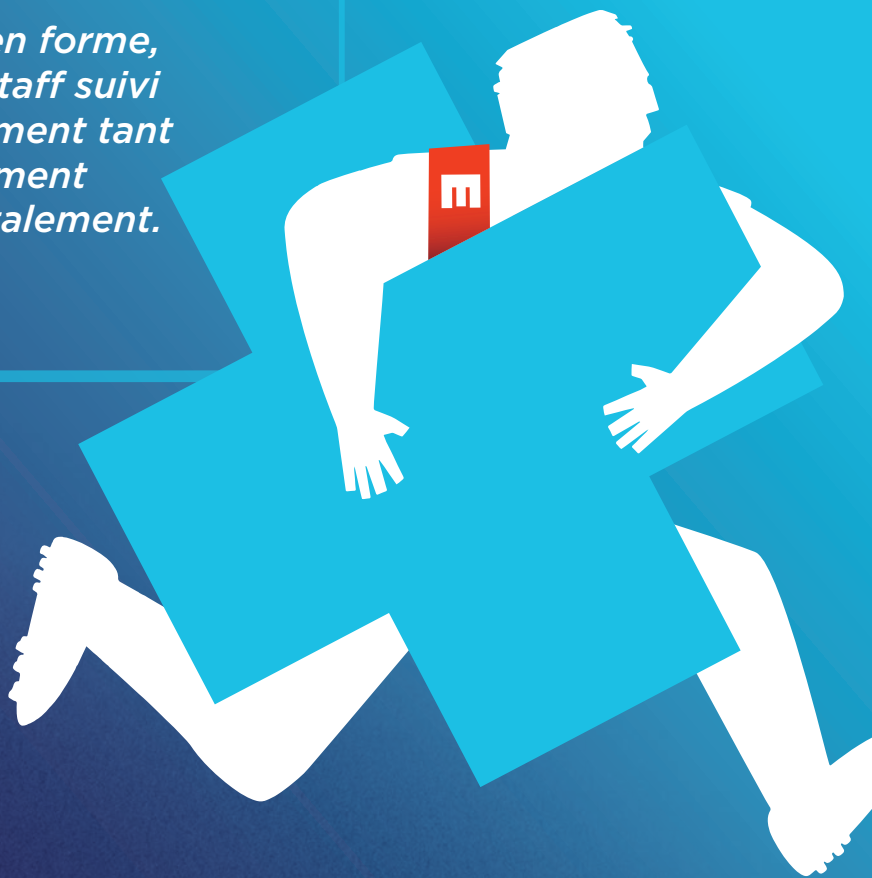


SURVEILLANCE MÉDICALE DES MEMBRES DE L'ENCADREMENT SPORTIF

*Un staff en forme,
c'est un staff suivi
régulièrement tant
physiquement
que mentalement.*



VOTRE VITALITÉ AU CŒUR DE LA PERFORMANCE

- + Stress, anxiété, angoisse
- + Troubles du sommeil
- + Fatigue chronique
- + Problèmes physiques, capacité à porter du poids
- + ...

**OÙ EN ÊTES-VOUS
DE VOTRE SUIVI MÉDICAL ?
AVEZ-VOUS UN MÉDECIN TRAITANT ?**

**CONSULTER UN MÉDECIN GÉNÉRALISTE
UNE FOIS PAR AN C'EST ESSENTIEL**

ÉCOUTEZ VOS SIGNAUX D'ALERTE :

- + Des douleurs thoraciques
- + Des comportements addictifs
- + Des troubles digestifs
- + Une fatigue persistante
- + Une fatigue visuelle
- + Des troubles du sommeil
- + Une modification des grains de beauté
- + ...

Si vous avez
**des antécédents
familiaux** ou que
vous êtes **une personne
à risque**, nous vous
recommandons d'avoir
un suivi **plus régulier**.

LISTE NON EXHAUSTIVE DE PRÉCONISATIONS

Gestion du stress	+ Activité physique + Respiration + Organisation du travail + Équilibre vie professionnelle et personnelle
Les vaccins	+ Rappel DTPcoq + Vaccin grippe + La covid + Pneumocoque (pour les personnes qui fument) + Autres selon profil
Avoir une hygiène de vie saine	+ Activité physique + Alimentation équilibrée + Réduction de la consommation d'alcool et de tabac + Sommeil suffisant
Le métabolisme	+ Bilan biologique (Cholestérol, glycémie - diabète de type 2-, fonction rénale et hépatique, thyroïde, marqueurs inflammatoires...) + Surveillance régulière du poids et de la graisse abdominale + ♀ Surveillance hormonale
Le sommeil	+ Importance de la récupération + Dépistage des troubles du sommeil + Dépistage de l'apnée du sommeil
La surveillance cardio-vasculaire	+ Tension tous les 6 à 12 mois + À partir de 50 ans, consultation d'un cardiologue tous les 2 à 3 ans
Le dépistage des cancers	+ Cancer colorectal : Dépistage à effectuer à compter de 50 ans + Cancer de la peau : Rendez-vous annuel chez le dermatologue + ♂ Cancer de la prostate : Examen annuel à compter de 50 ans chez son médecin traitant ou un urologue + ♀ Cancer du sein : Mammographie à effectuer tous les 2 ans à compter de 50 ans + ♀ Cancer du col de l'utérus : Suivi gynécologique annuel
La vue	+ Bilan ophtalmologique dès l'apparition de troubles visuels + Bilan annuel à compter de 40 ans
L'audition	+ Bilan auditif à réaliser à l'apparition de difficultés d'audition ou de compréhension
La dentition	+ Examen annuel chez le dentiste

Pour plus de détails

Rendez-vous sur <https://www.techxv.org/surveillance-medicale>

LA SANTÉ MENTALE C'EST FONDAMENTAL !

N'oubliez pas que la performance passe également par la gestion de votre santé mentale (sa prévention et son suivi).

Un changement du fonctionnement habituel peut révéler une souffrance. Chaque membre du staff peut être impacté différemment par ces signaux d'alerte.

ÉCOUTEZ VOS SIGNAUX D'ALERTE * :

- + Des variations de votre sommeil et/ou de votre alimentation
- + Des comportements addictifs
- + Un repli social ou tout autre changement avec vos proches
- + Une perte de motivation professionnelle
- + Une consommation de substances et/ou l'adoption de conduites à risque
- + Une baisse de l'estime de soi, le développement de peurs, d'émotions négatives ou de pensées suicidaires...

** Liste non exhaustive*

Les ressources :

- + Votre médecin traitant (Le médecin du club ne peut pas être votre médecin traitant)
- + Ligne téléphonique LNR dédiée en cas d'urgence psychologique : **06 33 67 88 96**
- + Le dispositif « mon soutien psy » mis en place par l'Assurance Maladie : <https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/remboursement-seance-psychologue-mon-soutien-psy>

TECH XV peut vous orienter :

Contactez **Marie Guionnet Ruscassie** qui vous dirigera vers des professionnels compétents : marie.guionnet-ruscassie@techxv.org - **06 44 34 74 68**