

"Absolument, pas n'importe comment"

RECOMMANDATION ÉDITÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

1

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant avant 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 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 $\leq 5^{\circ}\text{C}$ ou $\geq 30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution

7

Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une 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 (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 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*



PLUS D'INFOS :

www.clubcardiosport.com

CONTACT :

occitanie@franceolympique.com