



**Dr SAIDI Abdelhamid**  
 Médecin Fédéral / Vice-Président FWF  
 Médecin Praticien Hospitalier Urgentiste  
 Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon  
 Diplômé en droit médical  
 Entraîneur d'arts martiaux



Taichi chuan, Hsing i,  
 Wushu sportif : Sanda, Taolu  
 Yi quan, Qi gong Shuai jiao,  
 Wing chun, Kung-fu traditionnel  
 Bagua zhang, Daoyin fa, Jeet kune do

*Anima Sana In Corpore Sano*

=====

« La Chronique du Doc »

**Chers sportifs, 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

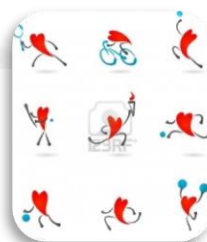
« Absolument, pas n'importe comment »

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°C ou > + 30°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](http://www.clubcardiosport.com)



Pour plus d'informations précises et conseils, que ces quelques lignes, n'hésitez pas à me contacter  
A bientôt.....

[doc@saidi.fr](mailto:doc@saidi.fr)