# Coup de chaleur et activités physiques attention !!!

**Coup de chaleur :L’été semble s’être installé dans l’hexagone et les températures sont même relativement importantes. Nous souhaitons tous poursuivre nos activités physiques et sportives mais attention le coup de chaleur vous guette. En effet le coup de chaleur est souvent lié à la pratique d’une activité sportive. Il s’agit souvent de personnes jeunes qui pratiquent de façon intensive en plein soleil et sans avoir suffisamment bu. Attention le coup de chaleur peut être mortel mais des précautions peuvent être prises pour l’éviter.**

## Définition

Il ne faut pas confondre coup de soleil et coup de chaleur .Le coup de soleil est une brûlure de la peau suite à une exposition au soleil sans  protection solaire. Le coup de chaleur lui aussi résulte d’une exposition au soleil mail il s’agit d’une augmentation globale de la chaleur du corps au-delà de 40°.Le coup de chaleur peut être mortel sans soins adaptés ou laisser des séquelles au niveau du cerveau .Les bébés, les personnes âgées, les sportifs qui ne s’hydratent pas sont en proie au coup de chaleur.

## Signes  :comment reconnaître un coup de

## chaleur ?

Comment reconnaître qu’une personne est atteinte de ce mal. La fièvre supérieure à 39.5° peut être un premier signe, associée à une fatigue physique, psychique avec maux de tête et nausées. La victime peut présenter un malaise voire perdre connaissance.

## Conduite à tenir

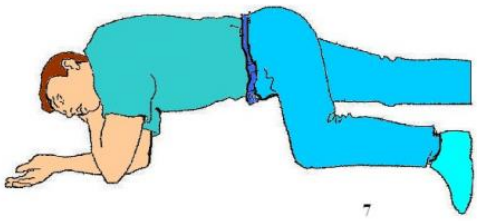
? Desserrer les vêtements

? Mette la victime au repos dans un endroit calme et frais, allongée ou comme elle se sent le mieux.

? Alerter le 15

? Rafraîchir la victime et la faire boire de l’eau fraîche si elle est consciente

? Si elle est inconsciente placée la victime en position latérale sécurité



Position latérale de sécurité

? Vous pouvez aussi questionnez votre victime si elle est consciente (est ce la première fois que cela lui arrive ? Depuis combien de temps elle est dans cet état ? Prend-elle des médicaments ? A-t-elle été malade ou hospitalisé récemment ? A-t-elle reçu un choc ? )

# Comment éviter le coup de chaleur ?

***Sportifs***

? Evitez de pratiquer des activités physiques en plein soleil et aux heures les plus chaudes de la journée en activités extérieures.

? Buvez régulièrement

**Bébés**

? Ne laissez pas de Bébés dans les voitures trop longtemps.

?  Evitez l’exposition au soleil et sans protection solaire. Hydrater vos bébés souvent.

Pour plus d’infos ou pour des questions contacter moi par le biais des commentaires ou ici

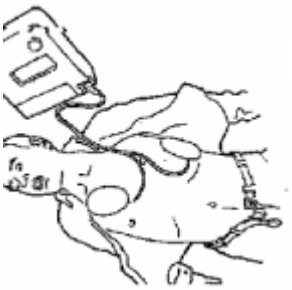
**Attention !!! ces informations ne remplacent pas une véritable formation avec des professionnels du secourisme mais peuvent aider en cas de problèmes rencontrés (GNR 2012)**

Comment agir face à un malaise ? *by jphil3600*

Jean Philippe

---

# DEFIBRILLATEUR POUR LA VIE



Actuellement, les DAE ( défibrillateur automatisé externe) équipent tous les services de secours publics et tous les postes de secours tenus par les associations agréées de sécurité civile, lors des manifestations sportives ou de loisirs rassemblant de nombreuses personnes. Ils sont de plus en plus disponibles dans les lieux publics ou recevant du public comme :

Les halls d'aéroports et les avions des grandes compagnies aériennes ;

Les grands magasins, les centres commerciaux ;

Les halls de gares, les trains ;

Les lieux de travail.

Dans ces cas, les appareils sont parfois placés dans des armoires vitrées murales repérées par un logo facilement identifiable

Ces armoires, facilement accessibles, sont proches d'un moyen d'alerte de secours

Mais comment l'utiliser ? En principe simple d'utilisation il suffit de suivre les indications que vous donne le défibrillateur sauf qu'il peut vous demander à un moment de pratiquer une RCP.

Qu’est ce qu’une RCP ? . C’est une ranimation cardio pulmonaire c’est-à-dire qu’il faut pratiquer un massage cardiaque associé au bouche à bouche .

**POUR EN SAVOIR PLUS n’hésitez pas à suivre une formation PSC1 avec des spécialistes**

---

# NOTRE COEUR NOTRE VIE

Sportifs entraînés , pratiquants occasionnels, sédentaires nous ne sommes pas à l’abri de nous trouver face à un malaise cardiaque (soi même ou une autre personne ). Il s’agit dans tous les cas d’agir rapidement en repérant les signes précurseurs afin de multiplier les chances de survie.

La conduite à tenir est la suivante si je ne suis pas formé au secourisme :

**1° RECONNAITRE LES SIGNES PRECURSEURS DE L’ARRET CARDIAQUE**

**SIGNES**

douleur brutale à la poitrine qui ne disparaît pas rapidement

Chez la femme d’autres signes peuvent appaître douleur au cou, à la mâchoire et au dos, fatigue intense, sentiment d’angoisse, perte d’appétit, symptôme de grippe, suées, vomissements ou nausée.

**2° ALERTER LE SAMU CENTRE 15** le plus rapidement possible.

**Pour en savoir plus n’hésitez pas suivre une formation complète avec des spécialistes ( croix rouge, pompiers, etc….)**