



Dr SAIDI Abdelhamid
Médecin Praticien Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon



Médecin Fédéral Régional
Diplômé en droit médical
Entraîneur d'arts martiaux

Anima Sana In Corpore Sano

« La Chronique du Doc »

Le Cœur

Chers athlètes et lecteurs,

Le cœur est le garant de votre salut, pensez-y.



Les bénéfices liés à la pratique du sport sont multiples quel que soit votre âge avec un impact positif cardio-vasculaire, respiratoire, musculaire et ostéo-articulaire.

Malheureusement, chaque année, des centaines de Français sont victimes d'accidents cardiaques que ce soit par infarctus du myocarde ou mort subite et ce lors de la pratique de leurs activités sportives.

Des signes avant-coureurs précèdent très souvent ces accidents et devraient amener à la réalisation d'un bilan médical.



A noter aussi que certains comportements dangereux des sportifs, qu'ils doivent apprendre à ne pas reproduire, sont générateurs de ces accidents.

Afin que le Sport puisse continuer à rimer avec Santé et Bien-Etre, le Club des Cardiologues du Sport a édicté des recommandations sous forme de 10 règles de bonne conduite.

« Les 10 Règles d'Or »

- 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.

Cœur et activité sportive :



Les 10 règles d'or

« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

- 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 min 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 $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution
- 7 Je ne fume jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent la pratique 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 intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

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

www.clubcardiosport.com



En vous remerciant de l'attention et de l'intérêt que vous porterez à ces rubriques je vous dis à très bientôt...

doc@saidi.fr