

COEUR ET ACTIVITÉ SPORTIVE

LES 10 RÈGLES D'OR

Recommandations édictées par le Club 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 à l'effort ou après l'effort

3

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

4

J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> + 30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution

5

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

6

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)

7

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

8

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

9

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

10

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

