

LE SPORT C'EST  
LA SANTÉ

10  
RÉFLEXES  
en or

*pour la préserver*



# LE SPORT OUI...

## MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !

Découvrez 10 réflexes qui reposent sur des principes simples :

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



---

---

---

---

Informez-vous sur :  
[www.sports.gouv.fr/10reflexesenor](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor)



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

LE SPORT C'EST  
LA SANTÉ

RÉFLEXE

N°1

*pour la préserver*



# LE SPORT OUI...

## MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !



Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. \*

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

Retrouvez les 10 réflexes en or sur :  
[www.sports.gouv.fr/10reflexesenor](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor)



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport



---

---

---

---

LE SPORT C'EST  
LA SANTÉ

RÉFLEXE

N°2

*pour la préserver*



# LE SPORT OUI...

## MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !



Je signale à mon médecin  
toute palpitation cardiaque  
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.

Retrouvez les 10 réflexes en or sur :  
[www.sports.gouv.fr/10reflexesenor](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor)



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

LE SPORT C'EST  
LA SANTÉ

RÉFLEXE

N°3

*pour la préserver*



# LE SPORT OUI...

## MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !



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.

Retrouvez les 10 réflexes en or sur :  
[www.sports.gouv.fr/10reflexesenor](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor)



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport



---

---

---

---

---

LE SPORT C'EST  
LA SANTÉ

RÉFLEXE

N°4

*pour la préserver*



# LE SPORT OUI...

## MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !



Je respecte toujours  
un échauffement et  
une récupération de  
10 min lors de mes  
activités sportives.

Retrouvez les 10 réflexes en or sur :  
[www.sports.gouv.fr/10reflexesenor](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor)



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport



---

---

---

---

LE SPORT C'EST  
LA SANTÉ

RÉFLEXE

N°5

*pour la préserver*



# LE SPORT OUI...

## MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !

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



Retrouvez les 10 réflexes en or sur :  
[www.sports.gouv.fr/10reflexesenor](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor)



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport



---

---

---

---

LE SPORT C'EST  
LA SANTÉ

RÉFLEXE

n°6

*pour la préserver*



# LE SPORT OUI...

## MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !

J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de  $-5^{\circ}\text{C}$  ou au-dessus de  $30^{\circ}\text{C}$  et lors des pics de pollution.



Retrouvez les 10 réflexes en or sur :  
[www.sports.gouv.fr/10reflexesenor](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor)



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

LE SPORT C'EST  
LA SANTÉ

RÉFLEXE

N°7

*pour la préserver*



# LE SPORT OUI...

## MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !



Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.

Retrouvez les 10 réflexes en or sur :  
[www.sports.gouv.fr/10reflexesenor](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor)



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

LE SPORT C'EST  
LA SANTÉ

RÉFLEXE

N°8

*pour la préserver*



# LE SPORT OUI...

## MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !



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

Retrouvez les 10 réflexes en or sur :  
[www.sports.gouv.fr/10reflexesenor](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor)



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport



---

---

---

---

LE SPORT C'EST  
LA SANTÉ

RÉFLEXE

N°1

*pour la préserver*



# LE SPORT OUI...

## MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !



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).

Retrouvez les 10 réflexes en or sur :  
[www.sports.gouv.fr/10reflexesenor](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor)



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport



---

---

---

---

LE SPORT C'EST  
LA SANTÉ

RÉFLEXE

N°10

*pour la préserver*



# LE SPORT OUI...

## MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !



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.

Retrouvez les 10 réflexes en or sur :  
[www.sports.gouv.fr/10reflexesenor](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor)



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport



---

---

---

---