Cœur et activité sportive :

Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

1

*Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort**

2

*Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort**

3

*Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort**

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures < – 5°C ou > + 30°C et lors des pics de pollution

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

** Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.*

Conception : FREQUENCE GLOBALE - Crédit photographique : Matton images

www.clubcardiosport.com