



# COEUR ET ACTIVITES SPORTIVES

Voici 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.

## LES 10 RÈGLES D'OR

- 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  $-5^{\circ}\text{C}$  ou supérieures à  $30^{\circ}\text{C}$
- 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.