

CŒUR ET SPORT, ABSOLUMENT, PAS N'IMPORTE COMMENT

Recommandations édictées 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 *

2/ 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

6/ J'évite les activités intenses par des **températures extérieures < - 5° ou > +30°** et lors des **pics de pollution**

7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

8/ 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 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.