



LES 10 RÈGLES D'OR

du Club des Cardiologues du Sport

**COEUR ET SPORT :
Absolument mais pas n'importe comment**



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



6 J'évite les efforts intenses en cas de **températures** $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de **pollution**



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



7 Je ne consomme ni **tabac** ni **nicotine**, encore moins 2h avant ou après une activité sportive



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



8 Je ne consomme jamais de **drogue**, de **substance dopante** et j'évite l'**automédication**



4 Je pratique un **échauffement** et une **récupération** lors de mes activités sportives



9 Je ne fais pas de sport intense en cas de **fièvre**, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal



5 Je **m'hydrate** régulièrement pendant l'effort, à l'entraînement comme en compétition



10 Je pratique un **bilan médical** avant de reprendre une activité sportive intense après 35 ans pour les hommes et après la ménopause pour les femmes

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