**COEUR ET ACTIVITÉ SPORTIVE : les 10 RÈGLES d’OR**

***''Absolument, pas n'importe comment''***

|  |  |
| --- | --- |
|   *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 < – 5° ou > +30° et lors des pics de pollution.* | *7/ Si je suis fumeur,* ***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 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.* |