

Prenez soin de votre Cœur !



Si l'activité physique est très positive pour la santé de votre cœur et de vos artères, vous devez rester prudent en cas d'effort intense.

Chaque année, en France, on estime à 1 300 le nombre de morts subites et à 1 500 le nombre d'infarctus du myocarde non mortels survenant pendant ou après l'effort.

Pour prévenir ces accidents dramatiques, le bilan médical préalable à la délivrance d'un certificat médical de non contre-indication est indispensable.

Pour bouger en toute sécurité, la Fédération Française de Cardiologie et la Ligue Nord – Pas de Calais d'Athlétisme vous invitent à respecter les 10 règles de prudence très simples qui figurent au verso de ce document.

ATHLÉ 59162
LIGUE NORD/PAS DE CALAIS D'ATHLETISME



03 20 44 51 71 ■ fedecardionpc@yahoo.fr
www.fedecardionpc.org



www.facebook.com/fedecardionpc

Les 10 règles d'or du Club des Cardiologues du Sport

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 minutes lors de mes activités sportives.

5

Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à 5°C ou supérieures à 30°C et lors des pics de pollution.

7

Je ne fume jamais une heure avant et deux heures après une pratique sportive.

8

Je ne consomme jamais de substance dopante.

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal.

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense après 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.