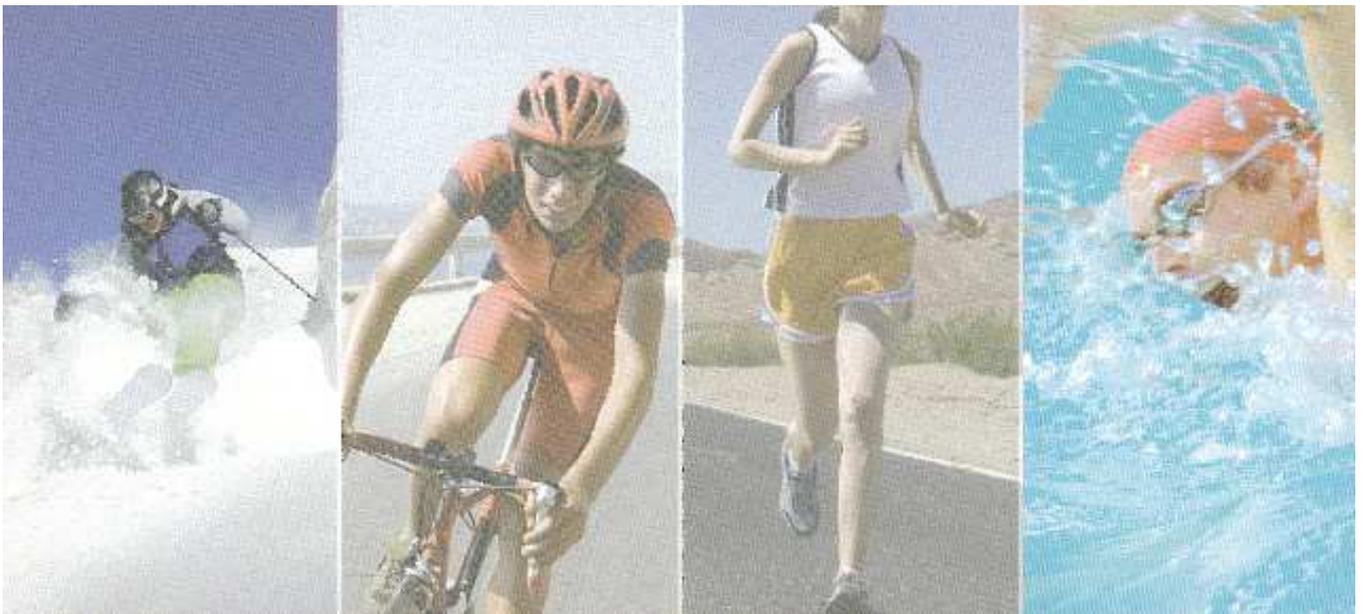




Le Club des Cardiologues du Sport vous informe :

Cœur et Sport

Absolument, PAS n'importe comment



L'activité physique et le sport sont très bénéfiques pour votre santé. De très nombreuses études l'ont démontré ces dernières années.

Quel que soit l'âge où vous débutez la pratique d'un sport, vous en retirez des bénéfices au niveau musculaire, ostéo-articulaire, respiratoire et cardio-vasculaire.

Cependant, des accidents cardiaques tels que l'infarctus ou la mort subite touchent chaque année plusieurs centaines de français lors de la pratique sportive.

Très souvent, l'accident a été précédé de signes avant-coureurs qui auraient dû amener à la réalisation d'un bilan médical.

Par ailleurs, les accidents résultent parfois de comportements dangereux que les sportifs doivent apprendre à ne plus reproduire.

Aussi, vous trouverez au verso les 10 règles de bonne conduite que le Club des Cardiologues du Sport vous recommande de suivre afin que Sport continue à rimer avec Santé et Bien-Être.

Cœur et Activité sportive :
« *Absolument, **pas** n'importe comment* »

LES 10 RÈGLES D'OR

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

- 1/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives**
- 2/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition**
- 3/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5°C ou supérieures à 30°C**
- 4/ Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive**
- 5/ Je ne prends pas de douche dans les 15 minutes 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