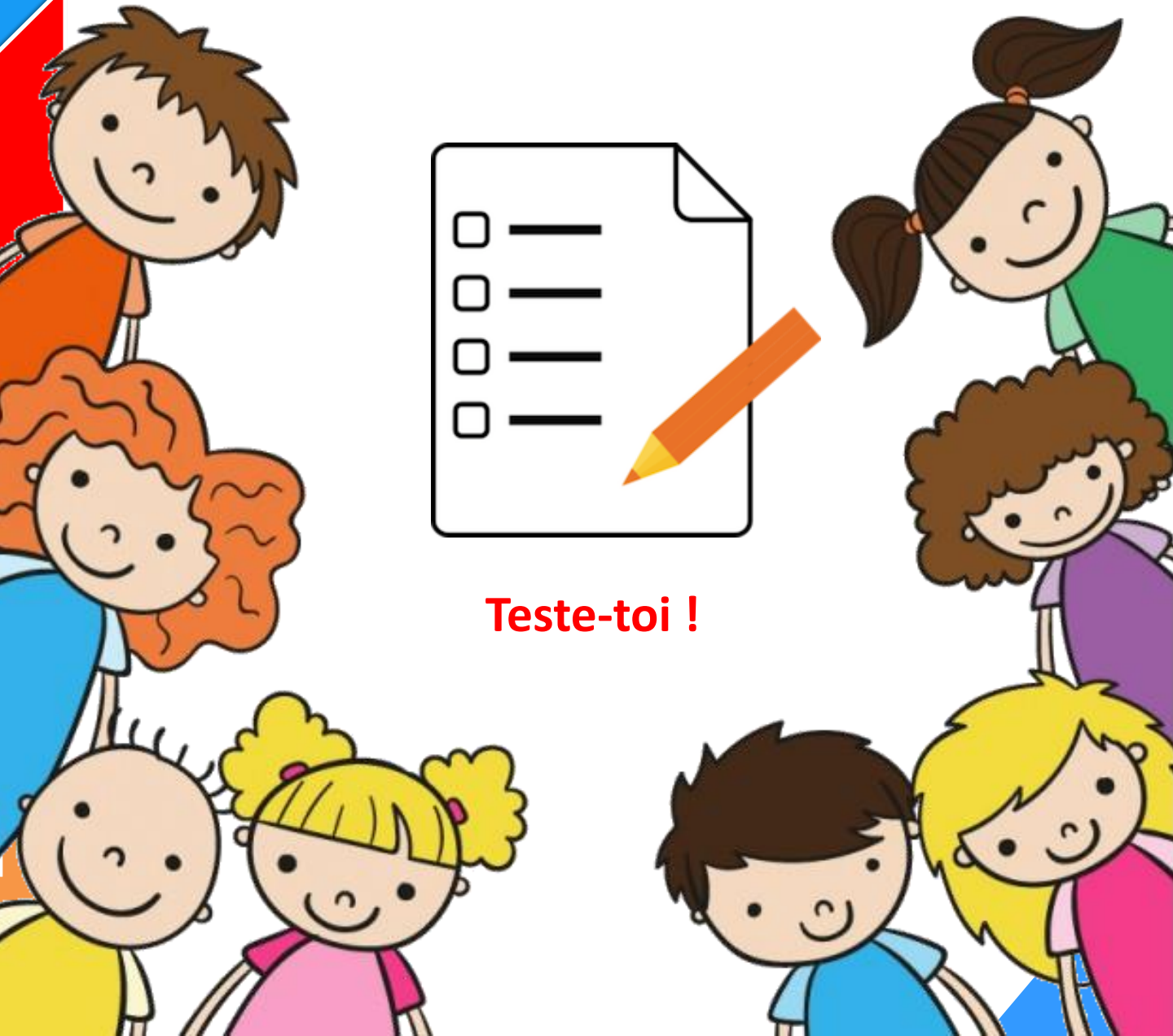


QUIZZ ENFANTS



Teste-toi !



QUIZZ 1

HYGIÈNE DE VIE

1) Lorsque tu as une petite faim, pour ton goûter ou à la récréation, il est meilleur pour ta santé de :

- ☐ a) Manger des chips
- ☐ b) Manger des bonbons
- ☐ c) Manger des fruits

2) Lorsque tu as l'occasion de faire un petit déplacement (aller au marché, aller à l'école...) il est mieux pour ta santé :

- ☐ a) De te faire conduire en voiture
- ☐ b) D'y aller à pied, en vélo ou en trottinette
- ☐ c) De monter sur le dos de ton chien

3) Quelle boisson peux-tu boire et qui est bonne pour ton corps ?

- ☐ a) Le soda
- ☐ b) Le sirop de menthe
- ☐ c) L'eau

4) Quelle quantité d'eau doit boire un adulte chaque jour ?

- ☐ a) Une gorgée
- ☐ b) Un verre
- ☐ c) Une grande bouteille

5) D'après toi, quel est le repas le plus équilibré ?

- ☐ a) Riz, viande, haricots verts, yaourt, eau
- ☐ b) Pain, riz, sirop de grenadine
- ☐ c) Viande, chips, riz, boisson sucrée

6) Dans quelle situation vas-tu appeler le SAMU ?

- ☐ a) Si un de tes parents fait un arrêt cardiaque
- ☐ b) Si ton chat est coincé dans un arbre
- ☐ c) Si tu as perdu ton chien

7) Si je m'ennuie en rentrant de l'école après avoir fait mes devoirs, il est préférable de :

- ☐ a) Regarder la télévision
- ☐ b) Pratiquer une activité physique (jouer dans le jardin, promener ton chien avec tes parents...)
- ☐ c) Jouer aux jeux-vidéos



QUIZZ 2 L'ARRÊT CARDIAQUE

8) Tu as travaillé à l'école sur la santé, te rappelles-tu lequel de ces trois organes est touché par l'arrêt cardiaque ?

- ☐ a) Le rein
- ☐ b) Le cœur
- ☐ c) Le foie

9) Quand tu respires, par où l'air rentre-t-il dans ton corps pour aller jusque dans tes poumons ?

- ☐ a) Le nez et la bouche
- ☐ b) Les yeux
- ☐ c) Les cheveux

10) Rappelle-toi : le SAMU, ça veut dire quoi ?

- ☐ a) Sirop Aux Mangués d'Uruguay
- ☐ b) Un groupe de personnes qui s'appellent toutes Samuel
- ☐ c) Service d'Aide Médicale d'Urgence

11) Quel est le numéro du SAMU ?

- ☐ a) 15
- ☐ b) 18
- ☐ c) 112

12) D'après ce que tu as appris, faut-il être médecin pour aider une personne qui fait un arrêt cardiaque ?

- ☐ a) Oui
- ☐ b) Non

13) Si quelqu'un tombe devant toi, comment sais-tu si c'est un arrêt cardiaque ?

- ☐ a) Il ne réagit pas lorsque tu lui parles, et si tu approches ta main de sa bouche tu ne sens pas d'air sortir
- ☐ b) Il respire mais a une douleur forte à la poitrine
- ☐ c) Il pleure



QUIZZ 2 L'ARRÊT CARDIAQUE



- 14) Si une personne fait un arrêt cardiaque devant toi, que dois-tu faire ?
- ☐ a) Aller chercher un médecin à l'hôpital
 - ☐ b) Appeler le 15, faire un massage cardiaque, demander à quelqu'un de chercher un défibrillateur
 - ☐ c) Ne rien faire
- 15) Comment s'appelle la « machine » que l'on utilise lors d'un arrêt cardiaque ?
- ☐ a) Le défibrillateur
 - ☐ b) Le ventilateur
 - ☐ c) L'aspirateur
- 16) Selon toi, qui peut être victime d'un arrêt cardiaque ?
- ☐ a) Seulement les personnes âgées
 - ☐ b) Seulement les adultes
 - ☐ c) Tout le monde
- 17) Selon toi, combien de fruits et légumes au minimum doit-on manger tous les jours pour être en bonne santé ?
- ☐ a) 1 fruit et légume
 - ☐ b) 5 fruits et légumes
 - ☐ c) 20 fruits et légumes
- 18) Pourquoi se forme-t-on aux gestes qui sauvent ?
- ☐ a) Parce que c'est drôle
 - ☐ b) Pour aider des personnes
 - ☐ c) Pour sortir le chien
- 19) Lorsque tu masses une personne comme tu l'as appris durant la formation, où places-tu tes mains ?
- ☐ a) Au niveau de la poitrine, entre les seins
 - ☐ b) Sur le ventre
 - ☐ c) Dans le dos



QUIZZ BONUS
A TOI DE JOUER !

J'ePAC
Agis, sauve une vie

Dessine un cœur



LES RÉPONSES !

1) Lorsque tu as une petite faim pour ton goûter ou à la récréation, il est meilleur pour ta santé de :

Bonne réponse : c) Manger des fruits, ils sont bons et pleins de vitamines ! Les chips sont grasses et très salées, les bonbons quant à eux sont très sucrés. Pour être en bonne santé, il ne faut pas manger trop gras, trop sucré ou trop salé.

2) Lorsque tu as l'occasion de faire un petit déplacement (aller au marché, aller à l'école...), il est mieux pour ta santé :

Bonne réponse : b) D'y aller à pied, en vélo ou en trottinette, ça te fait de l'exercice ce qui est bon pour ta santé.

3) Quelle boisson peux-tu boire et qui est bonne pour ton corps ?

Bonne réponse : c) L'eau, elle te permet de t'hydrater et ne contient pas de sucre. Le soda est très sucré, un verre de soda peut contenir jusque 10 sucres, le sirop lui aussi est très sucré. Il ne faut donc pas en abuser.

4) Quelle quantité d'eau doit boire un adulte chaque jour ?

Bonne réponse : b) Une grande bouteille (1,5L). C'est la quantité nécessaire à ton corps pour fonctionner et ne pas se déshydrater.

5) D'après toi, quel est le repas le plus équilibré ?

Bonne réponse : a) Riz, viande, eau, haricots verts, yaourt, c'est un repas équilibré et complet (féculent, viande, légume et laitage).

6) Dans quelle situation vas-tu appeler le SAMU ?

Bonne réponse : a) Si un de tes parents fait un arrêt cardiaque.



LES RÉPONSES !

7) Si je m'ennuie en rentrant de l'école après avoir fait mes devoirs, il est préférable de :

Bonne réponse : b) Pratiquer une activité sportive (jouer dehors, te promener...), pour dépenser de l'énergie, il faut bouger. Cela permet aussi à ton corps d'être en bonne santé.

8) Tu as travaillé à l'école sur la santé, te rappelle-tu lequel de ces trois organes est touché par l'arrêt cardiaque ?

Bonne réponse : b) Le cœur

9) Quand tu respires, par où l'air rentre-t-il dans ton corps pour aller jusque tes poumons ?

Bonne réponse : a) Le nez et la bouche

10) Rappelle-toi : le SAMU, ça veut dire quoi ?

Bonne réponse : c) Service d'Aide Médicale d'Urgence

11) Quel est le numéro du SAMU ?

Bonne réponse : a) 15

Le 18 est le numéro des pompiers, tandis que le 112 est le numéro des urgences européennes.

12) D'après ce que tu as appris, faut-il être médecin pour aider une personne qui fait un arrêt cardiaque ?

Bonne réponse : b) Non, quand tu appelles le SAMU tu aides déjà la personne, le massage cardiaque peut lui sauver la vie.



LES RÉPONSES !

13) Si quelqu'un tombe devant toi, comment sais-tu si c'est un arrêt cardiaque ?

Bonne réponse : a) Il ne réagit pas lorsque tu lui parles, et si tu approches ta main de sa bouche tu ne sens pas d'air sortir. Lorsque quelqu'un respire mais a des douleurs au niveau du coeur, ce n'est pas un arrêt cardiaque, il ne faut donc pas le masser.

14) Si une personne fait un arrêt cardiaque devant toi, que dois-tu faire ?

Bonne réponse : b) Appeler le 15, faire un massage cardiaque, demander à quelqu'un de chercher un défibrillateur. Il faut agir vite, tu n'as donc pas le temps d'aller chercher un médecin.

15) Comment s'appelle la « machine » que l'on utilise lors d'un arrêt cardiaque ?

Bonne réponse : a) Le défibrillateur, il se trouve dans les lieux les plus importants (mairie, hôpitaux...), il te donne des explications pour savoir si tu dois continuer de masser et permet de délivrer un choc à la victime si besoin.

16) Selon toi, qui peut être victime d'un arrêt cardiaque ?

Bonne réponse : c) Tout le monde, c'est pour ça qu'il est important de se former. Un arrêt cardiaque peut toucher tes parents, tes frères et sœurs, ou un inconnu dans la rue. Les personnes âgées et les adultes peuvent être touchés par les arrêts cardiaques mais les enfants également.



LES RÉPONSES !

17) Selon toi, combien de fruits et légumes doit-on manger tous les jours pour être en bonne santé ?

Bonne réponse : b) 5 fruits et légumes par jour.

18) Pourquoi se forme-t-on aux gestes qui sauvent ?

Bonne réponse : b) Pour aider des personnes, l'arrêt cardiaque peut toucher tout le monde, par exemple ta famille, connaître les gestes qui sauvent est très important !

19) Lorsque tu masses une personne comme tu l'as appris durant la formation, où places-tu tes mains ?

Bonne réponse : a) Au niveau de la poitrine, entre les seins.

Masser au niveau du ventre ou du dos ne sert à rien, le massage est utile car il se réalise près du cœur.

20) Question bonus du dessin

RÉSULTATS !

Tu as entre 15 et 20 bonnes réponses : BRAVO ! Tu es imbattable, parles-en autour de toi. Reprends ce questionnaire et défie tes amis !

Tu as entre 10 et 15 bonnes réponses : c'est bien, tu peux encore t'améliorer. Relis tes documents et recommence ce questionnaire. N'oublie pas de défier tes amis !

Tu as entre 0 et 10 bonnes réponses : peut-être n'as-tu pas bien compris les questions ? Relis tes documents, et les explications des réponses. Tu pourras ainsi refaire le test. Tu peux le faire, nous croyons en toi ! Pense également à tester tes amis.



JéPAC

Agis, sauve une vie



5 rue d'Antin
59000 Lille
FRANCE



www.registreac.org



contact@registreac.org



07 81 97 89 95



@RegistreAC



03 45 44 05 62



RéAC



Registre électronique des
Arrêts cardiaques



Université
de Lille
2 DROIT
ET SANTÉ

