



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

**1** Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort\*

**2** Je signale à mon médecin toute malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort\*

**3** Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

**4** Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

**5** J'évite les activités intenses par des températures extérieures >-5°C ou >+30°C et lors des pics de pollution

**6** 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)

**7** Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

**8** Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive

**9** Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (+ de 35 ans pour les hommes et + de 45 ans pour les femmes)

**10** Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort\*

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique

