

Bonjour à tous,

Suite aux cafés de l'OMSD sur les accidents cardiaques qui s'est tenue le jeudi 10 janvier dernier au palais des sports, nous tenions à vous faire passer les 10 règles d'or très importantes pour prévenir les accidents cardiaques :

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 inférieures à -5°C ou supérieures à 30°C

4/ Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive

5/ Je ne prends pas de douche 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 + 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*

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

Chantal