PRATIQUE DU SPORT : LES 10 REGLES D'OR

RECOMMANDATIONS EDICTEES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

- 1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*.
- 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 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 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 précédent ou suivent ma pratique sportive.
- 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 si j'ai 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.



