LE SPORT C'EST LA SANTÉ



10 RÉFLEXES en or pour la préserver

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 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 et suivent mon 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 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.

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES AFFAIRES SOCIALES ET DE LA SANTÉ
MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

FRANCE Comité National Olympique et Sportif Français

CCS

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Informez-vous sur : **www.sports.gouv.fr/10reflexesenor**