

Sportives et Sportifs « Pour bien vivre le Sport » soyez vigilants !

PREVENIR LES ACCIDENTS CARDIO-VASCULAIRE DES SPORTIFS

Le « Club des Cardiologues du Sport » évalue à environ 900 le nombre annuel de décès survenus pendant ou dans l'heure suivant l'arrêt de l'activité sportive. Les hommes sont les plus concernés, 9 décès sur 10. L'âge moyen est d'environ 43 ans et les sports les plus représentés sont la course à pied, la natation et le vélo. C'est pour cette raison que cette association de cardiologues du sport a édicté 10 règles d'or à l'attention des pratiquants d'activités physiques et sportives.

10 REGLES D'OR

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

- 1** - Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives
- 2** - Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- 3** - J'évite les activités intenses par des températures extérieures situées en dessous de -5° et au dessus de +30°
- 4** - Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive
- 5** - Je ne prends pas de douche froide dans les 15 minutes qui suivent l'effort
- 6** - Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre avec courbatures)
- 7** - 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
- 8** - Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort
- 9** - Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort
- 10** - Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort

Pour 8, 9 et 10 : quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiaque.

Importance de la visite médicale de non contre indication à la pratique sportive et l'éducation du sportif pour la mise en œuvre de ces règles