LA GAZETTE

L'INFOPTICAL DU CHSCT

N°3 – Décembre 2006 – Tirage à 80 exemplaires

C.H.S.C.T.

Grand Optical

MEDICALEMENT VOTRE

Vos pieds sont faits pour marcher !

Marcher? Ce mot suffit pour que les chiens se mettent à frétiller de la queue. Par contre, il arrive souvent que les gens oublient l'importance de cette activité excellente tant pour le corps que pour l'esprit.

Il n'est pas toujours nécessaire de prendre des mesures extrêmes pour être en bonne condition physique et en bonne santé. La marche peut faire des merveilles. Elle réduit les risques de maladie coronarienne et d'accident vasculaire cérébral. Elle diminue la tension artérielle et le taux de cholestérol sanguin. Elle contribue à prévenir l'ostéoporose en augmentant la densité osseuse et atténue les conséquences négatives de l'arthrose. Elle soulage même les maux de dos.

La marche aide aussi à contrôler son poids. En marchant pendant 30 minutes, vous parcourez une distance de 2,0 à 2,5 km et vous brûlez environ 125 calories. Si vous prenez l'habitude de marcher 5 jours par semaine, vous dépenserez plus de 32 000 calories, soit 5 kg de graisse, en 1 an !

C. Vignes

JOYEUX NOËL

A vos patchs, prêts, stoppez !

Dés le 1er février : application du décret « anti-tabac » n° 2006-1386 du 15 novembre 2006 fixant les conditions d'application de l'interdiction de fumer dans les lieux affectés à un usage collectif.

Info : pour mieux cerner les difficultés de mise en place de ce décret, le CHSCT lance un sondage afin de recueillir vos témoignages ; On vous écoute, profitez-en !

R. Romanens

LA SANTÉ PAR LES PLANTES

Les fêtes arrivent avec les repas gras et lourds.

Voici une tisane pour aider à la digestion : faites infuser 20 grammes de feuilles de marjolaine pour une tasse pendant 5 minutes et dégustez.

N. Cherrier

SECOURISME : UN TRAVAIL D'EQUIPE

PAROLE DE SAGE

" L'humour renforce notre instinct de survie et sauvegarde notre santé d'esprit."

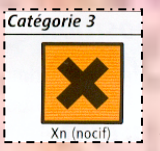
Charlie Chaplin

I. Redon

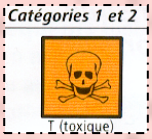
DANGER

Etre vigilant au quotidien ⇨ Un réflexe : lire l'étiquette.

Les substances cancérogènes sont classées par la réglementation européenne en trois catégories, qui sont soumises à une obligation d'étiquetage.



R45 : peut causer le cancer ou
R49 : peut causer le cancer par inhalation



R40 : effets cancérogènes suspectés (preuves insuffisantes)

Catégorie 1 : substances dont l'effet cancérogène est prouvé par des études épidémiologiques établies.

Catégorie 2 : substance devant être assimilées à des substances cancérogènes (forte présomption).

Catégorie 3 : substances préoccupantes pour l'homme en raison d'effets cancérogènes possibles (évaluation insuffisantes pour le certifier).

Certaines substances sont toxiques pour l'œil, par atteinte du nerf optique. Nous en citerons seulement deux, car elles posent de graves problèmes de santé publique : le tabac et l'alcool.

L. Bru

Directrice de la publication : Brigitte Delattre / / Rédacteur en chef : Igor Redon / / Rédacteurs : Raphaël Romanens, Laurent Bru, Igor Redon, Cédric Vignes, Lydie Birman, Nicole Cherrier / / Sources : CCHST, UFC-Que Choisir, INPES, Doctissimo … / / Contact : chsctgo@tele2.fr