

Le sport c'est la Santé !



Je **signale** à mon médecin **toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal** survenant à l'effort*



J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.

Je **signale** à mon médecin **toute palpitation cardiaque** survenant à l'effort ou juste après l'effort*



Je **ne fume pas**, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.

Je **signale** à mon médecin **tout malaise** survenant à l'effort ou juste après l'effort*



Je **ne consomme jamais de substance dopante** et j'évite l'automédication en général.

Je **respecte** toujours un **échauffement et une récupération de 10 min** lors de mes activités sportives



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)

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



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

