



LE SPORT, C'EST LA SANTE 10 réflexes en or pour la préserver

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 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 mn lors de mes activités sportives.

5

Je bois 3 ou 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 en dessous de -5°C ou au-dessus de +30°C et lors des pics de pollution.

7

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une activité 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 si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et de 45 ans pour les femmes.

<http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor>

**Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique. «Le sport absolument, mais pas n'importe comment». Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport.*