



Les gendarmes de la Communauté de Brigades de Barberey-Saint-Sulpice informent les élus et référents « Participation Citoyenne » des communes de Barberey-Saint-Sulpice, Creney-Prés-Troyes, Lavau, Macey, Mergey, Montgeux, Pavillon-Sainte-Julie, Payns, Saint-Benoît-sur-Seine, Saint-Lyé, Sainte-Maure, Torvilliers, Vailly, Villacerf, Villechétif, Villeloup, Buchères, Clérey, Isle-Aumont, Laines-aux-Bois, Moussey, Rouilly-Saint-Loup, Saint Germain, Saint-Léger-Prés-Troyes, Saint-Thibault, Verrières.

Les faits

L'activité physique

Elle est essentielle pour la prévention des maladies cardiaques et pour en diminuer les conséquences, il y a des sports adaptés à tous les âges de la vie.

PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
EST ESSENTIEL POUR LA SANTÉ
DE VOTRE COEUR ET DE VOS ARTÈRES.

30 MIN / JOUR

-25 À 30 %

LES RISQUES DE MORTALITÉ
CARDIOVASCULAIRE. ELLE
DIMINUE AUSSI LES RISQUES
DE RÉCIDIVE CHEZ LES
CARDIAQUES.



PRATIQUER LE SPORT
DE VOTRE CHOIX



-40 ANS

SANS SYMPTÔMES
CARDIAQUES

OK

+40 ANS

DES ANTÉCÉDENTS
CARDIAQUES OU
DES FACTEURS DE RISQUE
CARDIAQUES



PRIVILÉGIEZ LES SPORTS D'ENDURANCE QUI VOUS
PERMETTENT DE PRATIQUER DURANT 30 À 60 MINUTES
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE PROGRESSIVE, SANS
ESOUFFLEMENT NI FATIGUE MUSCULAIRE EXCESSIVE.

Contacts utiles

Gendarmerie de Barberey-Saint-Sulpice :
03-25-42-32-90
cob.barberey-st-sulpice@gendarmerie.interieur.gouv.fr

Centre d'Opérations et de Renseignement de la
Gendarmerie -CORG - (appel d'urgence) : 17



Pour nous contacter :
ggd10@gendarmerie.interieur.gouv.fr



Rejoignez-nous sur
facebook