

Prévention

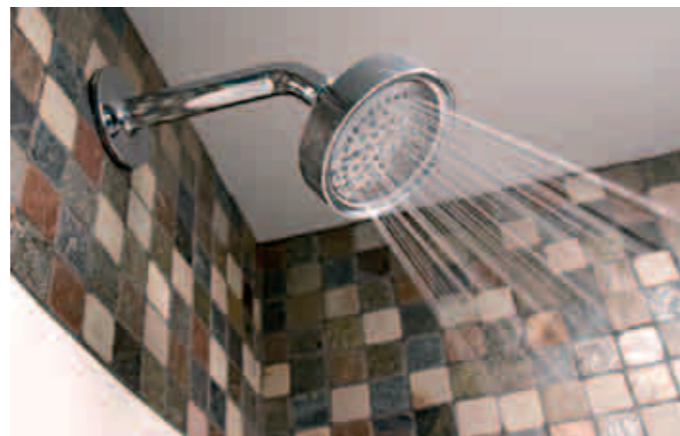
Les 10 règles à connaître par cœur !

L'activité physique et le sport sont bénéfiques pour la santé. De nombreuses études l'ont démontré ces dernières années. Quel que soit l'âge où vous débutez la pratique d'un sport, vous en retirez de nombreuses bénéfices au niveau musculaire, ostéo-articulaire, respiratoire et cardio-vasculaire. Cependant, des accidents cardiaques touchent chaque année des sportifs. Suite à une conversation avec notre médecin fédéral le Docteur Benoît Vesselle qui a participé à un colloque au CNOSF, il nous a paru intéressant de vous informer au travers de notre rubrique médicale de certaines règles à respecter pour prévenir les accidents cardiaques. Parfois, l'accident a été précédé de signes avant-coureurs qui auraient dû amener le sportif à la réalisation d'un bilan médical. Certains accidents

résultent de comportements à risque que les sportifs doivent apprendre à ne plus reproduire.

Aussi, voici les 10 règles de bonne conduite que le Club des Cardiologues du Sport vous recommande de suivre afin que Sport continue à rimer avec Santé et Bien-Être.

- 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.



 No smoking
 Rauchen verboten
 Défense de fumer
 Vietato fumare
 Prohibido fumar



- 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*.



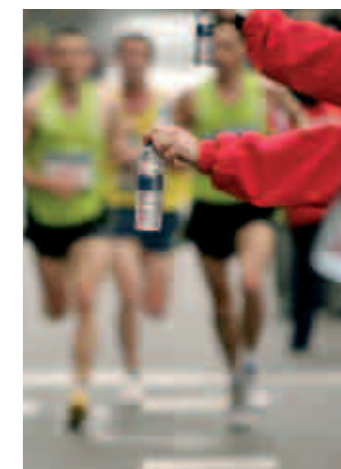
- 9/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*.

- 10/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*.

Propos recueillis auprès du Dr Benoît Vesselle

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

Crédit photo : FOTOLIA




SMI, votre partenaire santé

Professeurs, Athlètes, Judokas,

SMI met à votre disposition les garanties complémentaires santé spécialement étudiées pour la FFJudo

SMI
Service Marketing
Section Judo
2, rue de Laborde
75374 Paris Cedex 08
Tél. : 01 44 69 10 12

Partenaire officiel 

www.mutuelle-smi.com

 **smi**
Mutuelle avant tout