

## Informations personnelles

Nom : ..... Prénom : .....  
Adresse : .....  
Tél. : ..... ou ..... Date de naissance : .....  
N° de sécurité sociale : .....

*En cas de maladie, allergie ou traitement au long cours, se munir des documents fournis par votre médecin traitant ainsi que de votre Carte vitale.*

Personne à prévenir : .....  
Tél. : .....

**Antécédents :** *(par exemple hypertension, diabète...)* .....

**Allergies :** *(par exemple paracétamol, pommades, piqûres...)* .....

**Autres informations :** .....

# ACCIDENT CARDIAQUE

## Il faut agir vite, c'est une urgence vitale



Commission médicale FFCT



Au cours d'une randonnée, une personne s'effondre, se plaint de douleur dans la poitrine, perd connaissance, ne respire pas normalement...

## vous pouvez la sauver !

1 Je fais appeler les secours  15 18 ou 112

2 Je commence immédiatement le **massage cardiaque** à un rythme de 80 à 100 impulsions/minute



3 Je fais une insufflation (**bouche à bouche**) toutes les 15 secondes.

4 Je continue jusqu'à l'arrivée des secours

5 Si la victime bouge, tousse, la mettre en **position latérale de sécurité** (sur le côté)



**Je me forme aux techniques de premiers secours en suivant un stage d'AFPS.**

# Prévention cardio-vasculaire

## 5 bonus pour la santé

- ✓ Avoir une alimentation saine et équilibrée (type régime méditerranéen)
- ✓ Surveiller son poids, sa corpulence :

Tour de taille Homme < à 102 cm  
Femme < à 88 cm

- ✓ Bouger son corps : pratiquer le cyclotourisme régulièrement
- ✓ Ne pas fumer
- ✓ Consulter son médecin pour contrôler le cholestérol et les triglycérides, la tension artérielle, la glycémie. Un électro-cardiogramme de repos est conseillé.

**Après 50 ans, un bilan cardio-vasculaire avec test d'effort tous les 5 ans s'impose.**

