

# LES 10 RÉFLEXES EN OR

---

## LE SPORT C'EST LA SANTÉ

### CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT - MINISTÈRE DES SPORTS

*Sportif de haut niveau, joggeur du dimanche, amateur de tennis aguerri, cycliste sénior, ... tous les pratiquants sont concernés pour faire du sport en toute sécurité !*

Kit de communication Ministère des Sports - [www.sports.gouv.fr/10reflexesenor](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor)

---

## PRINCIPES GÉNÉRAUX

Les accidents cardiaques survenant lors de la pratique sportive, qui résultent parfois de comportements dangereux ou simplement négligents, sont responsables des 1200 à 1500 cas par an de mort subite (non traumatique).

Pour informer les sportifs de tout niveau des précautions à prendre avant de pratiquer une activité sportive, le Ministère des Affaires sociales et de la Santé, et le Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'éducation populaire et de la Vie associative lancent une campagne nationale de prévention.

« Le sport, c'est la santé, 10 réflexes en or pour la préserver »

Cette campagne s'appuie sur les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du sport et repose sur trois principes simples :

1. Je fais attention à ma santé,
  2. Je respecte certaines consignes simples et de bon sens lorsque je fais du sport,
  3. Je surveille les signaux anormaux et n'hésite pas à aller consulter mon médecin traitant
- 

## LES 10 RÉFLEXES EN OR

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.
  3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
  4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors de mes activités sportives.
  5. Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
  6. 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.
  7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une activité sportive.
  8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
  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).
  10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et de 45 ans pour les femmes.
-