

## FAULQUEMONT

# En forme avec Cœur et santé

Créé en janvier 1999, le club Cœur et santé, qui vient de tenir son assemblée générale, compte 72 adhérents, un chiffre stable depuis quatre ans. L'association sensibilise aux gestes qui sauvent petits et grands.

Il est conseillé aux patients souffrant de pathologie cardiaque d'entretenir leur forme physique par des exercices réguliers et surveillés. Chacun connaît la difficulté à le faire chez soi, d'où la création du club Cœur & santé qui offre les conditions idéales d'un maintien en forme. Les membres se retrouvent ainsi les mardis après-midi, au centre social du Bas-Steinbach à Faulquemont pour des séances de gymnastique adaptée et des séances de prévention de la chute, ainsi que pour des marches en forêt le samedi matin, au départ du parc municipal de La Clairière.

### Quels sont les objectifs du club ?

Jean-Pierre Thomé, président. « Nous mettons l'accent sur l'importance de se former aux gestes qui sauvent. La mission du club est de toucher un maximum de personnes. Tout récemment, nous avons sensibilisé les élèves de quinze classes, soit quatre cents collégiens et le personnel du collège Louis-Pasteur de Faulquemont. Cette année, ce sont les élèves des classes primaires, en concertation avec les directeurs d'école qui sont concernés.

Toujours avec cette même finalité, nous réalisons des interventions au centre de réadaptation de l'hôpital Lemire, à Saint-Avold. Lors de ces interventions, nous présentons le club, les gestes qui sauvent et le défibrillateur externe automatisé (DEA) qui permet à tout un chacun d'intervenir dans les premières minutes d'un malaise cardiaque. Les chiffres parlent d'eux-mêmes. En uti-



Le club Cœur & santé affiche une belle santé. Le président Jean-Pierre Thomé (au centre) entame son 16<sup>e</sup> mandat. Photo RL

lisant un DEA dans les six minutes qui suivent un arrêt cardiaque, les probabilités de s'en sortir sont de 70 %. Chaque

minute qui suit ces six premières minutes réduit les chances de survie de 10 % à 12 % par minute.

Enfin, nous avons en charge la maintenance des neuf défibrillateurs externes automatisés de la commune par le remplacement

des électrodes et des batteries. »

### Quelles sont les animations prévues dans les mois à venir ?

« Nous participerons le samedi 13 juin à l'opération Faites du sport à Crêhange. Le parcours du cœur initialement prévu le 29 mars est annulé en raison des élections et de l'indisponibilité des salles. La marche est donc reportée au dimanche 28 juin. Nous serons également présents dans les magasins pour des actions de sensibilisation. »

Les associations qui souhaitent informer leurs membres sur l'utilisation d'un défibrillateur et les massages cardiaques peuvent prendre contact avec le président du club. Les membres du comité se déplacent sans contreparties.

Les personnes intéressées par les activités peuvent prendre contact avec le président du club Cœur & santé au 06 12 88 90 23 ou par mail : thome.jp@sfr.fr

## Trois activités distinctes

Cœur & santé propose trois activités distinctes :

- Les séances de gymnastique adaptée sont prodiguées tous les mardis de 14 h 45 à 16 h, au centre social du Bas-Steinbach et sont entièrement gratuites. Un certificat médical est obligatoire, ainsi qu'une assurance dont le coût est de moins de 4 €. L'adhésion au club est de 20 € à l'année.

- Les séances de prévention de la chute animées par un moniteur spécialisé ont lieu les mardis de 16 h 15 à 17 h 15. Ces séances s'adressent particulièrement aux personnes qui rencontrent des problèmes d'équilibre et de mémoire. Le coût est de 134 € l'année, assurance comprise, payable en trois fois. L'adhésion au club Cœur & santé est de 10 €.

« Ces séances sont destinées à ceux et à celles qui se remettent d'un incident cardiaque ou suite à une opération, mais pas seulement », souligne Jean-Pierre Thomé, président de Cœur & santé. Les cours sont ouverts à toutes personnes souffrant de surpoids, de diabète, d'hypertension ou tout simplement qui ont envie de reprendre une activité sportive douce dans une ambiance amicale.

- Enfin, le club propose de la marche, les samedis à 9 h, au départ du parc municipal de la Clairière, route de Strasbourg, à Faulquemont. Cette marche, sans difficulté particulière, s'adresse à toutes les personnes désirant garder la forme. Elle est complémentaire aux activités de gymnastique pratiquées en semaine.