

LES 10 REGLES D'OR DE L'ACTIVITE SPORTIVE

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

-  **1** Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
-  **2** Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition
-  **3** J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$
-  **4** Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive
-  **5** Je ne prends pas de douche froide dans les 15 min 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



SYNERGIE SANTE

Espace d'information, d'éducation, de prévention et de formation des acteurs de santé
du bassin thionvillois

