

# 14

**LE SPORT ABSOLUMENT,  
MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT**

**www.numero-14.org**

créa : vheny.com

**LE SPORT ABSOLUMENT,  
MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !**

## "LES 10 RÈGLES D'OR"

- 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 minutes d'exercice à l'entraînement tout comme en compétition.
- 6** J'évite les activités intenses par des températures extérieures  $< -5^{\circ}$  ou  $> +30^{\circ}$  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 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.

Pour la prévention des accidents cardiovasculaires dans le sport  
Règles édictées par le Club des Cardiologues du Sport

AVEC LE SOUTIEN DE :

MAIRIE DE PARIS

