

# FAIRE DU SPORT SANS RISQUE



**2 SIGNALER**  
toute **palpitation**  
**cardiaque** à l'effort  
ou juste après l'effort

**3 SIGNALER**  
tout **malaise** à  
l'effort ou juste  
après l'effort

**S'ÉCHAUFFER**  
et  **récupérer**  
pendant  
10 minutes

**1 SIGNALER**  
toute **douleur**  
dans la  
**poitrine** ou tout  
**essoufflement**  
anormal à  
l'effort

**BOIRE**  
**3 ou 4 gorgées**  
**d'eau** toutes les  
30 minutes

**10 FAIRE UN**  
**BILAN MÉDICAL**  
avant de reprendre  
une **activité physique**  
intense

**10 règles**  
à respecter

**ÉVITER**  
un **sport intense**  
en-dessous de  
**- 5°C**, au-dessus  
de **30°C** et lors  
d'un **pic de**  
**pollution**

**ÉVITER**  
de **fumer** 2h  
avant et après  
le sport

**PAS DE**  
**SUBSTANCE**  
**dopante** et  
**d'automédication**

**9 PAS DE SPORT**  
**INTENSE** en cas  
de **fièvre** ou dans  
les 8 jours **après**  
une **grippe**

Merci au Club  
des cardiologues  
du sport



Agir pour  
le Cœur  
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

[www.agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com)

