

## Suivre les 10 règles d'or de la pratique sportive - Fiche conseil

---

1. Signalez à votre médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant pendant l'effort.\*
2. Signalez à votre médecin toute palpitation cardiaque survenant pendant l'effort ou juste après l'effort.\*
3. Signalez à votre médecin tout malaise survenant pendant l'effort ou juste après l'effort.\*
4. Respectez toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de vos activités sportives.
5. Buvez 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice, pendant l'entraînement comme en compétition.
6. Evitez les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5 °C ou supérieures à +30 °C, et lors des pics de pollution.
7. Evitez de fumer, et ne fumez jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent votre pratique sportive.
8. Ne consommez jamais de substance dopante et évitez l'automédication en général.
9. Ne faites pas de sport intense si vous avez de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre accompagnée de courbatures).
10. Faites un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si vous êtes âgé de plus de 35 ans pour les hommes ou de plus de 45 ans pour les femmes.

\* Quels que soient votre âge, vos niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.