

# 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  $-5^{\circ}\text{C}$  ou au-dessus de  $30^{\circ}\text{C}$  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.



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Informez-vous sur : [www.sports.gouv.fr/10reflexesenor](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor)