



Le Club des Cardiologues du Sport vous informe

La pratique du sport est sans conteste bénéfique pour votre santé. Cependant, chaque année, des centaines de sportifs sont victimes d'un accident cardiaque grave en pratiquant leur sport favori. Un grand nombre de ces accidents pourrait être évité en respectant les règles de bonne conduite énumérées ci-dessous :

Cœur et Activité sportive : « ABSOLUMENT, PAS N'IMPORTE COMMENT »

Les 10 règles d'or

- 1 Je respecte toujours un **échauffement** et une **récupération** de 10 min lors de mes activités sportives
- 2 Je bois 3 à 4 gorgées d'**eau** toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- 3 J'évite les activités intenses par des **températures** extérieures inférieures à - 5° ou supérieures à +30°
- 4 Je ne **fume** jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive
- 5 Je ne prends **pas de douche froide** dans les 15 min qui suivent l'effort
- 6 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)
- 7 Je pratique un **bilan médical** avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes
- 8 Je signale à mon médecin toute **douleur** dans la poitrine ou **essoufflement anormal** survenant à l'effort *
- 9 Je signale à mon médecin toute **palpitation cardiaque** survenant à l'effort ou juste après l'effort *
- 10 Je signale à mon médecin tout **malaise** survenant à l'effort ou juste après l'effort *

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