

Les risques sanitaires liés à notre mode de vie

Service Communal Hygiène et Santé



Une alimentation déséquilibrée sans activité physique

Une alimentation équilibrée et une activité physique préviennent et réduisent la prévalence du surpoids et de l'obésité. Le retentissement de l'excès de poids sur la santé est important (hypertension artérielle, infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux, diabète). Pour la personne âgée la prise en compte de la nutrition afin d'éviter la dénutrition et la pratique d'une activité physique sont essentielles à son état de santé. Sources : Plan régional de santé publique Provence-Alpes-Côte d'Azur.

- Consultez le site de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
- Consultez le site du Ministère de la Santé et des Solidarités

Le mélanome : les méfaits des UV



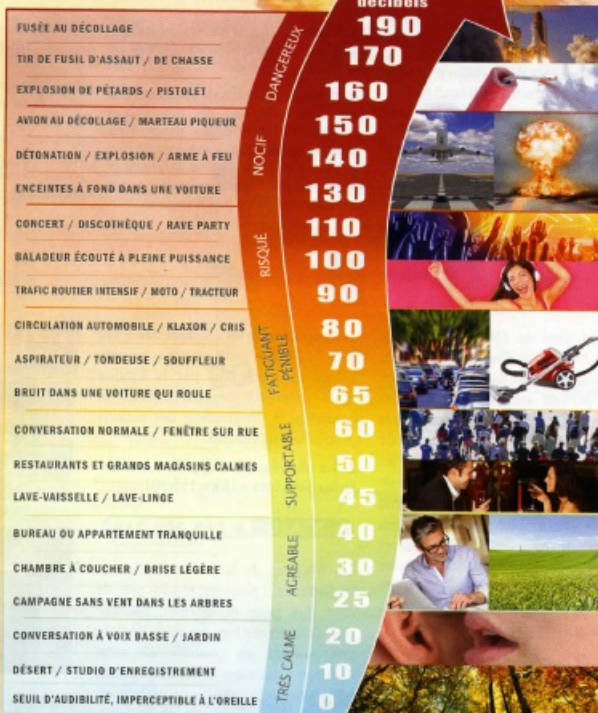
Le Mélanome est un cancer de la peau. Le mélanome est une tumeur maligne qui se développe à partir de cellules de la peau appelées des mélanocytes. Ce n'est ni un carcinome (tumeur épithéliale maligne), ni un sarcome (tumeur conjonctive maligne) qui sont des cancers se développant à partir d'autres types de cellules. Le mélanome est la plus grave des tumeurs cutanées notamment en raison de son pouvoir métastasant. Le terme "mélanome" désigne toujours une tumeur maligne. Il s'oppose en cela au terme nævus, qui est une tumeur mélanocytaire bénigne. Le soleil est indispensable à la santé mais l'exposition excessive et inconsidérée au rayonnement ultraviolet (UV) peut entraîner des dommages irréversibles, et, dans les cas les plus graves, des cancers de la peau. On estime que deux tiers des mélanomes sont dus à une exposition excessive au soleil, cette proportion étant plus élevée encore chez les personnes à peau claire. Sources : Ministère de la Santé et des Solidarités.

- [Consultez le site de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé](#) [1]
- [Consultez le site de l'Association Sécurité Solaire](#) [2]
- [Consultez le site de la Ligue Contre le Cancer](#) [3]
- [Consultez le site de l'Association pour la Recherche Contre le Cancer](#) [4]
- [Consultez le site de Site de Météo France](#) [5]
- [Limiter l'usage des appareils de bronzage artificiel](#) [6]
- [Météo solaire : index UV et conseils](#) [7]

Les risques auditifs

ECHELLE DE DECIBELS (db) A

L'échelle des décibels a une progression logarithmique et les calculs sur les décibels (dB) suivent des règles particulières souvent déroutantes. Cette échelle permet d'évaluer le risque que représente l'exposition sonore à différents niveaux de décibels et leur équivalence avec des bruits auxquels chacun de nous peut être exposé.



NB : L'intensité du bruit décroît lorsque la distance augmente. La sensation de l'oreille double tous les 3 dB.

Le capital auditif reçu à la naissance (15 000 cellules ciliées par oreille) diminue avec le temps. La baisse des capacités auditives apparaît en général vers l'âge de 60 ans mais le processus peut être accéléré par une exposition à des sons trop intenses et prolongés.

C'est le cas chez les jeunes de moins de 25 ans pour qui les expositions les plus à risque en termes de santé publique sont les concerts, les discothèques et les baladeurs, causes de déficits auditifs précoces.

Afin d'éviter ce phénomène, il est indispensable de préserver son audition en adoptant des gestes simples, comme par exemple, porter des protections individuelles lors d'un concert : casque et BAB (bouchons anti bruit).

- [Consultez le dossier thématique d'information et de prévention](#) [9],
- [Consultez la fiche info santé](#) [10]
- [Consultez la fiche info sur les bouchons de protection auditive](#) [11]
- [Consultez le Livre blanc sur l'audition](#) [12]
- [Consultez Les risques auditifs \(document de l'INPES\)](#) [13]
- [Consultez l'échelle des décibels](#) [14]

En savoir plus

Service Communal Hygiène et Santé

- 6 avenue François Cuzin - Rond-point Bir-Hakeim - 83000 Toulon
- Tél. 04 94 36 31 77 - Fax. 04 94 36 30 30
- Courriel. schs@mairie-toulon.fr [15]
- Horaires d'ouverture : de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30

Contacts -

- [TOUT L'ANNUAIRE](#) [16]

Mairie de Toulon
Avenue de la République
CS 71407 - 83056 Toulon Cedex
Tél. : 04 94 36 30 00

Liens:

- [1] <http://www.prevention-soleil.fr/>
- [2] <http://www.soleil.info/sante/se-proteger/les-10-conseils-essentiels.html>
- [3] https://www.ligue-cancer.net/article/25943_soleil-et-cancer
- [4] <https://www.fondation-arc.org/cancer?q=/Face-au-cancer/le-soleil.html>
- [5] <https://meteofrance.com/>
- [6] <https://www.who.int/phe/news/sunbeds-skin-cancer/fr/>
- [7] <http://www.soleil.info/uv-meteo/>
- [8] <https://www.toulon.fr/file/23314>
- [9] <http://www.journee-audition.org/pdf/dossierthema-risquesmusiques.pdf>
- [10] <http://www.journee-audition.org/pdf/fiche-info-sante.pdf>
- [11] <http://www.journee-audition.org/pdf/fiche-info-bouchons.pdf>
- [12] <http://www.journee-audition.org/pdf/livreblanc-JNA-audition.pdf>
- [13] <http://www.ecoute-ton-oreille.com>
- [14] <http://www.journee-audition.org/pdf/journal-2015.pdf>
- [15] <mailto:schs@mairie-toulon.fr>
- [16] <https://www.toulon.fr/annuaires>