



L'info sécu du mois

Un message santé-sécurité pour les sapeurs-pompiers



En février : 1 accidents en service
Total 2007 : 5 accidents en service

N°29
Mars 2007

Ralentir votre ❤️ est vital !

Une étude officielle (INSERM) a montré que réussir à ralentir son pouls au repos contribue à accroître ses chances de vivre plus longtemps.

Les hommes dont la fréquence cardiaque de repos a diminué de plus de 7 battements par minute (bpm) au cours de ces cinq années ont vu leur risque de mortalité abaissé de près de 20% (comparés à ceux dont la fréquence au repos était resté stable).

En revanche, l'augmentation du rythme cardiaque au repos se traduit par un accroissement du risque de mortalité de près de 50%, selon une étude américaine (l'étude a porté sur 4.320 citoyens âgés de 42 à 53 ans, recrutés entre 1967 et 1972, et suivis sur plus de 20 ans).



La fréquence cardiaque ou nombre de battements du cœur par minute (bpm) reflète l'effort du cœur pour adapter l'afflux de sang aux besoins du corps.

A RETENIR :

La pratique régulière d'un exercice physique (vélo, course à pied, ...) est le meilleur moyen d'abaisser la fréquence cardiaque de repos.

Pratiquez progressivement ; les « sédentaires » doivent éviter de se lancer brutalement dans des sports intenses.

C'est grave, surveillez-vous !

Vos questions par mail à l'adresse suivante :

chef.gptops@sdis09.fr ou
medecin.dds@sdis09.fr