



## Messages clés

### PRECAUTIONS GENERALES

- Respectez toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de vos activités physiques et sportives.
- Buvez 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice, lors de votre pratique de loisir, lors de votre entraînement ou en compétition.
- Utilisez une tenue, des protections (casque, crème solaire, etc.) et du matériel adaptés à chaque type d'activité.

### PRECAUTIONS PARTICULIERES

- Evitez les activités intenses par des températures extérieures inférieures à - 5° ou supérieures à +30° et lors des pics de pollution.
- Ne fumez pas, en tous cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent votre pratique si vous êtes fumeur.
- Ne consommez jamais de substance dopante et évitez l'automédication en général.
- En cas de fièvre, ou dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre associée à des courbatures), ne pratiquez pas d'activité physique et sportive intense.
- Pratiquez un bilan médical avant de reprendre une activité physique et sportive intense :
  - Si vous avez plus de 35 ans pour les hommes,
  - Si vous avez plus de 45 ans pour les femmes,
  - Si vous présentez une maladie particulière (diabète, hypertension artérielle, BPCO, etc.).
- Soyez à l'écoute de votre corps, en particuliers signalez à votre médecin tous les cas de :
  - Douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort \*,
  - Palpitation cardiaque et/ou tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort\*.

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



## En savoir plus

### SIGNES ANORMAUX A L'EXERCICE

Des enquêtes menées chez les sportifs ou leur famille ont montré que dans près de 50% des cas, des signes anormaux à l'effort non respectés ont précédé la survenue d'un accident cardiovasculaire.

### ECHAUFFEMENT ET RECUPERATION

Si le risque de malaise vagal est connu, le risque rythmique en cas d'arrêt brutal d'une activité intense est souvent ignoré.

Pour en savoir plus voir la fiche « S'échauffer » et « Récupérer ».

### HYDRATATION

La déshydratation, même modeste, diminue la performance sportive en général et myocardique en particulier. Elle augmente le risque d'accident cardiovasculaire. L'hydratation doit être optimale avant, pendant et après l'effort.

Pour en savoir plus voir la fiche « S'hydrater ».

### TEMPERATURE ET POLLUTION

Le froid et la chaleur sont des éléments hostiles qui se surajoutent aux contraintes de l'exercice. Chez le sujet peu entraîné et/ou à risque, ces deux éléments majorent le risque cardiovasculaire. Des efforts intenses peuvent cependant être réalisés par le sportif entraîné, acclimaté et bien équipé. Les effets cardiovasculaires délétères de la pollution, en particulier pour le sujet sensible, sont bien décrits.

### TABAC

La fumée inhalée a un effet de diminution de la teneur du sang en oxygène et de vasoconstriction (rétrécissement des artères) qui présentent un risque en situation d'exercice.

### MEDICAMENTS ET DOPAGE

L'automédication comporte en particulier lors d'une pratique sportive intense, des risques tels que troubles cardiovasculaires, hémorragies digestives, insuffisance rénale. Les effets délétères, aigus et chroniques, des produits dopants au niveau de la sphère cardiovasculaire sont également bien démontrés.

### FIEVRE ET COURBATURES

L'inflammation, qui accompagne l'infection virale, peut toucher le myocarde (muscle du cœur) au même titre que les autres muscles « courbaturés ». Elle favorise la survenue dans les 8 jours qui suivent de troubles cardiaques à l'effort et parfois même de complications.

### BILAN MEDICAL

Le risque d'accident cardiovasculaire est transitoirement majoré lors d'une activité sportive intense surtout chez le sédentaire. Avant de reprendre une activité physique et sportive régulière un bilan médical est fortement recommandé.

Document rédigé d'après les recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport : « les 10 règles d'Or ».