



Au Cœur des Jumeaux
Soustons



CLUB DES
CARDIOLOGUES
DU SPORT



DÉFIBRIL
ÉQUIPER • FORMER • INFORMER

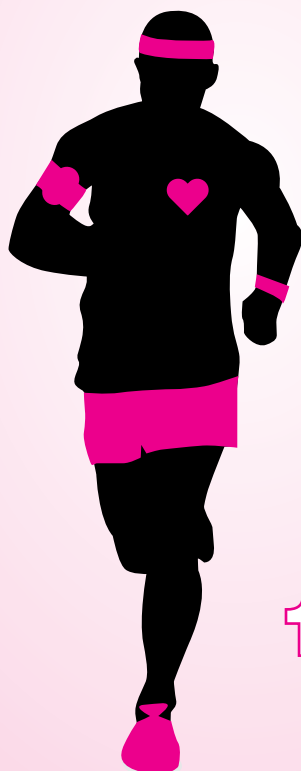


**LE SPORT ABSOLUMENT,
MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !**

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



FORMEZ-VOUS

Quelques heures suffisent
pour apprendre à sauver une vie.

www.1vie3gestes.com

