

Règles d'or à respecter

Recommandations édictées par
le Club des Cardiologues du Sport

- 1 Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou 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 minutes lors de mes activités sportives.
- 5 Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement et en compétition.
- 6 J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à - 5 °C ou supérieures à + 30 °C et lors des pics de pollution.
- 7 Je ne fume pas ou, en tout cas, jamais 1 heure avant, ni 2 heures après une 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 si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 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.

Comme pour un incendie
PRÉVENTION
et **URGENCE**
limitent les dégâts !

En cas d'urgence

Je compose le

15

ou

18

ou depuis l'étranger

112



Amicale des Cyclos Cardiaques

3, parc du Belloy - Allée Le Nôtre
78600 Le Mesnil-le-Roi
Tél. : 01 39 62 21 34 / 02 33 26 31 91
secretaire@cyclocardiaques.org
www.cyclocardiaques.org



En collaboration avec la :

Fédération française de cardiologie

5, rue des Colonnes du Trône
75012 Paris
www.fedecardio.com



Édité par la :

Fédération française de cyclotourisme

12, rue Louis Bertrand - 94207 Ivry-sur-Seine Cedex
Tél. : 01 56 20 88 88 - Fax : 01 56 20 88 99
info@ffct.org - www.ffct.org
Métro ligne 7, station Pierre et Marie Curie



L'accident cardiovasculaire



ça n'arrive pas qu'aux autres !

www.cyclocardiaques.org



Le vélo est bénéfique pour notre santé !

Aujourd'hui il est admis et prouvé que l'activité physique régulière est bénéfique pour la santé, notamment pour prévenir ou contribuer au traitement de certaines maladies chroniques. La relation entre activité physique et santé est réelle mais beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît. Cette relation dépend en effet de nombreux paramètres individuels, tels que l'âge, le sexe, l'état de santé mais également des caractéristiques de l'activité elle-même, son volume et sa fréquence de pratique.

Les avantages sont nombreux

La pratique du vélo favorise la diminution des maladies cardiovasculaires grâce à la réduction des facteurs de risques qui entraînent ces pathologies :

- le mauvais cholestérol,
- l'hypertension, qui peut se normaliser avec l'exercice,
- le surpoids, diminution ou stabilisation,
- le diabète, action favorable.

D'autres bénéfices découlent de la pratique du vélo :

- prévention de l'ostéoporose,
- amélioration de la fonction pulmonaire,
- réduction du stress.

En France, les maladies cardiovasculaires sont le premier motif de consultation médicale et d'hospitalisation et la principale cause de mortalité.

Prenez votre santé à coeur

“

- J'apprends les gestes qui sauvent.
- Je m'alimente de façon équilibrée.
- Je mange 5 fruits et légumes chaque jour.
- Je surveille mon poids.
- Je consulte mon médecin.
- Je vérifie ma tension.
- Je fais 30 minutes d'activité par jour minimum.
- J'évite à tout prix un esprit de compétition.
- J'en finis avec la cigarette. ”

Ne pas négliger les inconvénients

Pratiqué de façon trop intense, au-dessus des limites personnelles, le sport peut présenter des risques.

En particulier à partir d'un certain âge, il existe un risque cardiovasculaire accru, des accidents surviennent bien souvent à l'occasion d'efforts très (trop) intenses.



Chaque année, **l'infarctus est la première cause de mortalité chez les licenciés de la FFCT.**

La commission médicale de la FFCT vous **recommande** :

- de passer un examen médical complet, dit "examen médical type" dont le contenu est disponible sur le site de la fédération à l'adresse : www.ffct.org/licence/img/examen_medical.pdf
- d'effectuer un test d'effort sous contrôle médical, après 45 ans chez l'homme et 50 ans chez la femme.
- de faire un bilan de votre état de forme avec conseils hygiéno-diététiques et cardiovasculaires lors d'un stage sport-santé encadré par un médecin fédéral.

- Prendre rendez-vous avec mon médecin ou un cardiologue pour faire un bilan de santé.
- Arrêter de fumer.
- Réduire charcuteries et viande rouge au profit du poisson, de la viande blanche, des légumes et des fruits.
- Limiter ma consommation de boissons alcoolisées.
- Ne pas sortir seul à vélo, utiliser un cardio-fréquence-mètre et ne pas me séparer de mon téléphone mobile.
- Privilégier trois sorties par semaine plutôt qu'une longue randonnée.