

Cazenove & Stédo

# LES POMPIERS

## DÉPART POUR RCV



Cazenove & Stédo

# LES POMPIERS

## DÉPART POUR : RCV

**NOUS NE SOMMES PAS QUE DES SUPER HÉROS,  
NOUS SOMMES AVANT TOUT DES HOMMES COMME LES AUTRES !**



Scénario  
**Cazenove**

Dessins  
**Stédo**

Couleurs  
**Christian Favrelle et Pierre Schelle**

**Sous la coordination de Jean-François Chaumelle,  
Administrateur de la Mutuelle Nationale des Sapeurs-Pompiers,  
SDIS de l'Ariège**

**BAMBOO**  
ÉDITION



# SANTÉ SÉCURITÉ PRÉVENTION

*Pour protéger les autres,  
il faut savoir aussi se protéger.*

Pour vous, la FNSPF et la MNSP unissent leur savoir-faire, leur expérience et leur réseau dans les domaines de la santé, la sécurité et la prévention.

Leurs objectifs :

- aider le sapeur-pompier à préserver son capital forme et santé,
- améliorer la sécurité des sapeurs-pompiers en service,
- anticiper et prévenir les risques de l'activité de sapeur-pompier.



**Pour nous contacter**  
[santesecurite@pompiers.fr](mailto:santesecurite@pompiers.fr)



*Les maladies cardio-vasculaires sont la principale cause de décès dans le monde. Et selon la Fédération Française de Cardiologie, en France, chaque année, on estime à près de 50 000 le nombre de personnes qui meurent prématurément d'arrêt cardiaque.*

*Ce risque cardio-vasculaire n'épargne malheureusement pas la population des sapeurs-pompiers. En effet, l'analyse des accidents en service par le Bureau Prévention Accidents-Enquêtes (BPAE) de la Direction de la Sécurité Civile montre que le risque de décès d'origine cardio-vasculaire chez les sapeurs-pompiers est préoccupant puisqu'il est de 25%. Et plus de 70% des sapeurs-pompiers concernés ont moins de 40 ans.*

*L'année 2010 reflète pleinement ce phénomène, puisque 14 décès de sapeurs-pompiers sont à déplorer, dont 6 liés directement au risque cardio-vasculaire.*

*Tous ces constats n'ont fait que renforcer la volonté de la Fédération Nationale des Sapeurs-Pompiers de France de placer la santé et la sécurité des sapeurs-pompiers au cœur de ses préoccupations. À ce titre, en 2010, son conseil d'administration, en partenariat avec la Mutuelle Nationale des Sapeurs-Pompiers, a décidé la création d'un groupe technique chargé de la santé sécurité prévention des sapeurs-pompiers, dont d'ailleurs l'une des premières orientations a été de réfléchir sur le renforcement de la prévention des maladies cardio-vasculaires chez les sapeurs-pompiers.*

Le Président de la FNSPF



Richard VIGNON

*En tant qu'organisme de protection sociale des sapeurs-pompiers, nous retrouvons dans les données de notre mutuelle les statistiques énoncées par le Président Richard VIGNON. Mais au-delà des chiffres de mortalité, les maladies cardio-vasculaires sont aussi la source de lourds handicaps. Et les dépenses de santé liées aux maladies cardio-vasculaires représentent une part importante des prises en charge accordées par la Mutuelle.*

*Il nous a donc semblé tout naturel de participer activement à la prévention de ce risque chez les sapeurs-pompiers pour tenter de le diminuer.*

*En tant que médecin de sapeurs-pompiers, il m'est possible de dire que le dépistage, la prise en charge adaptée, mais également la prise de conscience individuelle peuvent permettre d'éviter, de limiter ou de retarder efficacement le développement de pathologies d'origine cardio-vasculaire. Il ne faut donc pas négliger les facteurs de risques cardio-vasculaires.*

*Il s'agit d'un véritable travail de prévention qui passe notamment par l'établissement d'un diagnostic de la problématique, de moyens de détection et de préconisations, dont le groupe technique, créé conjointement avec la FNSPF, a été chargé.*

*Mais la prise de conscience individuelle par le sapeur-pompier est tout aussi importante. Savoir prendre la mesure de ce danger et agir au quotidien grâce à une bonne hygiène de vie pour s'en prémunir est essentiel : arrêter de fumer, prendre de bonnes habitudes alimentaires, pratiquer une activité physique régulièrement....*

*C'est pourquoi la Mutuelle Nationale des Sapeurs-Pompiers a tenu tout particulièrement à développer pour les sapeurs-pompiers de France cette bande dessinée de sensibilisation aux dangers des maladies cardio-vasculaires et aux moyens de s'en prémunir.*

Bonne lecture à tous

Le Président de la MNSP



Claude Gonzalez





# Concerné par le Risque Cardio-Vasculaire (RCV) ?

TABAC ? SURPOIDS ? CHOLESTÉROL ? SÉDENTARITÉ ?  
Quel est le point commun ?

Tout le monde ne présente pas le même risque de développer une maladie cardio-vasculaire. Pire, ce risque augmente régulièrement si on ne le prévient pas.

Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de décès en France (180 000 décès par an), elles tuent une personne sur trois. Elles sont aussi à l'origine de lourds handicaps (1<sup>re</sup> cause). Les maladies cardio-vasculaires ne préviennent pas toujours, mais elles ne touchent pas non plus totalement par hasard.

On désigne par maladies cardio-vasculaires, un ensemble de maladies qui se caractérisent :

- soit par une **oblitération progressive des artères**, dont celles qui nourrissent le cœur (infarctus), les carotides qui alimentent le cerveau (accident vasculaire cérébral) ou les artères vascularisant les membres inférieurs (Artériopathie Oblitérante des Membres Inférieurs).
- soit par une **rupture** (éclatement) au niveau du cerveau, de l'aorte...

Toutes ces pathologies ont un responsable commun, une même maladie des artères : l'**athérosclérose**. Ces lésions se constituent tôt, dès l'adolescence, mais elles se formeront d'autant plus vite qu'il y a plus de facteurs aggravants associés.

Ces facteurs, appelés facteurs de risque cardio-vasculaire (FDR), sont aujourd'hui bien connus et doivent être reconnus afin de les prévenir. Ils permettent d'établir un tableau des risques :

Risque faible	< 15% de risque de faire un événement cardiovasculaire dans les 10 ans à venir
Risque moyen	15-20% de risque de faire un événement cardiovasculaire dans les 10 ans à venir
Risque élevé	> 20% de risque de faire un événement cardiovasculaire dans les 10 ans à venir

9 facteurs expliquent à eux seuls 90% des infarctus chez l'homme et 94 % chez la femme.

**UN CERTAIN NOMBRE DE CES FACTEURS DE RISQUES SONT REPRIS SOUS FORME DE PLANCHES DE BD ASSOCIÉS À UN MESSAGE D'INFORMATION ET DE PRÉVENTION. CECI EST L'OBJECTIF DE CETTE BD QUE VOUS PROPOSE LE GROUPE TECHNIQUE NATIONAL DE SANTÉ SÉCURITÉ PRÉVENTION.**



# LE TABAC

«Fumer comme un pompier» ne vient pas du fait que le sapeur-pompier est un adepte du tabac, mais tout simplement de l'évaporation de la sueur à travers les cuirs lors d'un bon feu. **C'est le plus important FDR chez les jeunes.** Même le **tabagisme passif** augmente de 20 % le risque. Chez la femme, le tabac multiplie le RCV par 7.

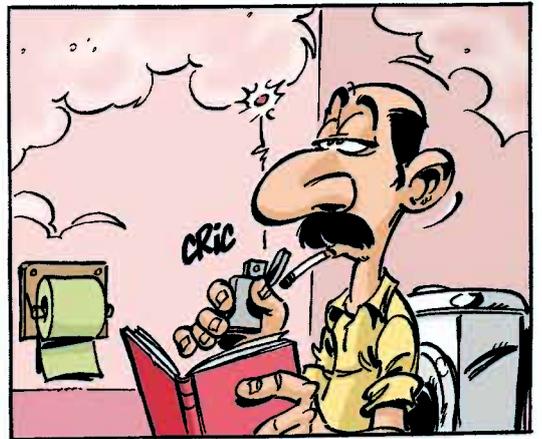
**À court terme, le tabac favorise le rétrécissement des artères, la formation de caillots et l'apparition de troubles du rythme cardiaque.**

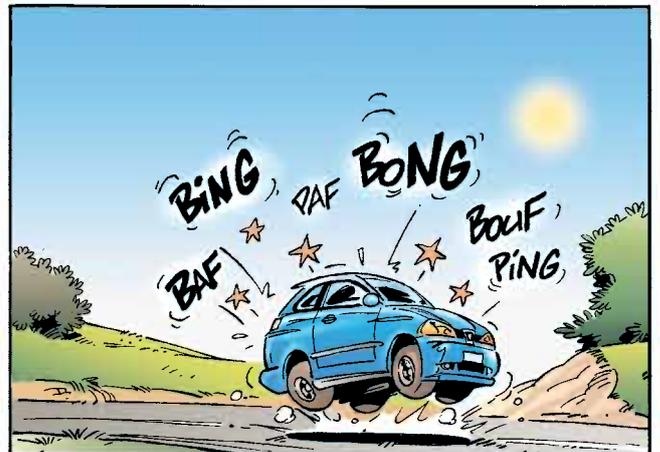
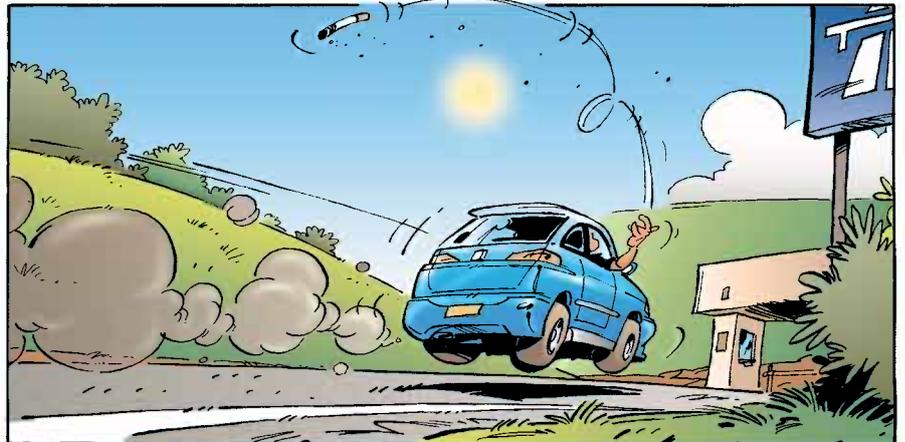
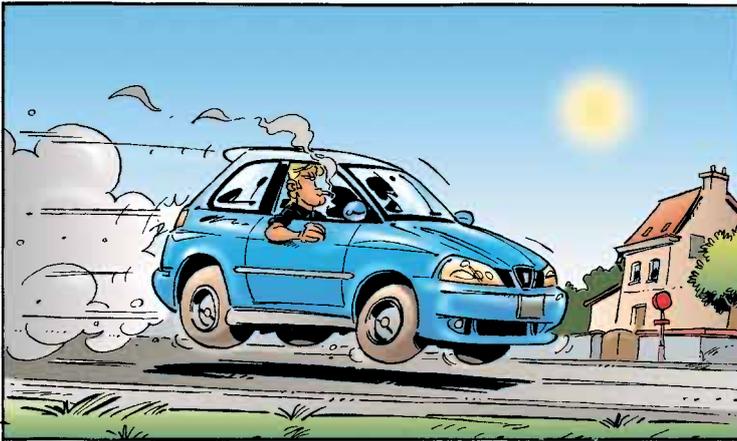
**À long terme, le tabac abîme progressivement les artères.**

## L'arrêt du tabac permet :

- Après 72 heures, une respiration plus facile, une énergie augmentée.
- Au bout de 3 à 9 mois, les problèmes respiratoires et la toux s'apaisent, la voix devient plus claire.
- Après 5 ans sans tabac, le risque d'être victime d'un infarctus du myocarde est deux fois moins élevé que celui d'un fumeur.
- 10 ans après l'arrêt du tabac, le risque d'avoir une crise cardiaque redevient équivalent à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

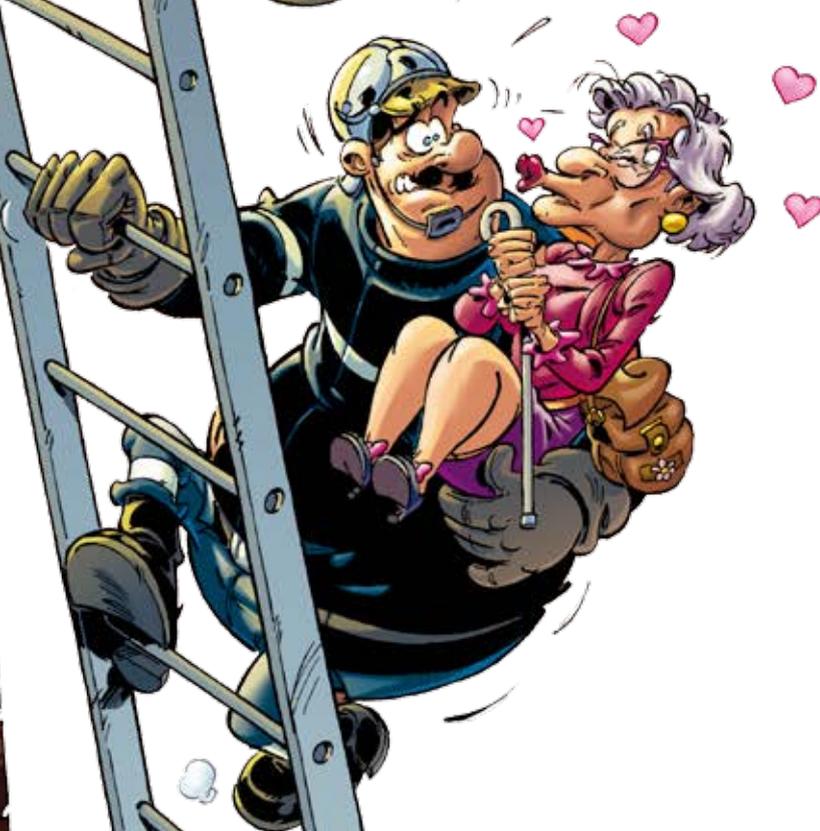
Vous fumez.	Par rapport à un non-fumeur, vous multipliez par :
10 cigarettes par jour	x 2 le risque de faire un infarctus
20 cigarettes par jour	x 3 le risque de faire un infarctus
et si vous prenez la pilule	x 10 le risque de faire un infarctus et x 22 un AVC

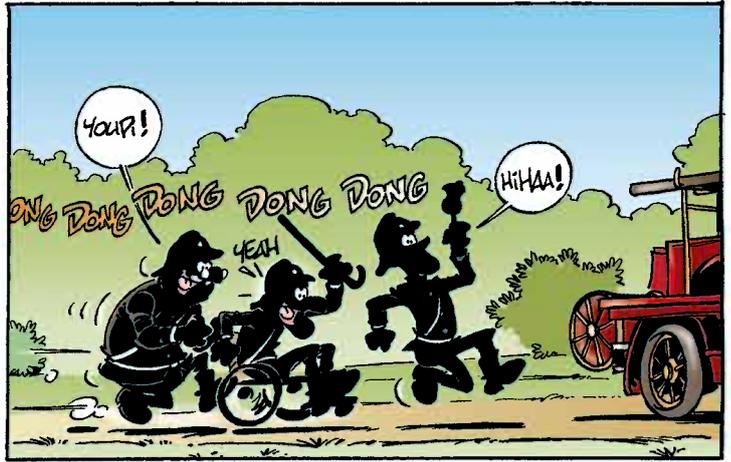


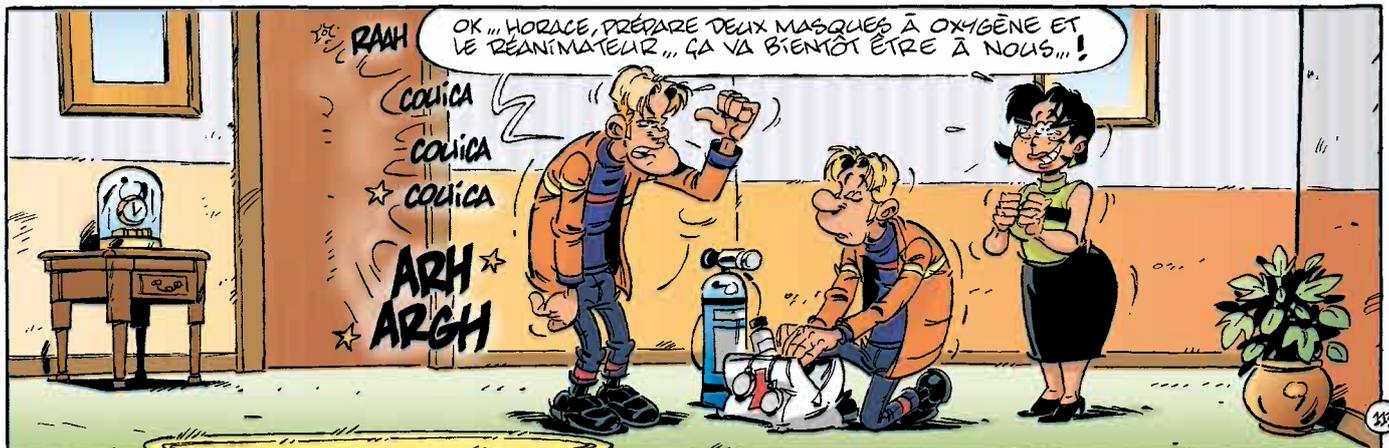
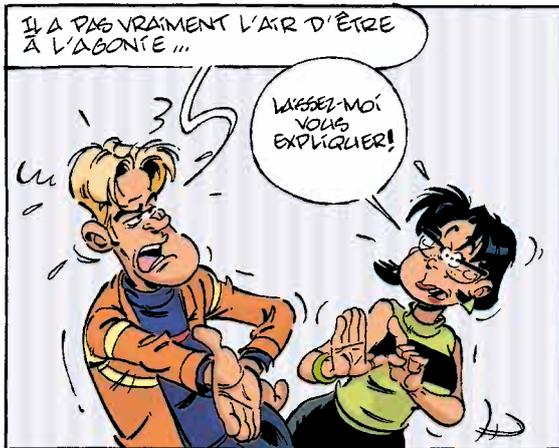
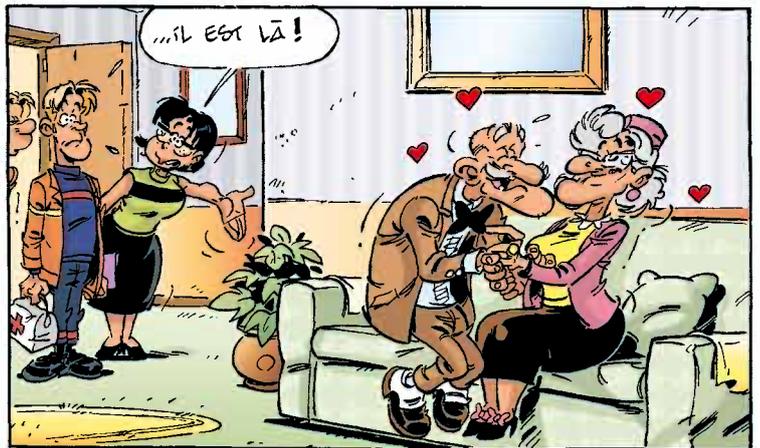


# L'ÂGE

Le grand sablier de la vie sur lequel on ne peut rien changer fait qu'à partir de 40 ans le risque apparaît. Il augmente réellement à partir de 50 ans ; les femmes semblent être plus protégées jusqu'à la ménopause. Après, c'est la parité qui joue.







# LE SEXE

«Les femmes venant de Vénus» sont mieux protégées que les hommes, du moins jusqu'à la ménopause.

Rassurez-vous par ailleurs, la relation sexuelle avec le partenaire habituel ne présente pas un RCV plus important que le golf (dépense énergétique calculée en équivalent métabolique : MET 3 à 5).





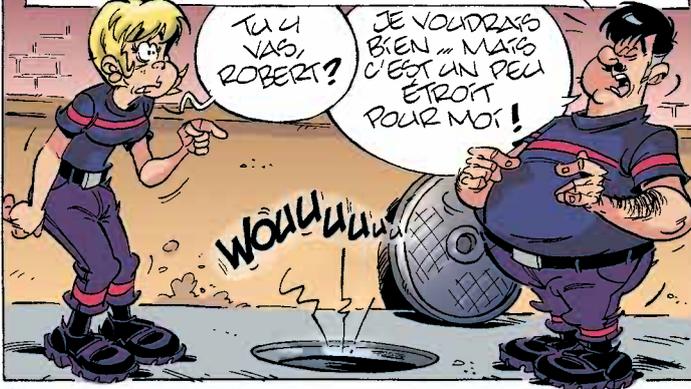
DEPUIS QUE JE SUIS POMPIER, J'AI MÉ-  
CHAMMENT L'IMPRESSION D'AVOIR  
PERDU MA FÉMINITÉ.



FAUT DIRE QUE LES ENDROITS OÙ ON INTER-  
VIENT SONT RAREMENT GLAMOURS.



AU DÉBUT, JE ME MAQUILLAIS AVANT D'ALLER  
BOISSER...

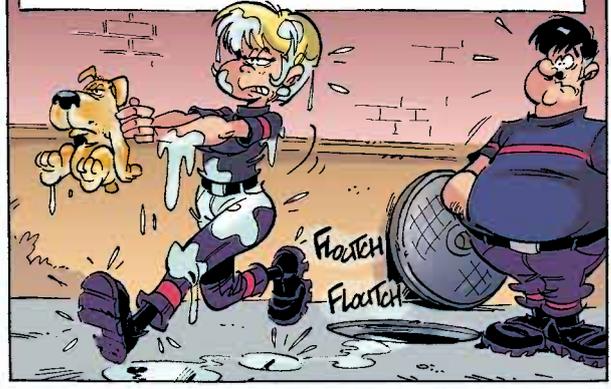


TU Y  
VAS,  
ROBERT?

JE VOUDRAIS  
BIEN... MAIS  
C'EST UN PEU  
ÉTROIT  
POUR MOI!

WOUH WOUH

MAIS J'AI VITE ARRÊTÉ... AVEZ SAVOIR  
POURQUOI...



Flatch  
Flatch

SUR LE TERRAIN, L'IDÉE DE LA FAIBLE  
FEMME N'EXISTE PAS.



JE PEUX VOUS  
AIDER À ME  
PORTER, SI  
VOUS VOULEZ!

NON, ÇA TRA... MAIS  
FAUDRA VOUS SERRER  
UN PEU. J'AI ENCORE  
UNE VICTIME À CHAR-  
GER SUR L'AUTRE  
ÉPAULE!

ET POUR CE QUI EST DES TENUES, ÇA NOUS MET  
TERRIBLEMENT EN VALEUR... C'EST CLAIR!



SAVAT  
ROBERT!

C'EST LUCIE!  
ÇA FAIT  
PLAISIR!

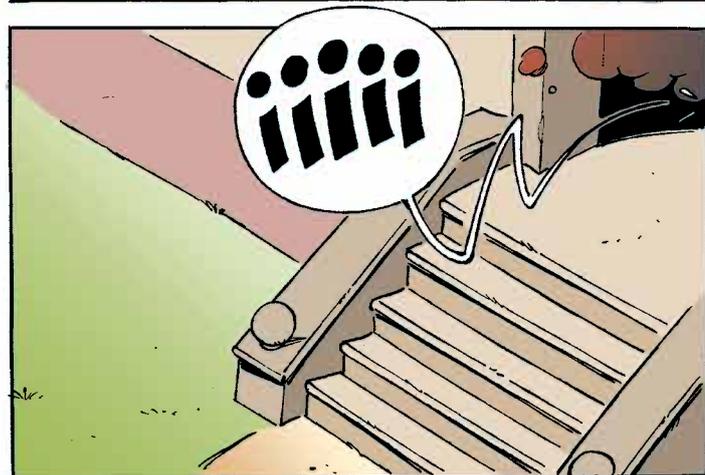
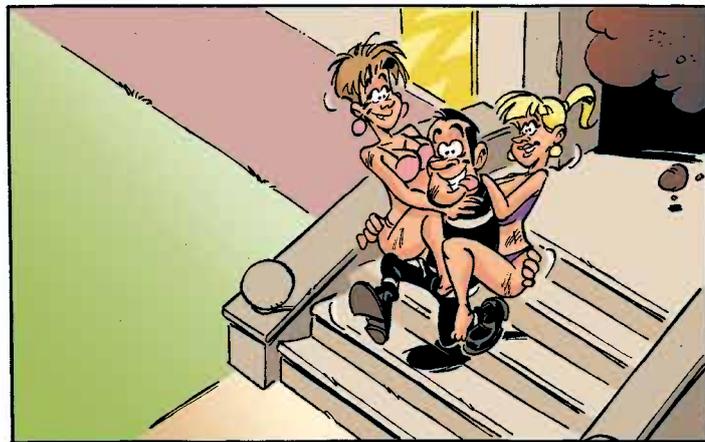
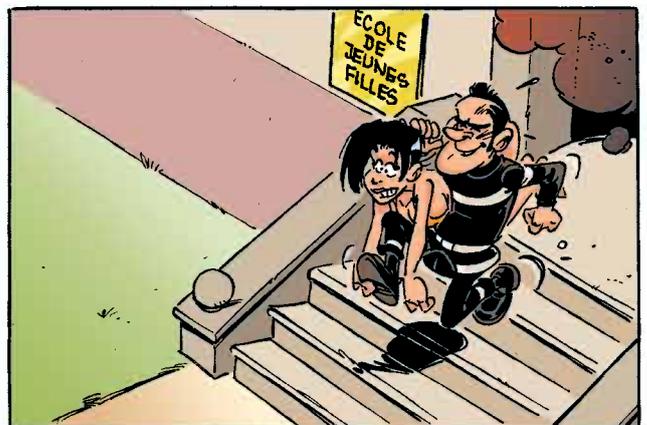
C'EST POUR ÇA QUE DE  
TEMPS EN TEMPS...



MAIS? Q... QU'EST-LE  
QU'ELLE FABRIQUE,  
LUCIE?!

BAH, ELLE A JUSTE BESOIN  
DE SE RASSURER!





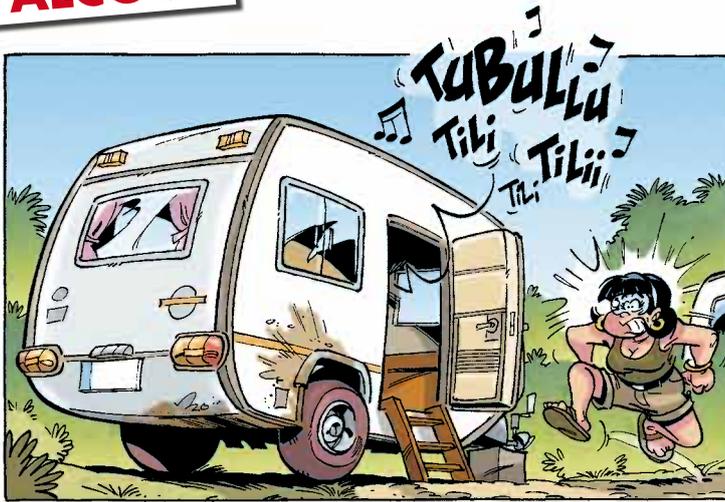
# L'ALCOOL

«Un verre ça va... deux verres, bonjour les dégâts».

Malgré l'effet protecteur à très faible dose, et ceci uniquement pour le vin, une étude a montré que la surconsommation entraîne

une hypertension artérielle, l'augmentation de la rigidité du muscle cardiaque et des artères. L'alcool peut même directement entraîner, chez la femme, une hypertrophie cardiaque.







# LES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX

On peut être sapeur-pompier de père en fils ; c'est pareil pour le RCV.

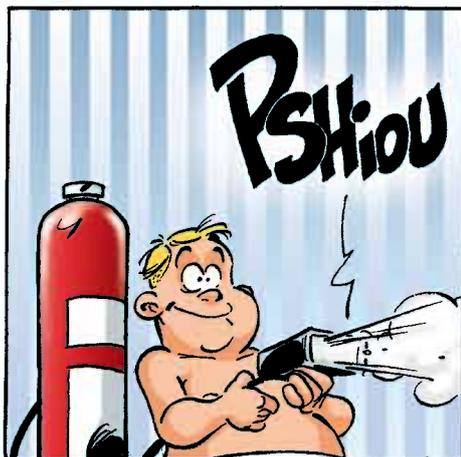
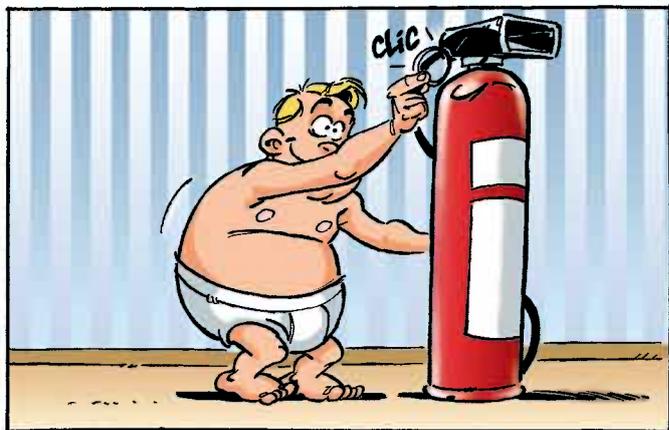
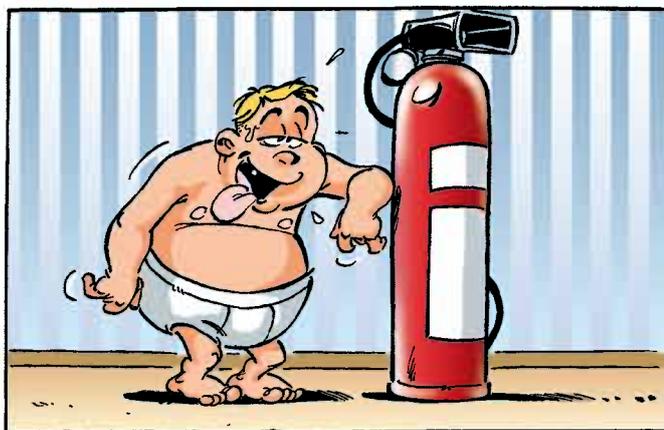
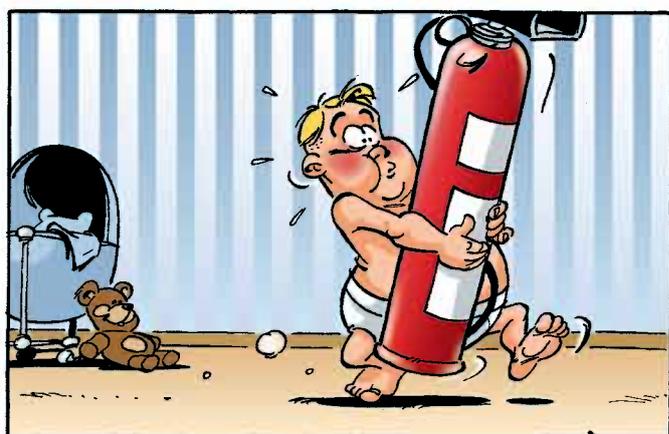
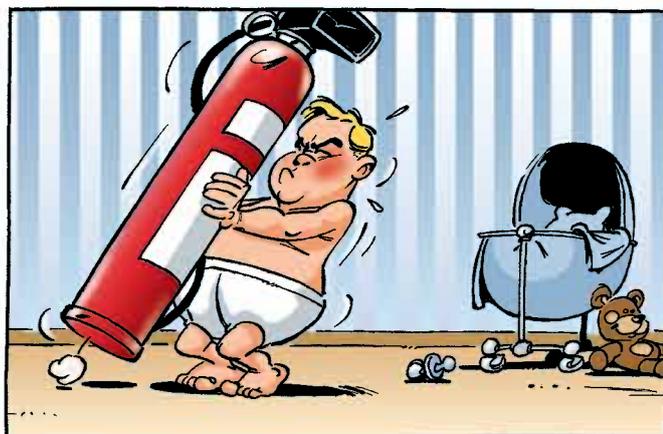
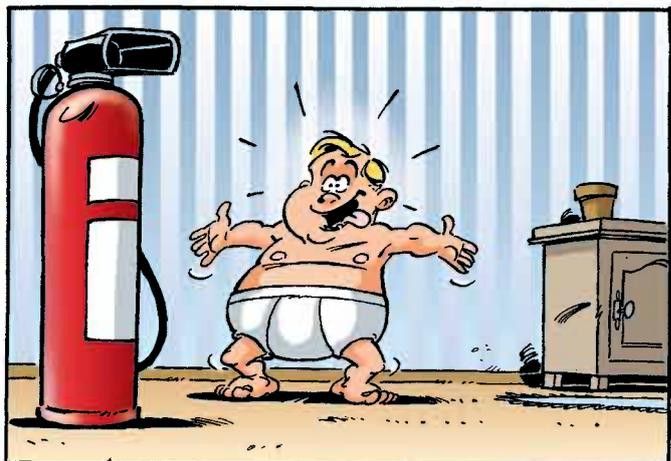
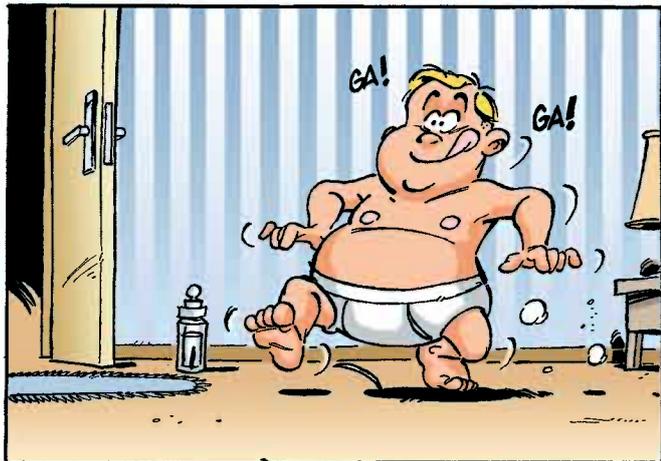
Notre RCV augmente si un seul des **membres directs de la famille** (père, mère, frère, sœur) est atteint de maladie cardio-vasculaire.

Ceci est d'autant plus vrai que la survenue a été précoce :

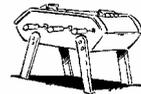
- un infarctus du myocarde ou la mort subite du père ou d'un frère avant 55 ans, ou de la mère ou d'une sœur avant 65 ans ;
- un accident vasculaire cérébral (AVC) d'un parent proche avant 45 ans.



# LES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX



# LES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX



# LE DIABÈTE

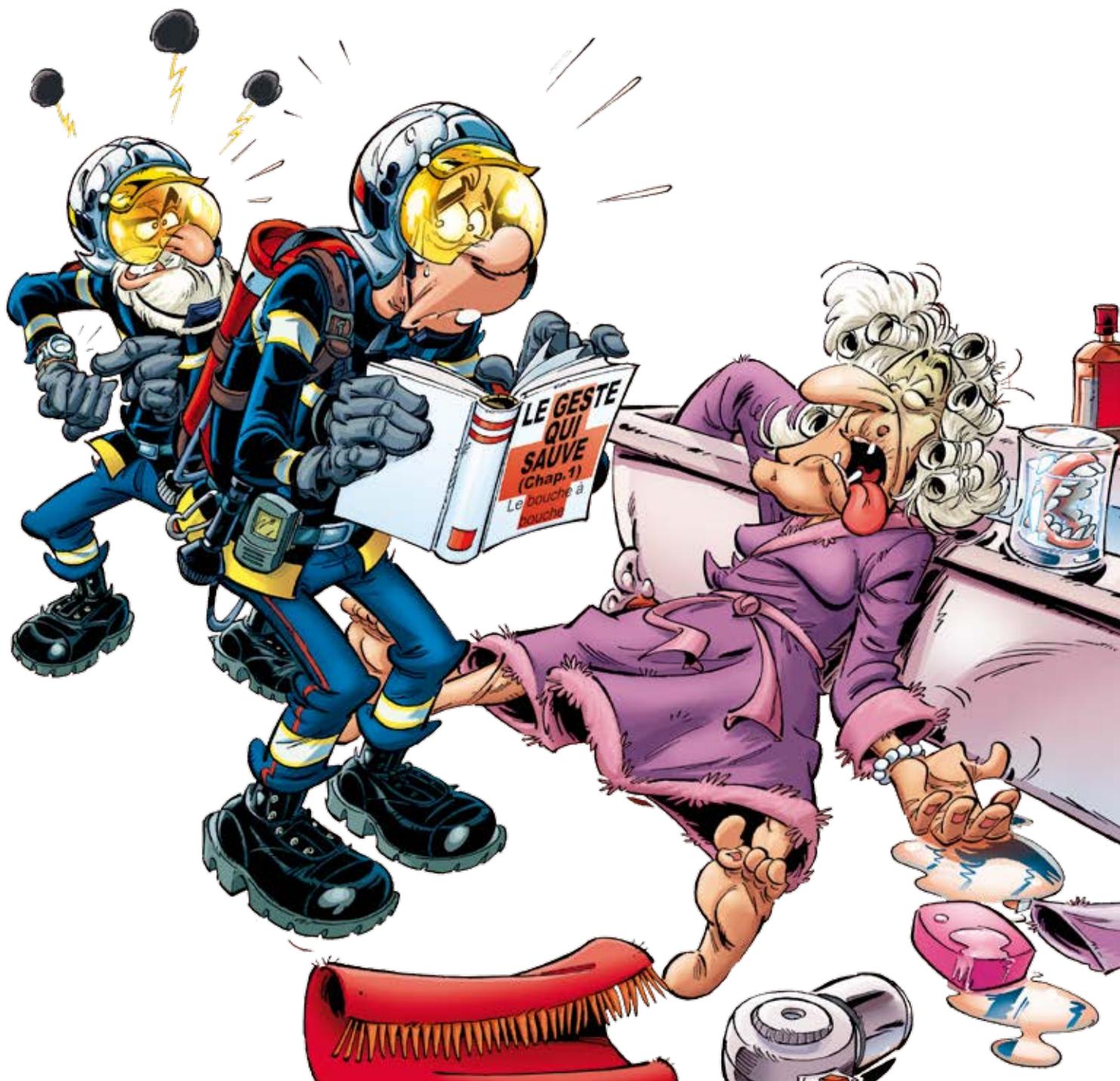
On parle de diabète lorsque la glycémie est, au moins sur 2 mesures, supérieure à 1,26 g/l à jeun.

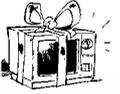
Traité ou pas, l'excès de glucose dans le sang endommage les parois des artères (calcification et perte d'élasticité) et favorise l'athérosclérose.

L'existence d'un diabète multiplie par 2 à 3 le risque d'insuffisance coronaire, d'ischémie myocardique silencieuse, d'AVC chez les hommes.

Chez les femmes, ces risques sont multipliés par 3 à 5. L'existence d'un diabète multiplie le risque d'artériopathie oblitérante des membres inférieurs par 4 chez les hommes et par 6 chez les femmes, avec une augmentation majeure du risque d'amputation, multiplié par 10 à 20.

Sur 20 diabétiques (diabétique insulino-dépendant), 3 décéderont d'un infarctus après 35 ans d'évolution de la maladie.





# DYSLIPIDÉMIE CHOLESTÉROL

Les «graisses» sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme. Que se passerait-il si nous n'avions pas d'huile dans le moteur de nos véhicules ?

Mais, là aussi, tout dépend de la **qualité** et de la **quantité**. Un excès est néfaste pour la santé. Une prise de sang, réalisée à jeun et à distance d'un repas trop gras, permet de déceler un **excès de cholestérol**, appelé «hypercholestérolémie» et de distinguer le **mauvais cholestérol** (LDL cholestérol) du bon cholestérol (HDL cholestérol). Si vous mangez trop gras, le mauvais cholestérol s'accumule sur les parois de vos artères sous forme de dé-

pôts gras. Avec le temps, ces dépôts peuvent ralentir et même **bloquer la circulation du sang**.

Dans certaines familles, en dehors de tout apport alimentaire de cholestérol, on peut le «fabriquer». De fait, le seul régime alimentaire ne permet plus de le faire diminuer.

La prise de sang permettra aussi de mesurer la quantité de **triglycérides** dans votre sang. Trop de triglycérides majore le risque des autres facteurs.







# LES FACTEURS NUTRITIONNELS

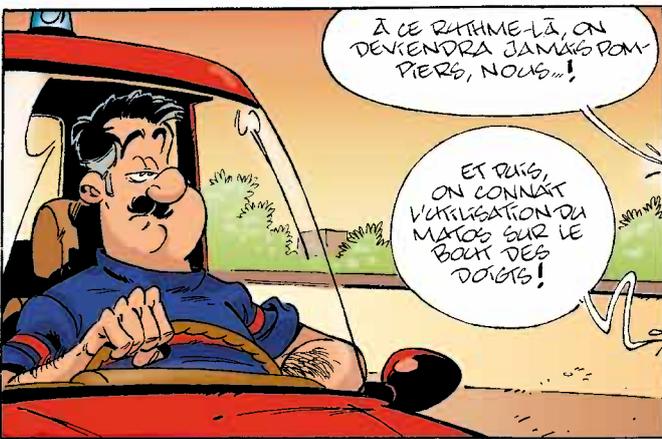
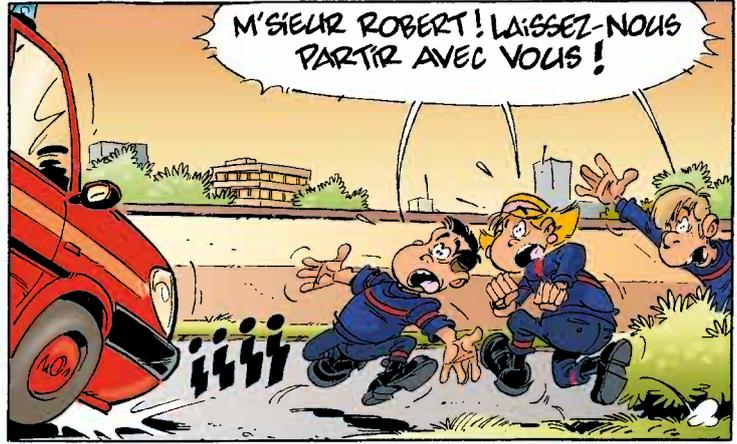
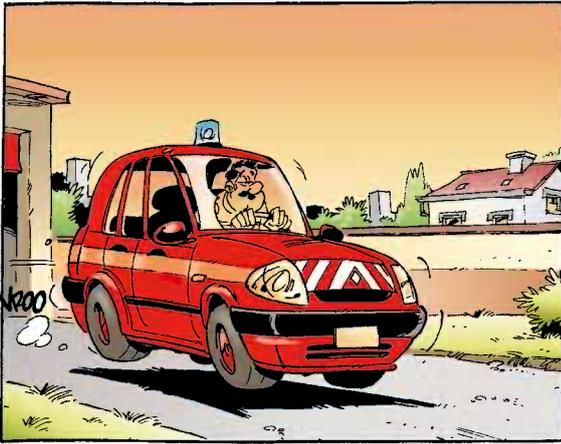
**Vous n'avez pas besoin de suivre un régime strict pour réduire vos facteurs de risque cardio-vasculaire. Il vous suffit de suivre quelques conseils diététiques de base.**

- Évitez une **alimentation trop riche en graisses**. Préférez les viandes blanches et les légumes aux charcuteries ou viandes rouges consommées en excès.
- Attention au **grignotage** en dehors des principaux repas. Veillez à manger de tout et de façon équilibrée pendant les repas.
- Privilégiez une cuisson à la vapeur plutôt qu'au beurre ou en friture.
- Adoptez un **régime alimentaire équilibré**, en mangeant fréquemment du poisson, des fruits et des légumes, et en privilégiant l'huile d'olive.
- Modérez votre consommation d'alcool.

**Pour vous aider à adopter une alimentation plus équilibrée, consultez le tableau ci-dessous, qui correspond aux objectifs du Programme National Nutrition Santé.**

Fruits et légumes	au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• à chaque repas et en cas de petits creux</li> <li>• crus, cuits, nature ou préparés</li> <li>• frais, surgelés ou en conserve</li> </ul>
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	à chaque repas et selon l'appétit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis</li> <li>• privilégier la variété</li> </ul>
Lait et produits laitiers	3 par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• privilégier la variété</li> <li>• privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés</li> </ul>
Viandes et volailles, produits de la pêche et oeufs	1 à 2 fois par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>• en quantité inférieure à celle de l'accompagnement</li> <li>• viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras</li> <li>• poisson : au moins 2 fois par semaine</li> </ul>
Matières grasses ajoutées	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...)</li> <li>• favoriser la variété</li> <li>• limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)</li> </ul>
Produits sucrés	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• attention aux boissons sucrées</li> <li>• attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...)</li> </ul>
Boissons	de l'eau à volonté	<ul style="list-style-type: none"> <li>• au cours et en dehors des repas</li> <li>• limiter les boissons sucrées</li> </ul>
Sel	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• préférer le sel iodé</li> <li>• ne pas resaler avant de goûter</li> <li>• réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson</li> </ul>
Activité physique	Au moins l'équivalent de 30 mn/j de marche rapide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)</li> </ul>

# LES FACTEURS NUTRITIONNELS



# LES FACTEURS NUTRITIONNELS



A PROPOS DE CALENDRIER, COMMENT EST UTILISÉ L'ARGENT RÉCOLTÉ LORS DE LEUR VENTE EN FIN D'ANNÉE ?



EN GÉNÉRAL, ON DIT QUE C'EST POUR AMÉLIORER L'ORDINAIRE DES HOMMES.



REMPLENER LA TÉLÉ DE LA SALLE DE REPOS, PAR EXEMPLE...



OU ACHETER UN FOUR À MICRO-ONDES...



VOUS UN NOUVEAU FRIGO...



ET C'EST EFFECTIVEMENT À TOUT CELA QUE SERVIRA CET ARGENT...



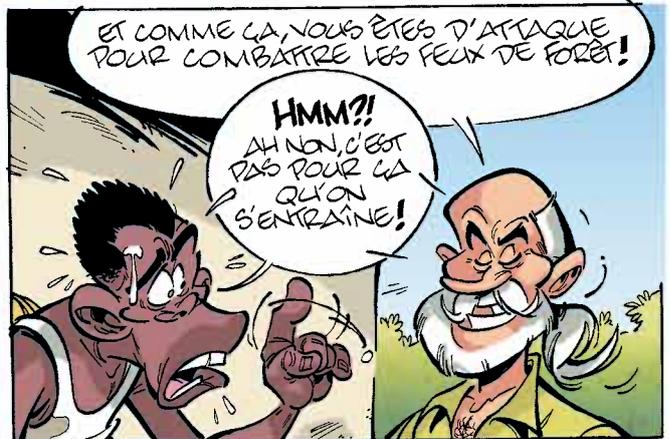
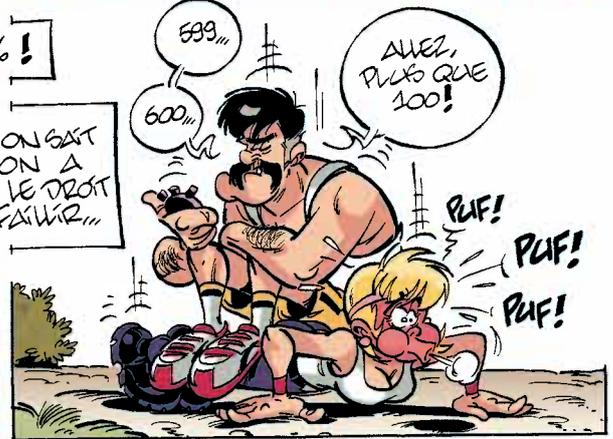
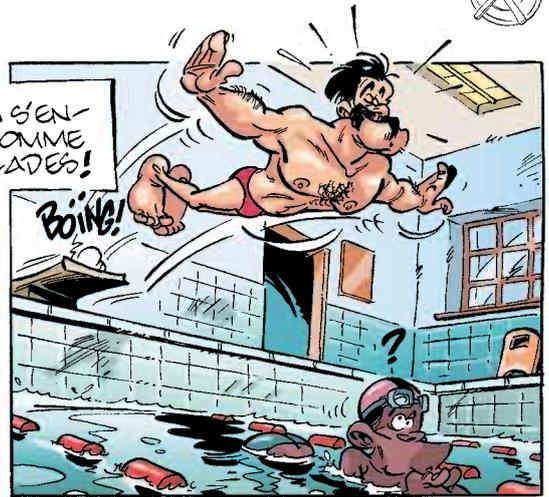
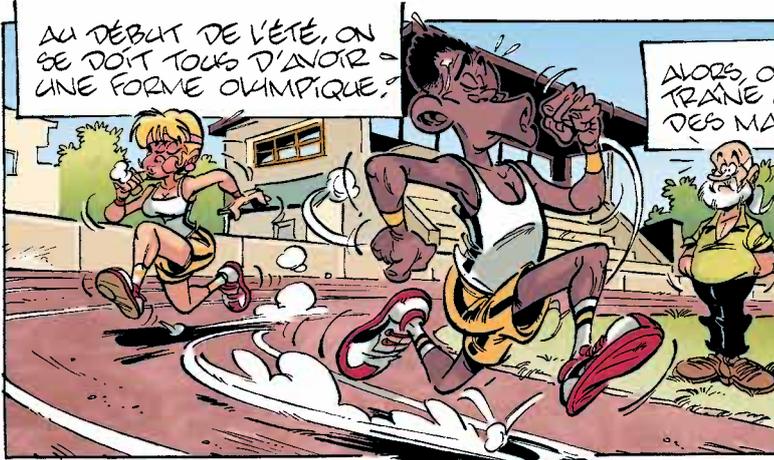
ET VOUS AVEZ VU CE QUE, J'AI ACHÉTÉ POUR LA SALLE DE PERMANENCE ?

...S'IL EN RESTE...



UN TÉLÉCRAN...!

# LES FACTEURS NUTRITIONNELS

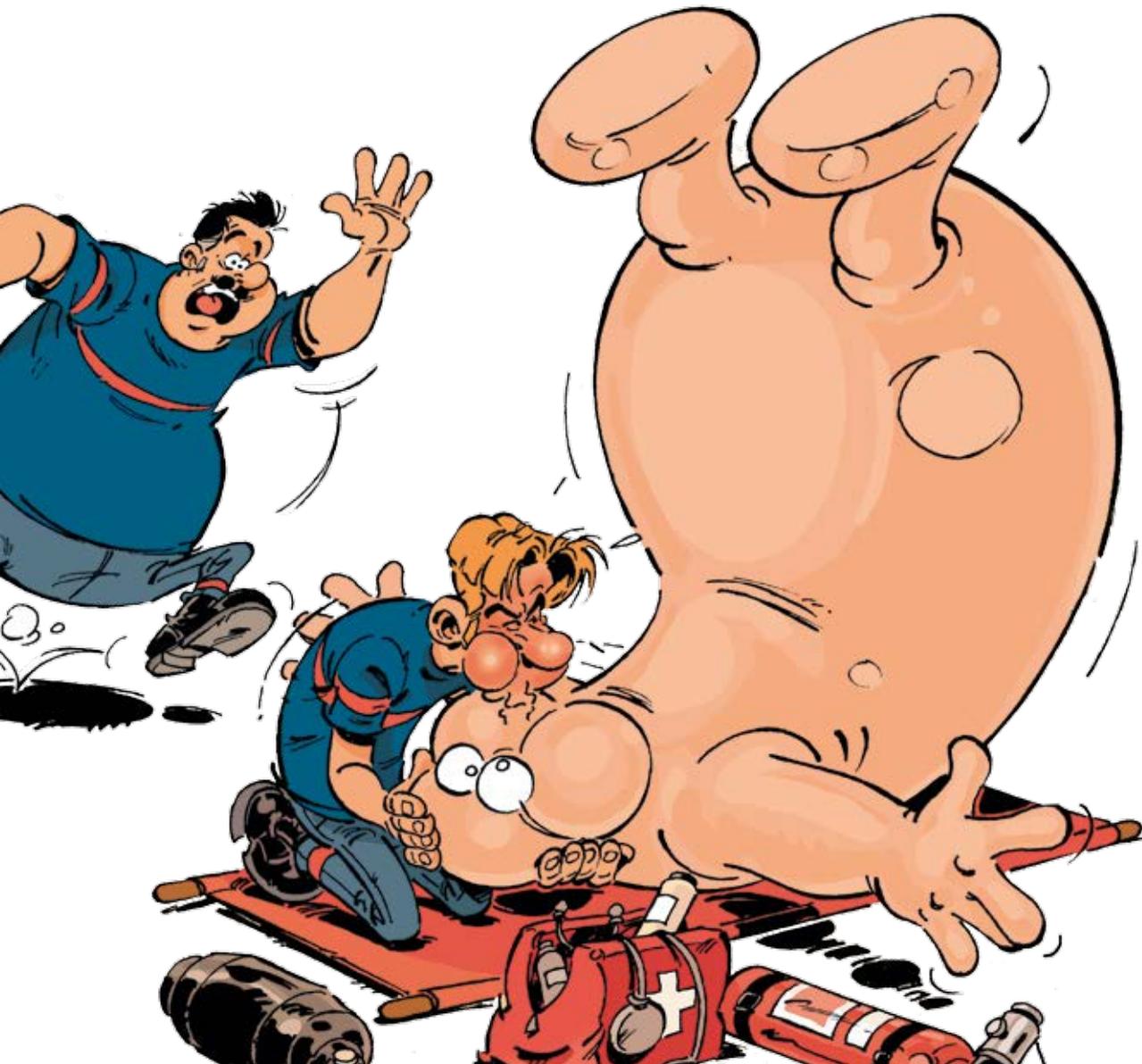


# OBÉSITÉ SURCHARGE PONDÉRALE

«On ne fait pas avancer un sac vide» certes ! Mais un moteur de «2 CV» ne pourra pas faire gravir la pente à un «38 Tonnes».

«Pomme ou poire», je choisis ma répartition des graisses. Si l'excès de graisse se situe au niveau de la taille et du ventre (**obésité androïde** en forme de pomme), le RCV est plus élevé que si les graisses se localisent plutôt en dessous de la ceinture (**obésité gynoïde** en forme de poire).

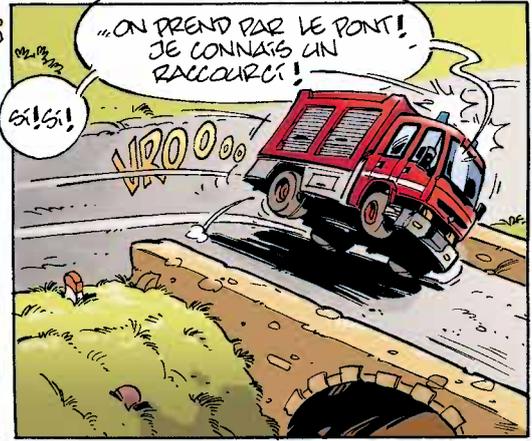
Tout est donc une affaire de **modération et d'équilibre**. Il y a de vrais révélateurs d'un FDR important. Le **périmètre abdominal** doit être un de ces indicateurs. Il est facilement mesurable, reproductible, fiable, plus prédictible que l'Indice de Masse corporelle (IMC = Poids / Taille<sup>2</sup>). Il est de fait le témoin à charge du **Syndrôme Métabolique**.



# OBÉSITÉ | SURCHARGE PONDÉRALE



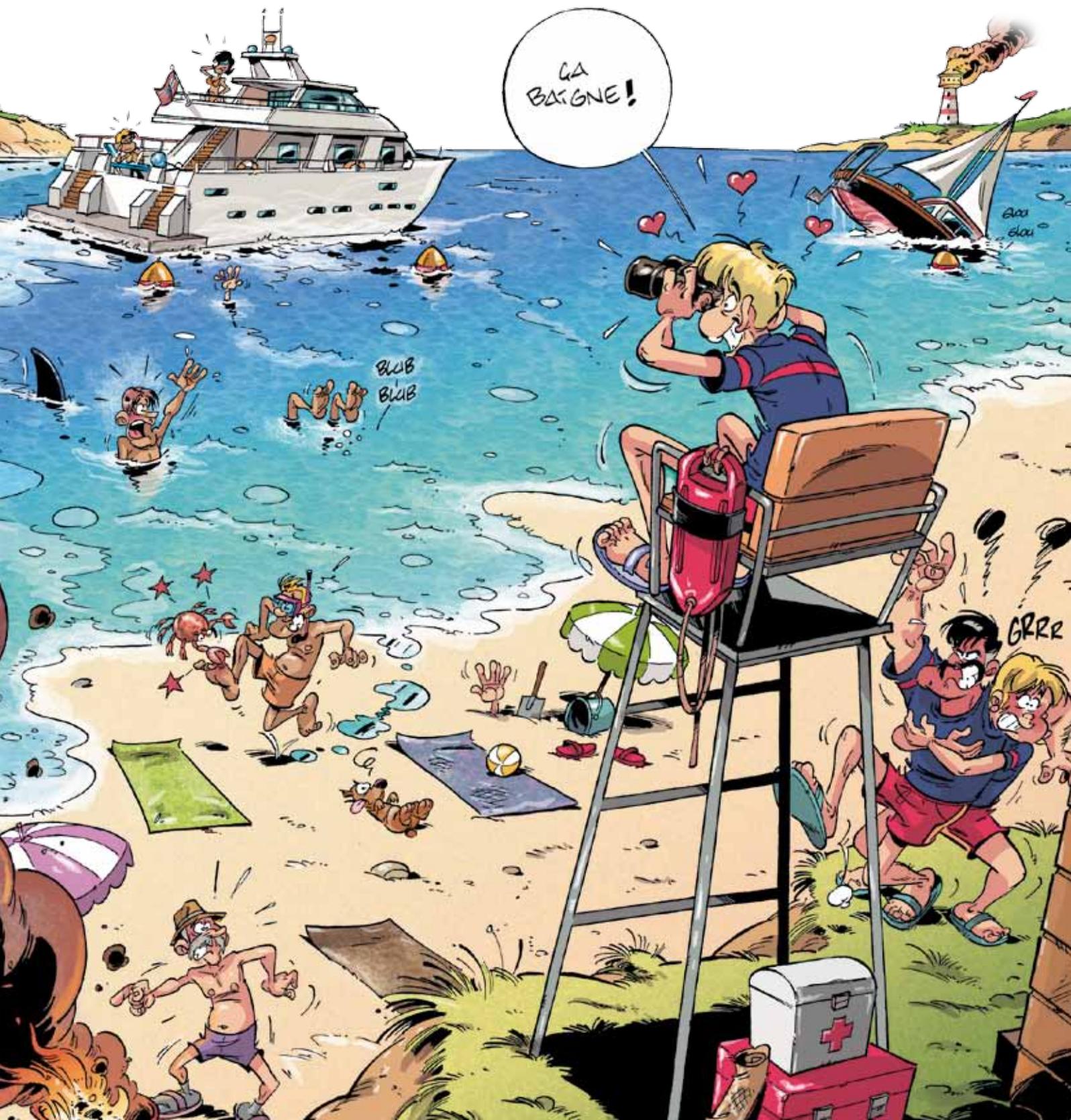
# OBÉSITÉ | SURCHARGE PONDÉRALE



# LA SÉDENTARITÉ

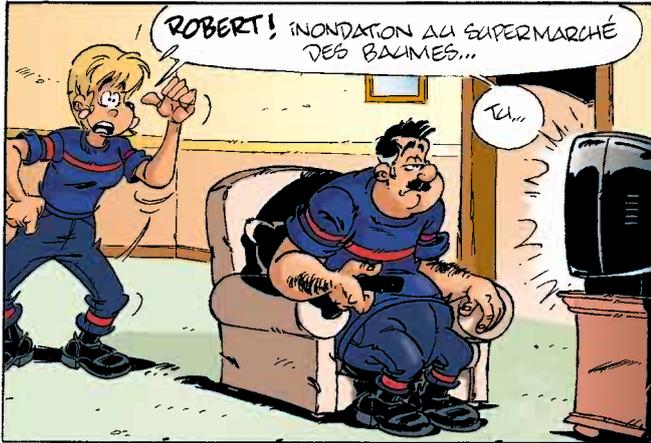
Toute personne qui ne pratique pas **30 minutes** d'exercice physique au moins **trois fois par semaine** est considérée comme sédentaire.

Ce FDR seul augmente le RCV de **9 %**.





# LA SÉDENTARITÉ



# LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Une demi-heure de marche rapide (minimum 6 km/h) par jour suffit à réduire votre RCV. Cette pratique d'une activité physique régulière a de nombreux avantages : limiter la prise de poids, diminuer le risque de diabète et d'hypertension artérielle, limiter le taux de graisses dans le sang.

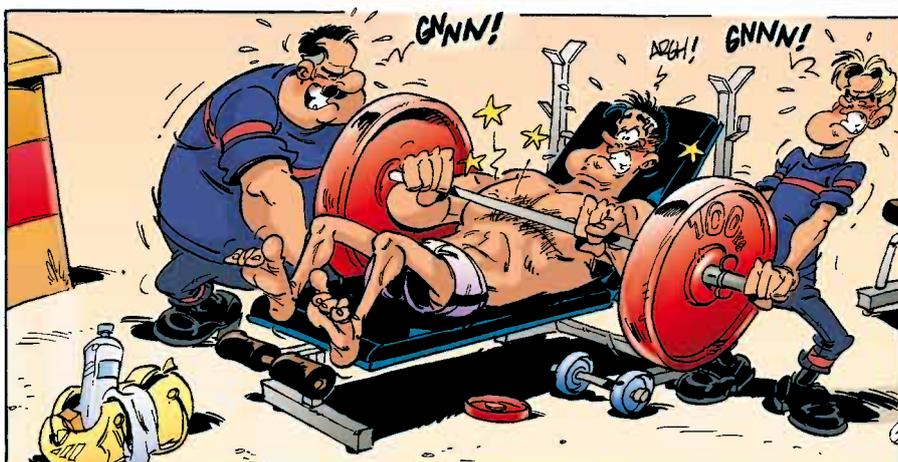
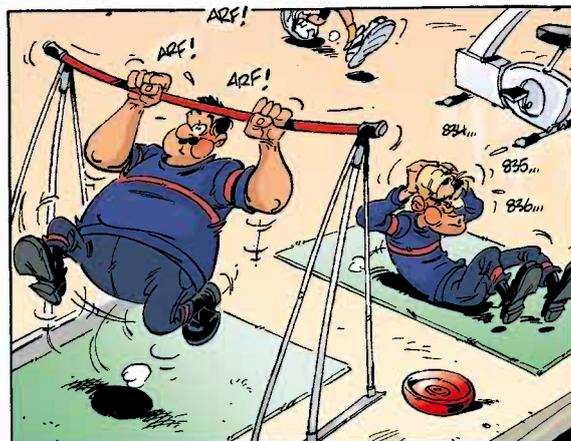
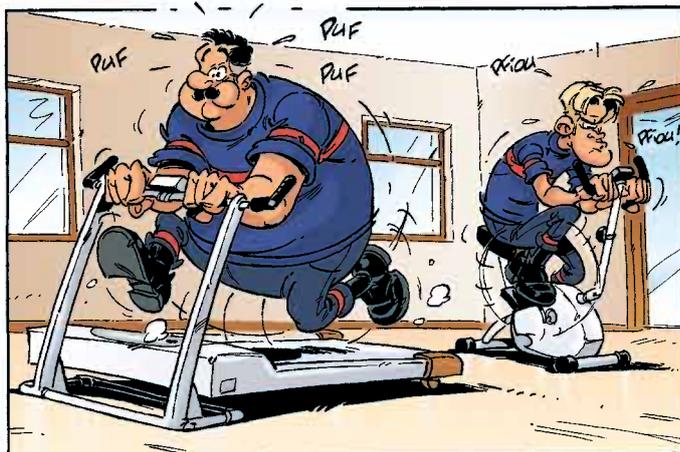
Pour savoir combien de temps consacrer à vos activités physiques quotidiennes, consultez le tableau ci-dessous :

Intensité	Exemples d'activité	Durée
Faible	Marche lente, laver la vaisselle, repasser, faire la poussière, bricoler, entretien mécanique, arroser le jardin, pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon...	45 minutes
Modérée	Marche rapide (d'un bon pas), laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardinage léger, ramassage de feuilles, «aérobic», danse (rock, disco...), vélo ou natation «plaisir», aquagym, ski alpin, frisbee, voile, badminton, golf...	30 minutes
Élevée	Marche avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne, bêcher, déménager, jogging, VTT, natation «rapide», saut à la corde, football, basket-ball, volley-ball (jeux de ballon collectifs), sports de combat, tennis, squash, escalade...	20 minutes

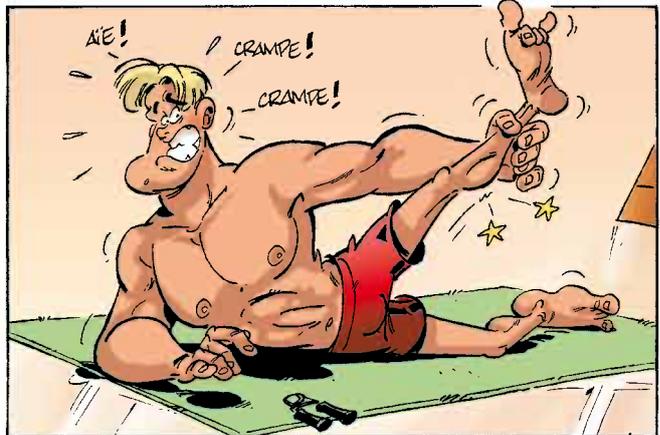
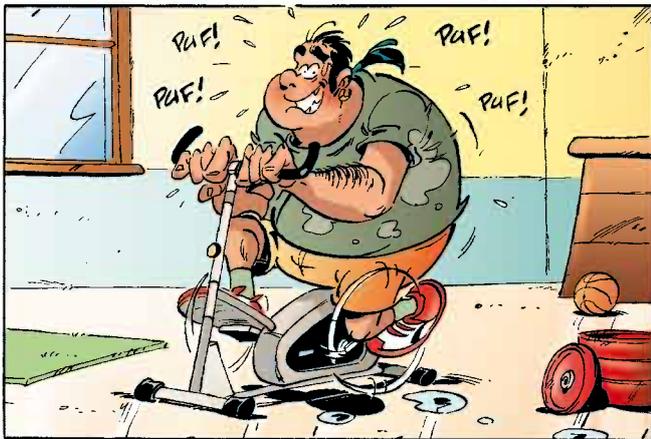
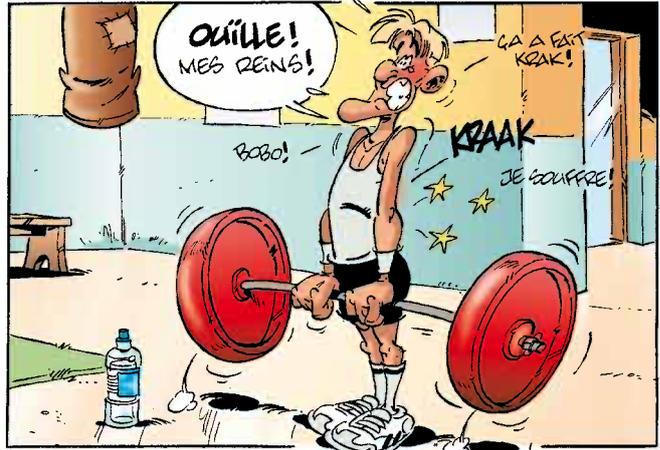
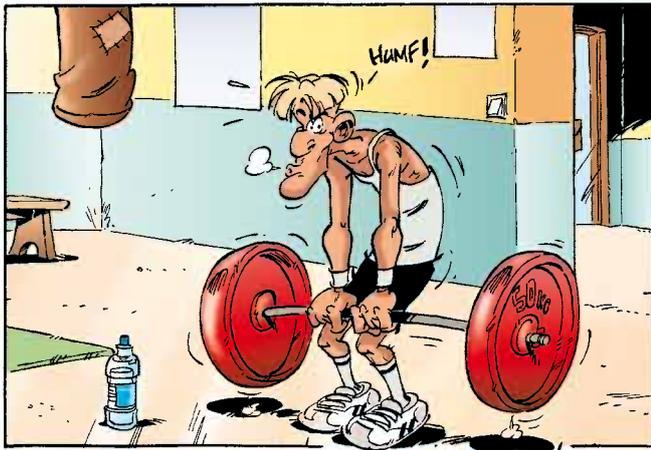
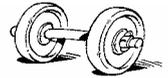
**BREF PAS LA PEINE D'ÊTRE UN GRAND SPORTIF POUR AGIR SUR LE RCV.**



# LES ACTIVITÉS PHYSIQUES



# LES ACTIVITÉS PHYSIQUES

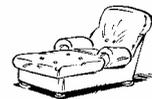


# LES FACTEURS PSYCHOSOCIAUX

**Le stress est un facteur de risque cardio-vasculaire.** Il s'agit d'une interaction entre l'individu et l'environnement; l'association d'une **forte activité** et d'un **sentiment de frustration** multiplie le risque coronarien par **3,4**; de même, le **surmenage** professionnel n'a un retentissement significatif que s'il s'associe à un **manque de latitude** dans les décisions.

Selon une étude sur 10 000 agents de la fonction publique âgés de 35 à 55 ans, plus le stress est élevé, plus le risque de développer un syndrome métabolique est important. Plus précisément, les sujets exposés plus de trois fois à des périodes de stress prolongées présentent un risque de syndrome métabolique multiplié par deux.





# LES FACTEURS PSYCHOSOCIAUX



PARTIR SUR UN INCENDIE, C'EST TOUJOURS UNE ÉNORME SATISFACTION...



ALLEZ, MONTEZ OU J'Y VAIS TOUT SEUL!

CIN FEU?!

CIN VRAI?!

CHACUN TENTE D'IMAGINER CE QU'IL VA SE PASSER...



COMMENT IL COMBATTRA LE FEU!



VIENS!  
VIENS SI T'AS PAS PEUR!

ALLEZ!

VIENS!

LÀ ENCORE, CHACUN A SA TECHNIQUE...

HOP!

JE METS UN LEURRE ET JE LE PRENDS À REVERS!



MAIS TOUTES NE SE VALENT PAS...

L'EXPÉRIENCE AIDANT, NOUS SAVONS QU'AUCUN INCENDIE NE SE RESSEMBLE.

ET CELUI-CI PROMET D'ÊTRE VÉRITABLEMENT MÉMORABLE...

J'EN AI JAMAIS VU D'AUTANT GROS!

ON EST PAS PRÊTS DE RENTRER CHEZ NOUS!



HEU... JE PRENDS CELUI-LÀ!

WAH! C'EST ÉNORME!



ENFIN BON, SI JAMAIS ON ARRIVE UN JOUR...

PROUH...  
ÇA, C'EST DU BOUCHON!

WAH!

T'AS RAISON, ON EST PAS PRÊTS DE RENTRER!



# LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

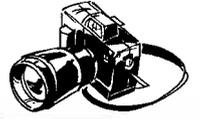
L'environnement quotidien peut être à l'origine de facteurs de risque.

Il est démontré que la baisse de 10 °C de la **température ambiante** augmente le risque d'infarctus de 13 %. Tout aussi important : des **températures élevées** avec une **hydrométrie** importante (feux de cave par exemple, trek en forêt amazonienne) sont un FDR important par différents mécanismes physiologiques.

L'effet néfaste de la **pollution atmosphérique** a également été dénoncé, tout comme le rôle des espaces contenant du CO.



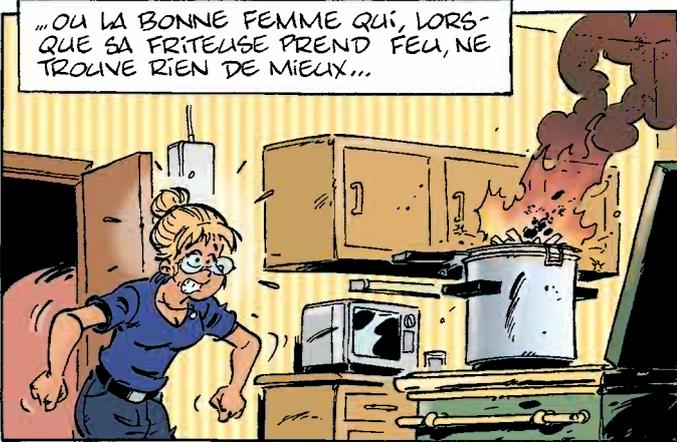
# LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX



C'EST COMME LE GARS QUI FUME AU BUREAU...



...ET QUI BALANCE SON MÉGOT ENCORE FUMANT DANS UNE CORBEILLE DE PAPIERS...



...OU LA BONNE FEMME QUI, LORS-QUE SA FRITEUSE PREND FEU, NE TROUVE RIEN DE MEUX...



...QUE DE JETER DE VEAU DESSUS.



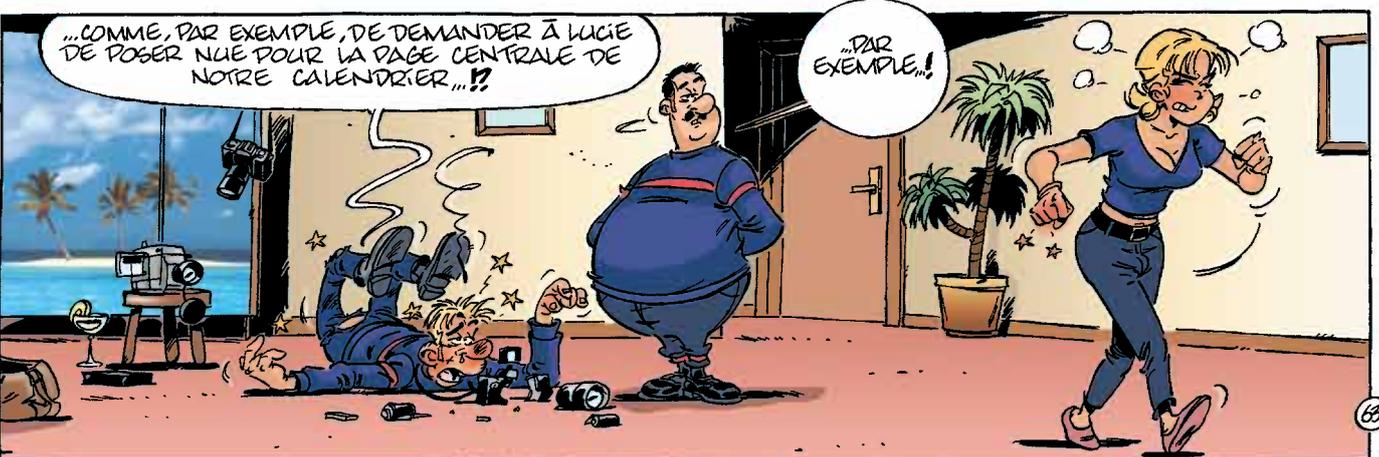
...OU ENCORE CELUI QUI A LA BRILLANTE IDÉE DE BRANCHER UN APPAREIL ÉLECTRIQUE DANS SA SALLE DE BAINS...



Y A DES CHOSSES COMME ÇA QUI NE SE FONT PAS!

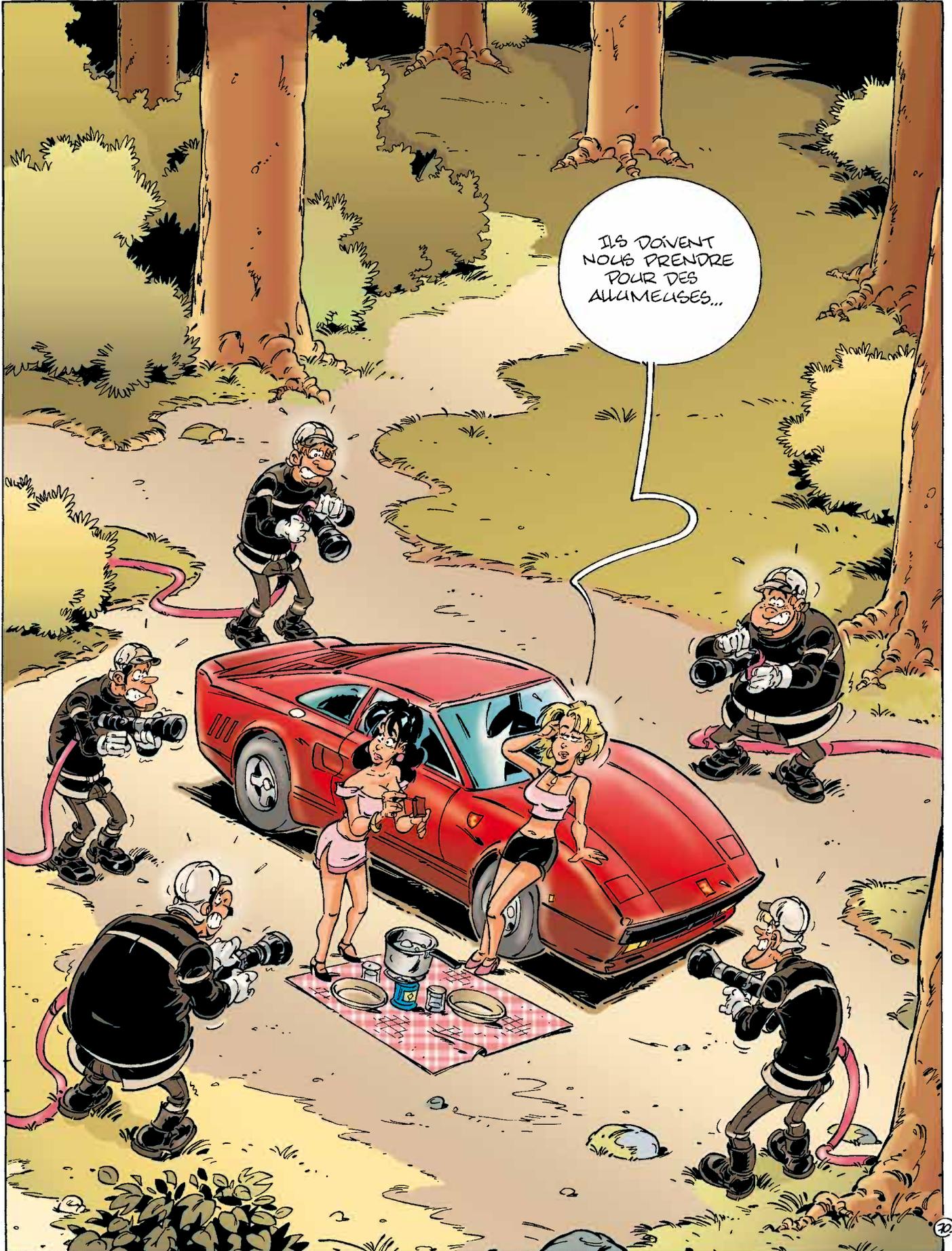
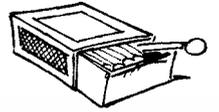
C'EST TROP RISQUE!

VOIRE IDIOT!



...COMME, PAR EXEMPLE, DE DEMANDER À LUCIE DE POSER NUE POUR LA PAGE CENTRALE DE NOTRE CALENDRIER...!!

...PAR EXEMPLE!!



ILS DOIVENT  
NOUS PRENDRE  
POUR DES  
ALLUMEUSES...

# ANXIÉTÉ DÉPRESSION

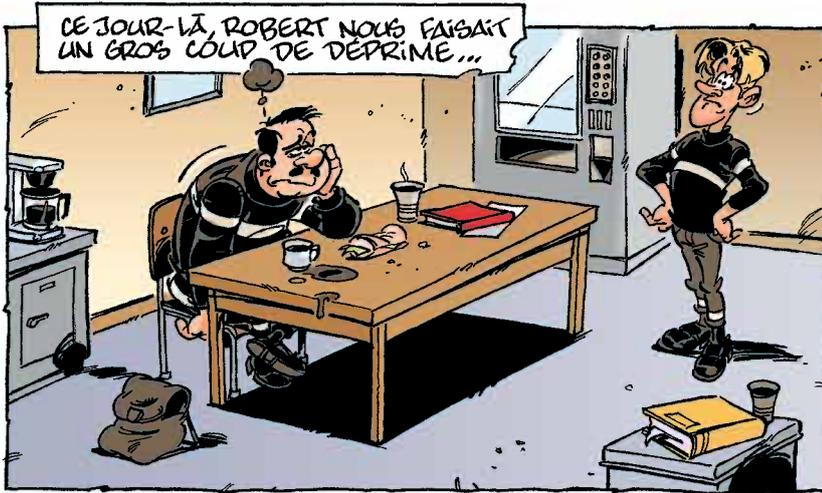
Méto, boulot, dodo... Attention à la routine.

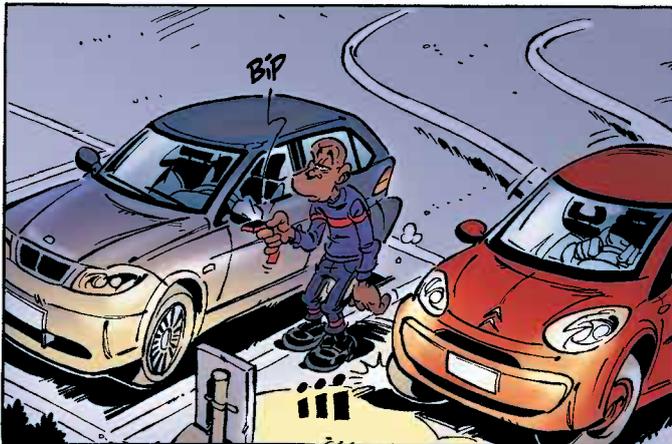
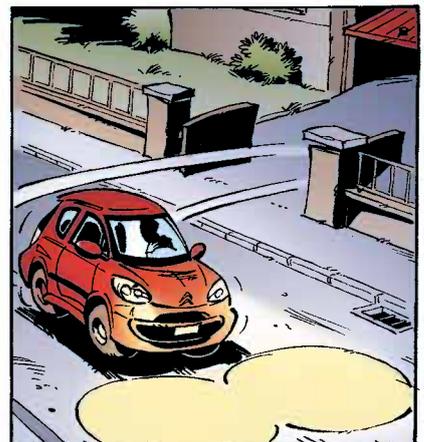
Faites une pause lorsque le besoin se fait sentir avant que le corps et l'esprit ne disent stop.

Ces facteurs de risque augmentent indirectement le RCV et tout épisode dépressif doit être pris au sérieux, dès les premiers instants.



# ANXIÉTÉ DÉPRESSION







La fabrication de cet album répond au processus de développement durable engagé par Bamboo édition. Il a été imprimé sur du papier certifié PEFC.

Copyright © 2011 **BAMBOO ÉDITION**

116, rue des Jonchères - BP 3

71012 CHARNAY-LÈS-MÂCON cedex

Tél. 03 85 34 99 09 - Fax 03 85 34 47 55

Site Web : [www.bamboo.fr](http://www.bamboo.fr)

E-mail : [bamboo@bamboo.fr](mailto:bamboo@bamboo.fr)

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction strictement réservés pour tous pays.

Dépôt légal : septembre 2011

Imprimé en France  
Printed in France



Pompier,  
c'est ma  
vocation...

Mutuelle soumise au livre II du code de la Mutualité - RMM 776 949760 - Crédits photos : Fotolia.com



**Notre vocation**, c'est de protéger et d'accompagner  
**tous les sapeurs-pompiers**

volontaires, professionnels ou PATS et les employés des organismes associés : Fédération nationale des sapeurs-pompiers de France, Œuvre des Pupilles, unions régionales et départementales, amicales... Mais également leur famille ainsi que les veuves (fs) et orphelins de sapeurs-pompiers.

Pour tous, vos droits à la mutuelle sont acquis à vie.

Parce qu'elle est créée et gérée depuis l'origine par des sapeurs-pompiers professionnels, volontaires et PATS, femmes et hommes, tous grades confondus, issus de toute la France, la Mutuelle nationale des sapeurs-pompiers est **VOTRE** mutuelle.



L'UNIQUE Mutuelle de la corporation

05 62 13 20 20 - [www.mnsp.fr](http://www.mnsp.fr)

