



ANNEXE 7 :

FICHE CONSEIL N°2



Les 10 règles d'or pour la pratique sportive du Club des Cardiologues du Sport



Règles 1, 2 et 3 : Je signale à mon médecin toute douleur thoracique, toutes palpitations ou tout malaise survenant à l'effort.



Règles 4 : Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.



Règle 5 : Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes, à l'entraînement comme en compétition.



Règle 6 : J'évite les activités sportives intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}\text{C}$ et $> 30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution.



Règle 7 : Je ne fume jamais 1 heure avant, ni 2 heures après une pratique sportive. Je ne prends pas de douche dans les 15 minutes qui suivent l'effort.



Règle 8 : Je ne consomme jamais de substances dopantes et j'évite l'automédication en général.



Règle 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 et courbatures).



Règle 10 : Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes.