



10 REGLES D'OR

« *Absolument, pas n'importe comment* »

1

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

6

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

2

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

7

Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.

3

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

8

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

4

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

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).

5

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

10

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.

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

RECOMMANDATIONS EDICTEES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT
www.numero-14.org