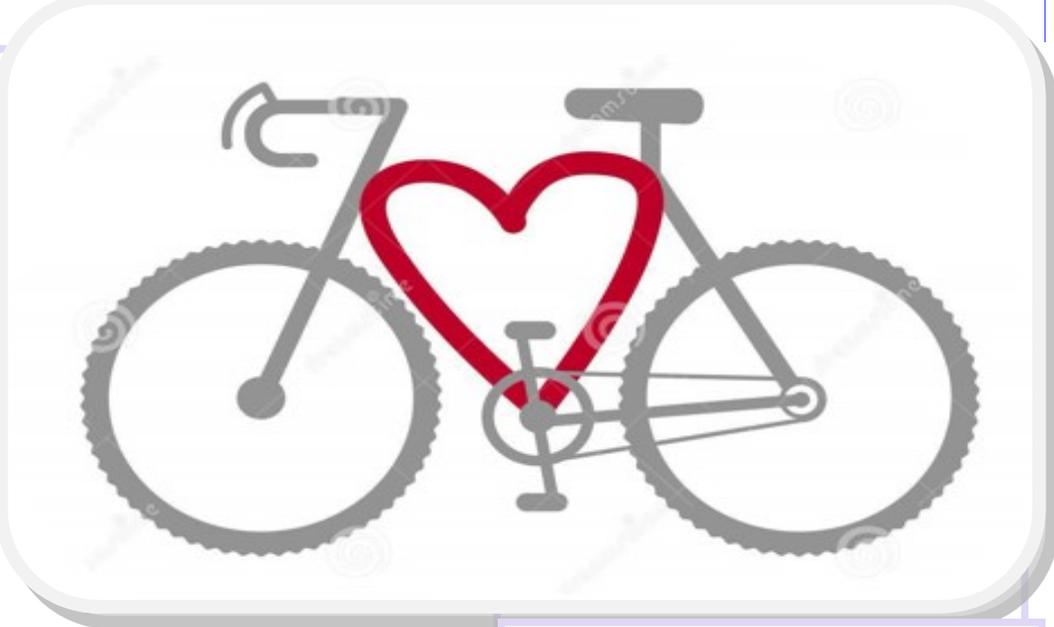


# JE PRENDS SOIN DE MON COEUR

## L'accident cardiovasculaire, ça n'arrive pas qu'aux autres



Réunion d'information :  
Jeudi 11 avril à 20 h  
**Le sport et accident Cardio-vasculaire**  
Présenté par Claude GULLY

Le vélo est bénéfique pour notre santé !

### Règles d'or à respecter

#### Je signale à mon médecin :

- Toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal à l'effort.
- Toute palpitation cardiaque, tout malaise survenant à l'effort ou juste après.
- Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors des mes activités sportives.
- Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 mn d'exercice.

- J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à - 5°C ou supérieures à + 30 °C.
- Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal.
- Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 55 ans pour les hommes 45 ans pour les femmes.

Source : le Club des Cardiologues du Sport