



La préservation de son capital santé passe par une hygiène de vie saine impliquant certaines règles hygiéno-diététiques :

La pratique d'une activité physique et sportive régulière

- participer aux activités physiques et sportives au sein du SDIS,
- les poursuivre dans ses loisirs et sa vie privée,
- ne pas négliger la prévention des lésions musculo-tendineuses par des échauffements et des entraînements réguliers.

<http://www.mangerbouger.fr>

Le suivi des conseils de prévention

En effet, les médecins traitants et d'aptitude **oeuvrent pour la santé et la sécurité!**

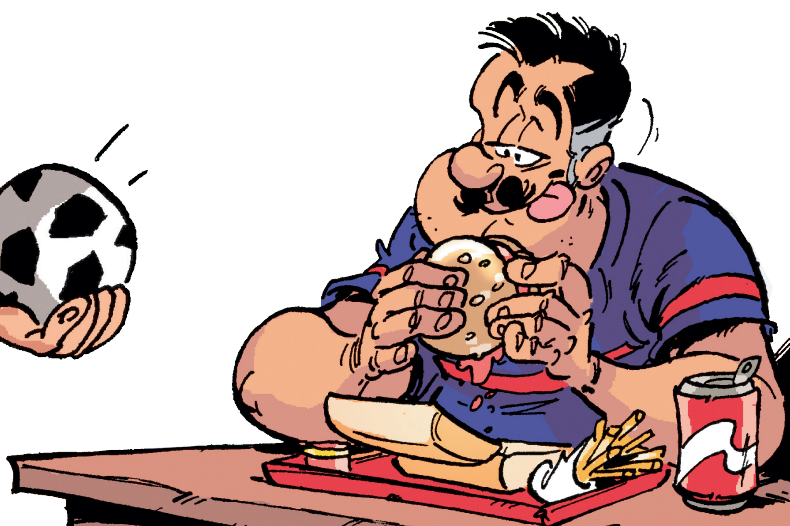
La prise en compte des facteurs de risques cardiovasculaires

Ne pas perdre de vue les conséquences sur la santé :

- surcharge pondérale et obésité,
- excès de cholestérol,
- diabète déséquilibré,
- hypertension artérielle.

Dans cette optique, **limiter l'apport de sel, équilibrer les repas et les adapter à la pratique physique et sportive et éviter la sédentarité.** Le corps médical objective ces facteurs de risque grâce à :

- l'indice de masse corporelle (IMC) calculé selon la formule suivante : $\text{Poids} / (\text{Taille} \times \text{Taille})$
- la mesure du périmètre abdominal (risque accru au-delà de 102 cm).



Chacun de nous reste le premier acteur de préservation de son capital santé!