



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

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

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

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

9

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

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)

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

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

8

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

7

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

* 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 cardiologicaal assessment.