



Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Heart and sport :

The 10 golden rules

“Absolutely, not any way”

1 I report to my doctor any pain in the chest or abnormal shortness of breath occurring during exercise *

1

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

2

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

2 I report to my doctor any heart palpitation occurring during exercise or just after exercise *

3

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

3 I report to my doctor any discomfort occurring during exercise or just after exercise *

4

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

4 I always respect a warm-up and a recovery of 10 min during my sports activities

5

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

5 I drink 3 to 4 sips of water every 30 minutes of exercise in training and in competition

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures < - 5°C ou > + 30°C et lors des pics de pollution

6 I avoid intense activities in outdoor temperatures < - 5° or > +30° and during pollution peaks

7 I don't smoke, at least never in the 2 hours preceding or following my sports practice

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

8 I never use doping substances and I avoid self-medication in general

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)

9 I do not do intense sport if I have a fever, nor in the 8 days following a flu episode (fever +

10

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

10 I perform a medical check-up before resuming an intense sports activity if I am over 35 for men and 45 for women

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

* Regardless of my age, my training and performance levels, or the results of a previous cardioloical assessment.