

Les 10 règles d'or du club des cardiologues du sport

1. Signaler toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal.
2. Signaler toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après.
3. Signaler tout malaise survenant à l'effort ou juste après.
4. Echauffement et récupération de 10mn lors des activités sportives.
5. Boire 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 mn.
6. Eviter les activités intenses par des T° inférieures à -5°.
7. Ne pas fumer dans les 2 heures qui précèdent ou suivent le sport.
8. Aucune substance dopante et éviter l'automédication
9. Pas de sport intense en cas de fièvre ni dans les 8 après un épisode grippal.
10. Faire un **bilan médical complet** avant de pratiquer une activité sportive intense (+ de 35 ans pour les hommes) et (+ de 45 ans pour les femmes).

Source : www.club-cardiosport.com/info.php

« Il est difficile de connaître les statistiques exactes d'arrêt cardiaque lié au sport, car certains surgissent plusieurs heures après une séance sportive, mais on estime à plus de 1300 le nombre de morts subites en France sur une année, suite à un malaise cardiaque lié à la pratique sportive. »