

# Lumière sur la Sécurité

*Un guide d'information pour les clients et employés de Securitas Canada*



Securitas Canada, février 2017

## Aller au cœur du problème



*N'importe qui peut apprendre le RCP, et tout le monde devrait l'apprendre! Les agents de sécurité sont souvent les premiers à intervenir en cas d'urgence sur les sites des clients et leurs compétences de secourisme peuvent être indispensables sur le lieu de travail. Le gouvernement du Canada rapporte que les maladies cardiaques représentent la deuxième cause de décès au Canada, et seul un petit pourcentage de ceux qui souffrent d'une urgence cardiaque recevront l'aide dont ils ont besoin avant que les services d'urgence parviennent sur la scène.*

### *Aller au cœur du problème*

Il n'y a pas de meilleure façon de célébrer le mois de février, le «mois du cœur», ni de meilleur cadeau à offrir pour la Saint-Valentin, que de prendre sa formation de secourisme à cœur!

La Fondation des maladies du cœur a déclaré que février serait le «**Mois du cœur**» dans le but d'inciter les Canadiens à se joindre au combat contre les maladies cardiaques et les arrêts cardiaques soudains.

Un arrêt cardiaque soudain (ACS) peut frapper rapidement et sans avertissement. Le cœur de la victime s'arrête de battre soudainement et de manière inattendue. Lorsque cela arrive, le sang cesse de circuler jusqu'au cerveau et autres organes vitaux. En l'absence de traitement, la mort peut se produire dans les quelques minutes qui suivent.

De nombreuses victimes d'arrêt cardiaque meurent avant même d'arriver à l'hôpital. Malgré tout, les chances de survie augmentent considérablement si des témoins apportent des soins rapides et appropriés à la victime tout en attendant l'arrivée du personnel des services d'urgence.

### *Cours de formation RCP et DEA en ligne*

Suivre des cours de formation de réanimation cardiopulmonaire (RCP) et d'utilisation d'un défibrillateur externe automatisé (DEA) peut sauver des vies. Des cours de certification RCP et DEA sont offerts par de nombreux organismes y compris la Croix-Rouge canadienne et les services d'urgence locaux.

De nombreuses compagnies fournissent une formation RCP et certains clients de Securitas exigent que les agents de sécurité détiennent ce type de certificat avant de leur permettre de travailler sur leurs lieux de travail.

Des cours sont disponibles par le biais de l'académie en ligne de Securitas et peuvent être suivis par les employés avec l'autorisation de la direction. Ces cours peuvent être pris à la convenance de l'usager et à son propre rythme. Les cours en ligne comprennent des exercices interactifs et des vidéos, et peuvent être utilisés dans le cadre d'une première formation ou de son renouvellement.

## Prévention des maladies cardiovasculaires

Comme l'a déclaré la Fondation des maladies du cœur : «Les maladies cardiovasculaires sont une des principales causes de décès chez les Canadiennes et les Canadiens. Par conséquent, il est important de savoir comment les prévenir. De petits changements dans vos routines quotidiennes peuvent diminuer le risque de maladie cardiaque.» Un comportement sain comprend, mais sans s'y limiter :

- une alimentation saine, comprenant une combinaison de protéines à forte teneur en éléments nutritifs, graisses saturées et glucides à chaque repas, et en évitant les sucres ajoutés et les produits alimentaires préparés;
- de l'exercice - on recommande 30 minutes d'activité/d'exercice physique par jour allant de modéré à intense; et
- vivre sans fumer.

