

# CŒUR ET SPORT

Vous pratiquez un sport régulièrement

Vous reprenez ou démarrez un nouveau sport

N'oubliez pas de consulter votre médecin pour dépister les maladies cardio-vasculaires.

## Signes d'alerte

Si lors d'un effort, surtout dans le froid, vous ressentez :

- Sensation de serrement de la poitrine
- Douleur du côté gauche :
  - Avec ou sans irradiation dans les bras
  - Avec ou sans douleur dans la mâchoire



Stoppez votre activité, demandez de l'aide, consultez en urgence !

## Prévention

- Adaptez l'effort à votre forme du jour
- Évitez l'effort intense si vous êtes fatigué ou malade, ou après un repas copieux.
- Échauffez-vous : ne faites pas d'effort brutal en début d'activités.
- Entraînez-vous régulièrement.
- Buvez toutes les 20 minutes au cours de l'effort.

## Si vous avez plus de 40 ans

- Évitez de pratiquer s'il fait très froid, très chaud ou en cas de pollution signalée
- Évitez le stress de compétitions violentes
- Évitez les variations brutales de rythme
- Évitez de vouloir suivre un groupe plus fort
- Utilisez un cardiofréquence-mètre. Fréquence maximale =  $220 - \text{âge}$