



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](mailto: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](mailto:ggd10@gendarmerie.interieur.gouv.fr)

