

Prévention des risques cardiaques et gestes de premier secours

Durée : 7 heures (1 jour)

Date : sur demande

PRÉSENTATION

Les maladies cardiovasculaires représentent une cause majeure de décès, en particulier chez les personnes approchant l'âge de la retraite. Cette formation d'une journée vise à sensibiliser les participants aux risques cardiaques et à leur apprendre les gestes essentiels de premiers secours en cas d'urgence.

Grâce à des apports théoriques, des démonstrations et des exercices pratiques, cette formation permettra aux participants d'acquérir les réflexes nécessaires pour protéger leur santé et réagir efficacement face à une urgence cardiaque.

OBJECTIFS

- Comprendre les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires
- Adopter de bonnes pratiques pour prévenir les accidents cardiaques
- Reconnaître une situation d'urgence cardiaque
- Apprendre et pratiquer les gestes de premier secours.



PROGRAMME

Matinée (3h30) : Prévention des risques cardiaques

9h00 – 9h30 : Accueil et introduction

- Présentation du formateur et des participants
- Objectifs et déroulement de la formation
- Évaluation des connaissances initiales (quiz rapide)

9h30 – 10h30 : Comprendre les risques cardiovasculaires

- Fonctionnement du cœur et du système circulatoire
- Statistiques sur les maladies cardiovasculaires (infarctus, AVC...)
- Facteurs de risque :
 - Modifiables (alimentation, tabac, stress, sédentarité...)
 - Non modifiables (âge, hérédité...)

10h30 – 10h45 : Pause

10h45 – 12h00 : Prévention et hygiène de vie

- Alimentation cardio-protectrice
- Activité physique adaptée après 55 ans
- Gestion du stress et importance du sommeil

Dépistage et suivi médical : examens réguliers à privilégier

Après-midi (3h30) : Gestes de premier secours

13h30 – 14h30 : Reconnaître une urgence cardiaque

- Signes avant-coureurs d'un infarctus et d'un AVC
- Différences entre malaise cardiaque et arrêt cardiaque
- Comment réagir face à une personne en détresse ?

14h30 – 16h00 : Initiation aux gestes de premier secours

- Alerter les secours : quels numéros appeler et quelles informations donner
- Position latérale de sécurité (PLS)
- Massage cardiaque et utilisation d'un défibrillateur automatisé externe (DAE)
- Exercices pratiques en binômes

16h00 – 16h15 : Pause

16h15 – 17h00 : Cas pratiques et mise en situation

- Scénarios interactifs avec mises en situation
- Simulation d'un malaise cardiaque et d'un arrêt cardiaque
- Gestion du stress en situation d'urgence





17h00 – 17h15 : Évaluation et conclusion

- Quiz de validation des acquis
- Temps d'échange et questions-réponses
- Remise d'un mémo des gestes de secours et bonnes pratiques

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques avec supports visuels
- Démonstrations par le formateur
- Exercices pratiques en groupe
- Études de cas et mises en situation

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

-  Support de présentation (diaporama, vidéos)
-  Mannequins de formation pour le massage cardiaque
-  Défibrillateur d'entraînement
-  Fiches mémo et supports pédagogiques

ÉVALUATION

Évaluation de la satisfaction :

- Évaluation à chaud
- Évaluation à froid

Évaluation des acquis :

- Auto-diagnostic
- Questionnaire en fin de formation

Sanction : attestation de formation

CONTACTEZ-NOUS

Isabelle DUQUESNE
EUROBOGEN – Responsable Commercial
contact@eurobogen.com
www.eurobogen.com
+33 (0)7 44 94 81 92
+ 33 (0)3 88 40 48 47
7, rue Kant, 67000 Strasbourg