



# L'info sécu du mois

Un message santé-sécurité pour les sapeurs-pompiers



En septembre : 1 accident en service  
Total 2006 = 25 accidents en service

N°24  
Octobre 2006

## Halte à l'infarctus !

Du 25 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2006 a eu lieu la « Semaine du Cœur »

Maladies cardio-vasculaires et attaques cérébrales sont la principale cause de mortalité dans le monde, avec 17,5 millions de décès par an.

Elles représentent un tiers de tous les décès à l'échelle mondiale, et se déclarent à des âges de plus en plus précoces.

Ces ravages sont d'ores et déjà occasionnés par la mauvaise hygiène de vie des enfants.

En réalité, 80% de ces maladies pourraient être prévenues en intervenant sur des facteurs de risques majeurs comme :

- Une alimentation trop riche et déséquilibrée

*Il importe d'équilibrer calories absorbées et calories brûlées*

- Le manque d'activité physique

*Essentiel pour se maintenir en forme et en bonne santé*

- Le tabagisme

*Arrêter de fumer permet d'améliorer le « bon » cholestérol et diminue d'une manière générale le risque d'obstruction rapide d'un vaisseau sanguin. Par ailleurs, le tabagisme passif fait quelques 79 000 morts par an dans les 25 pays de l'Union européenne, dont 61 000 de maladies cardiaques et d'attaques cérébrales.*

### Pour récapituler...

- de l'exercice physique,
- une alimentation saine,
- le renoncement au tabac,
- le maintien d'un poids corporel raisonnable,
- la lutte contre le stress et le traitement de l'hypertension, du diabète et de l'excès de cholestérol

... sont les principaux facteurs de prévention qui permettent de réduire les risques.

## Préservons notre avenir !

Vos questions par mail à l'adresse suivante :

[chef.gptops@sdis09.fr](mailto:chef.gptops@sdis09.fr) ou  
[medecin.ddsis@sdis09.fr](mailto:medecin.ddsis@sdis09.fr)