

LES 10 RÈGLES D'OR

« ABSOLUMENT, PAS N'IMPORTE COMMENT »

Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant de l'effort. *

Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort. *

Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort. *

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 1 à min lors de mes activités sportives.

Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.

Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

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).

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.

Dr Philippe CAYRON, certifié en "Nutrition et Diététique médicale"

www.montpelliertriathlon.com