieu le 07 mai sur la Place Lavarenne de Doullens..

### **I. La structure porteuse et le cadre législatif**

#### **1. La structure porteuse**

La structure porteuse du projet est la Fédération Française de Cardiologie. Il s'agit d'une association reconnue d'utilité publique. Cette association est indépendante du ministère de la santé.

Elle a été créée en 1964 et regroupe 26 associations de cardiologie régionales et 230 clubs Coeur et Santé représentant plus de 1600 bénévoles.

La Fédération Française de Cardiologie est dirigée et animée par des cardiologue bénévoles. Elle s'efforce de réduire le nombre de décès et d'accidents d'origine cardiovasculaire.

Ses missions sont la prévention, la recherche en cardiologie, la réadaptation des personnes cardiaques et l'information sur les gestes qui sauvent.

Ses objectifs sont : informer pour prévenir, financer la recherche, accompagner les personnes malades et initier au gestes qui sauvent.

## **2. Le cadre législatif**

### **a. Au niveau mondial**

Le Programme de l'OMS sur les maladies cardiovasculaires travaille sur la prévention, la prise en charge et le suivi des maladies cardiovasculaires (MCV) à l'échelle mondiale. Il vise à élaborer des stratégies mondiales pour faire baisser leur incidence, ainsi que la morbidité et la mortalité qu'elles entraînent en :

- réduisant efficacement les facteurs de risque et les déterminants des MCV;
- élaborant des innovations équitables et d'un bon rapport coût/efficacité pour les soins de santé et la prise en charge des MCV;
- suivant l'évolution et les tendances des MCV et de leurs facteurs de risque.

### **b. Au niveau national**

- **Plan sport santé bien être de 2012**, l'un des objectifs de ce plan est de favoriser la pratique d'activités physique et sportive.
- **Plan de réduction du tabagisme 2013-2019**, l'un des objectifs du plan est de protéger et d'éviter l'entrée des jeunes dans le tabac.
- **Le parcours éducatif de santé, inscrit dans la loi du 8 juillet 2013**, réaffirme l'importance de la prévention, de l'éducation à la santé et du suivi des élèves au sein des écoles et des établissements publics locaux d'enseignement
- **Le Plan National de Nutrition Santé** intègre un volet sport-santé afin d'inciter les jeunes à la pratique d'activité physique et de lutter contre la sédentarité.

## II. Le diagnostic

### 1. Résultats de notre recherche documentaire

Les maladies cardio-vasculaires sont le premier motif d'hospitalisation et de consultation médicale. Près de 20 millions de Français sont à risque élevé et 2,2 millions de malades traités pour une affection de longue durée en souffrent. L'OMS considère qu'elles constituent la prochaine épidémie mondiale et ne sont pas suffisamment prises en charge à ce jour.

Les enfants sont aussi concernés par ce problème. En effet, ils ont perdu 25% de leurs capacités cardio-vasculaires depuis 40 ans. Ils courent moins vite et moins longtemps. Moins de 50% d'entre eux respectent les 60 mn d'activité physique par jour. Les enfants de 3 à 17 ans passent en moyenne 3 heures par jour devant des écrans, moyenne qui monte à 4h30 par jour chez les 13-18 ans en semaine et à 6h le week-end. Ce temps passé assis augmente fortement la sédentarité, considérée par l'OMS comme l'un des tout premiers risques de décès dans le monde.

Les maladies cardio vasculaires sont à l'origine de 28% des décès en France, ce qui représente 150 000 décès.

La prévalence au niveau régional est plus marquée dans les régions du Nord-Pas-de-Calais et les DOM-TOM. La région de Hauts de France est particulièrement touchée par ces problèmes. En effet, dans les Hauts de France, en 2016, les pathologies cardio-vasculaires, étaient la troisième cause de décès prématurés. Ces décès prématurés sont 38,4% plus élevé que la moyenne nationale.

L'Indice Comparatif de Mortalité (ICM) prématurée des femmes, vis à vis des maladies cardiovasculaires, dans les Hauts-de-France, est de 152 et pour les hommes il est de 146. (L'indice comparatif de mortalité est un indicateur permettant d'estimer au mieux la mortalité d'une population.)

Les facteurs qui favorisent les maladies cardio-vasculaires sont:

- l'hérédité, c'est à dire qu'une personne malade déclare que dans sa famille des parents sont fragiles du coeur.
- la vieillesse, effectivement le nombre de personnes âgées augmente, la prise en charge du coeur de ces personnes est donc une des priorités de santé publique.

- le tabagisme, qu'il soit passif ou actif, le tabagisme est très nocif pour le système cardio-vasculaire.
- l'hypercholestérolémie, des plaques d'athéromes se forment au niveau des parois des artères ce qui rétrécit progressivement leurs diamètre.
- le stress, les mécanismes physiologiques en cause dans le stress chronique sont nombreux et peuvent contribuer à une grande variété de dérèglements, dans tous les systèmes.
- la sédentarité, elle augmente le risque d'insuffisance cardiaque, en effet rester assis plus de 5 heures par jour en dehors des heures de bureau augmente de 34 % le risque d'insuffisance cardiaque par rapport à ceux qui ne sont assis chez eux que deux heures par jour.

## **2. Résultats des enquêtes menées auprès des collégiens et des seniors**

Afin d'avoir un regard plus précis sur ces problématiques, nous avons décidé de faire une enquête auprès des jeunes et des seniors. Après réflexion, nous avons choisi de réaliser des questionnaires relatifs à l'hygiène de vie et la connaissance des gestes qui sauvent.

Nous les avons diffusés auprès des collégiens et des seniors. Les premiers y ont répondu en ligne via leur ENT et les seconds sur papier.

Après avoir récupéré les réponses des seniors, nous les avons saisies sur le logiciel d'enquête.

Nous avons ensuite procédé au traitement des données et à l'analyse des résultats.

Nous avons constaté que la plupart des personnes qui ont répondu pratique du sport.

Un certain nombre d'élèves de collège et de primaire ne connaissent pas les gestes qui sauvent, ne savent pas alerter les secours ni mettre en Position Latérale de Sécurité.

Moins de la moitié des personnes âgées ayant répondu au questionnaire ont des problèmes de santé, parmi eux, quelques uns ont des maladies liées au coeur.

## **III. La conception du projet**

### **1. Constitution de l'équipe**

Les chefs de projets sont Adeline, Lénaëlle, Magalie et Miranda.

Pour nous aider à la création des ateliers et dans les différentes tâches à accomplir pour mener à bien le projet, nous avons constitué une équipe projet. Nous avons pour cela sollicité certaines de nos camarades :

- Mathilde
- Marie
- Anaïs
- Faustine
- Honorine

Cette équipe projet s'est réunie le lundi de 13h20 à 14h20 mais également durant le temps libre de chacun.

## ***2. Création des outils de suivi***

Afin de travailler efficacement, nous avons choisi de tenir un carnet de bord dans lequel nous avons retranscrit le contenu de chaque séance.

Nous avons aussi choisi de créer un diagramme de Gantt afin de planifier le travail à faire.

Le tout était classé dans un dossier Drive (partagé entre tous) contenant les courriers, documents de réflexion, plannings, fiches action...

## ***3. Choix des objectifs et élaboration des actions***

L'objectif général de ce projet est la lutte contre les maladies cardio-vasculaires en sensibilisant les individus dès le plus jeune âge.

Les objectifs secondaires sont :

- La promotion des activités physiques pour rendre le public acteur de sa santé.
- La sensibilisation à une alimentation équilibrée, afin de réduire les risques de cholestérol, de diabète et d'obésité.
- La lutte contre le tabagisme, principal risque évitable de maladies cardio-vasculaires.
- La convivialité et le lien social, positifs pour la santé.

Pour atteindre ces objectifs, nous avons choisi de mettre en oeuvre plusieurs actions :

- Des ateliers de prévention :
  - Atelier diététique, organisé et animé par Mathilde et Marie
  - Atelier gestion du stress organisé et animé par Mme Dehondt qui est Sophrologue

- Atelier tabac organisé et animé par Anaïs et Miranda et Julio, l'infirmier du lycée, en lien avec le service d'addictologie du CH de Doullens
  - Atelier Premiers Secours organisé et animé par Magalie et Ophélie avec l'aide des Pompiers de Doullens et de certains JSP du lycée
  - Atelier prévention des AVC organisé et animé par deux responsables prévention - santé de l'ARS Picardie
- Des activités physiques :
    - une marche de 45 minute autour de la place
    - le jeu "la locomotive et mon coeur applaudit" pour les plus jeunes
  - Prise de pouls après l'effort physique
  - Collation équilibrée
  - Distribution des diplômes et cadeaux FFC
  - Séance photo souvenir pour les groupes

#### **4. Le public**

Au regard des constats faits dans le diagnostic, nous avons choisi de cibler principalement notre action sur les jeunes et les seniors.

Les actions de prévention vers les enfants constituent une priorité pour la Fédération Française de Cardiologie car ils n'ont pas encore adopté de manière définitive les mauvaises habitudes d'hygiène de vie. Nous avons également choisi de solliciter les seniors beaucoup d'entre eux méconnaissent les gestes de prévention des maladies cardiaques. Nous avons aussi comme intention de créer du lien entre les générations.

- Élèves des cycles 2 et 3 des écoles des Tilleuls et Etienne Marchand
- Élèves du collège Jean Rostand ayant EPS le lundi
- Élèves du lycée principalement ceux ayant EPS le lundi
- Seniors de la commune de Doullens (qui participent aux activités proposées par le CCAS)

Mais afin de sensibiliser un grand nombre de personnes sur la question des maladies cardio-vasculaires, nous avons ouvert notre projet à un public plus large :

- Membres de la cité scolaire du Val d'Authie
- Habitants de la commune de Doullens

#### **5. Les moyens nécessaires**

##### **a. Matériels :**



- Place publique
- Stands, barnums, chaises, tables grilles...
- Eau, fruits pour la collation après l'effort
- Café, plateaux repas
- Rubalise et plots pour les activités physiques
- Affiches, invitations
- Cartons, peinture, épices, herbes aromatiques pour l'atelier diététique
- Bâches et tapis pour l'atelier Premiers secours
- Instruments de mesure du pouls
- Vidéo projecteur et électricité pour l'atelier AVC
- T-Shirts floqués "Parcours du Coeur" pour l'équipe encadrante

### ***b. Humains :***

Des jeunes pour l'encadrement du parcours, la tenue des stands, distribution des collations et cadeaux (livrets de prévention, bracelets, gobelets) offerts par la Fédération française de cardiologie), les photos...

- TST2S2 et 1
- Jeunes de l'AS badminton
- JSP du lycée

### ***6. Le choix des partenaires***

Pour réaliser ce projet, nous avons dû trouver des partenaires. En effet, nous ne disposons d'aucun budget et nous avons également besoin de conseils ou de matériel. Ils sont multiples et sont intervenus à différents niveaux.

- La Fédération Française de Cardiologie,
- Le Lycée de l'Authie,
- La Ville de Doullens,
- Le Collège Jean Rostand ,
- L'ARS Picardie (Agence Régionale de Santé),
- Le CH de Doullens,
- Le CCAS de Doullens,
- La MAIF Somme,
- Mme Dehondt (sophrologue).
- Mme Robillart (diététicienne)
- Intermarché
- Les Caves Levisse
- Pro à Pro
- BDG
- Sogemat

- Kellogg's
- Klemen's Design

## **7. Calendrier de la mise en oeuvre**

- Octobre 2017 : Inscription du Parcours sur le site de la Fédération Française de Cardiologie
- Décembre 2017 : Début des ateliers à raison d'une heure par semaine (plus le temps de travail du PT en cours de STSS) les lundis midis (sur le temps libre).
- Janvier-Février : rencontres avec les différents partenaires et poursuite des ateliers
- Mars : suite du travail des ateliers
- Avril : communication auprès du public
- 07 mai 2018 : Parcours du Coeur

## **IV. L'évaluation du projet**

Afin d'évaluer notre projet nous avons choisi de créer un questionnaire. Le but étant de connaître le niveau de satisfaction des participants suite à leur participation au Parcours. Cela nous permet d'évaluer qualitativement notre projet.

Pour l'évaluation quantitative, nous avons décidé de comptabiliser le nombre de participants dans chaque catégorie de public.

## **V. La communication et la valorisation de notre projet**

Nous avons utilisé différents moyens afin de communiquer entre nous mais aussi avec nos partenaires.

### **1. La communication interne :**

Elle était nécessaire afin d'assurer le suivi de projet. Elle concerne l'équipe projet mais aussi les encadrants des ateliers.

- Réunions chaque lundi
- Échanges de mails
- Création d'un groupe privé sur Facebook

## ***2. La communication externe :***

Elle concerne les échanges avec nos partenaires mais aussi la diffusion de l'annonce du Parcours auprès des habitants de Doullens et du public particulièrement ciblé.

### ***a. La communication avec les partenaires***

Nous avons pris contact avec nos partenaires afin de leur soumettre notre projet, puis des rendez-vous ont été fixés par ces derniers.

Pour cela nous avons utilisé différents moyens de communication :

- Mails
- Courriers
- Entretiens téléphoniques
- Entretiens

### ***b. La communication avec le public***

- Réunion d'information
- Invitations
- Affiches
- Réseaux sociaux : les comptes Instagram, Twitter de la classe
- Site du lycée

## ***3. La valorisation du projet***

L'annonce de notre projet a été relayée dans les médias locaux. Le but étant de mobiliser un maximum de personnes ce jour-là, nous voulions que notre projet soit annoncé dans les jours qui précédaient le Parcours. Il a donc été relayé par :

- Le journal Courrier Picard
- Le journal l'Abeille de la Ternoise
- La page Facebook de la commune de Doullens
- Le programme d'activités du mois de mai du CCAS

Nous avons aussi déposé des affiches au CH de Doullens et plus particulièrement dans le service d'addictologie mais aussi à la Mairie, au CCAS, dans le lycée et dans les commerces de la ville.

Ensuite, dans le but d'impulser une certaine dynamique et pourquoi pas donner envie à d'autres personnes d'organiser un tel projet, nous avons contacté les chaînes télé Wéo Picardie et France 3 Picardie.

Enfin, une synthèse de notre projet sera également publiée sur les sites du lycée et celui de la classe. Un exemplaire sera envoyé à la Fédération Française de Cardiologie ainsi qu'à nos partenaires.

## Conclusion

Pour conclure, cette expérience nous a permis de nous responsabiliser en faisant des démarches comme le fait de communiquer avec les partenaires et rencontrer les professionnels qui ont permis l'aboutissement de ce projet.

Le lundi 7 mai fut une très bonne journée avec un très beau soleil, tout s'est bien déroulé avec plus de 500 participants. Les ateliers animés par les professionnels ainsi que ceux de certains élèves de l'équipe projet ont eu un grand succès auprès des personnes présentes ce jour-là.

Nous sommes fières d'avoir réalisé ce projet du début à la fin et de pouvoir vous le présenter aujourd'hui.