



Parlons Santé !

Préambule

* Pour qui ?

Ce cahier est accessible à tout le monde, les fiches qui sont présentées ne nécessitent pas d'avoir une formation particulière pour être comprise, c'est à la portée de tous.

Ces fiches peuvent concerner aussi bien les entraîneurs, les dirigeants mais aussi les joueurs(ses) ou bien même les parents des plus jeunes

* Pour quoi ?

Le but est d'apporter quelques informations à toutes les personnes qui se posent des questions sur le domaine de la santé, qui peut parfois paraître flou et difficile à comprendre.

D'autre part il existe encore beaucoup de connaissances empiriques, obsolètes, qui n'ont plus lieu d'exister. L'objectif est d'apporter au lecteur des informations actualisées et en lien avec la pratique actuelle.

Il est important de dire qu'en aucun cas le contenu des différentes fiches se prétend complet, il s'agit de donner quelques renseignements pour la compréhension de tout le monde et pour que cela reste facilement lisible. Certaines données seront légèrement vulgarisées, sans rentrer dans les détails. **De la même manière, elles ne se substituent pas à une consultation d'un professionnel de santé.**

* Comment ça marche ?

Toutes les fins de mois, vous pourrez trouver dans le *Carnet de Santé* (annexe du journal, messagerie officielle et site Internet), un sujet différent en lien bien évidemment avec la pratique footballistique, réalisé par la Commission Technique du DVOF et validé par le médecin élu du District du Val d'Oise.

Nous vous souhaitons une bonne lecture, en espérant que chaque fiche saura vous apporter quelque chose dans votre pratique quotidienne.