LES 10 RÈGLES D'OR

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport
https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or

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 précédent 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.*