

BILAN SPORT-SANTÉ

recommandations pour votre bien-être et votre sécurité dans votre pratique sportive

1- Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant de démarrer ou reprendre une activité sportive, si vous avez ressenti ou avez eu au cours des 12 derniers mois :

- une douleur dans la poitrine à l'effort,
- des palpitations (une perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques),
- une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort,
- un essoufflement inhabituel à l'effort ou un épisode de respiration sifflante (asthme).

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du Sport :

https://pps.athle.fr/downloads/10_regles_d_or.pdf

2- Il est nécessaire d'avoir pris l'avis d'un médecin sur une contre-indication éventuelle ou sur un bilan préalable à la pratique de votre sport, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- vous reprenez une activité physique intensive sans réaliser un bilan médical pour évaluer votre risque cardiovasculaire et vous êtes une femme après vos 45 ans, ou un homme après vos 35 ans,
- vous cumulez au moins deux des cinq facteurs de risque cardiovasculaire suivants : être âgé(e) de 50 ans et plus / être fumeur / être diabétique / avoir du cholestérol / avoir de l'hypertension artérielle),
- vous êtes suivi(e) pour une maladie chronique,
- vous poursuivez une activité physique intensive ou en compétition après avoir eu 60 ans.
- un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée,
- un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans,
- vous avez expérimenté une baisse inexpliquée de performance.

3- Une consultation ou un suivi médical est fortement recommandé, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme,
- vous avez des douleurs suite à fracture, entorse, luxation, déchirure, entorse, tendinite, etc.,
- au cours des douze derniers mois :
 - vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé,
 - vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies),
 - vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer, que vous aviez un problème avec la nourriture,
 - vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois,
 - vous avez subi un traumatisme crânien.



ATTESTATION SANTÉ

Je soussigné(e)

nom

prénom

né(e) le

atteste sur l'honneur :

avoir lu attentivement le contenu de la page précédente "SPORT et SANTÉ",

comprendre qu'un ou plusieurs des symptômes évoqués à cette page peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital,

avoir pris connaissance et m'engager à appliquer les dix règles de bonne pratique du sport du Club des Cardiologues du Sport,

comprendre que certains antécédents familiaux, facteurs de risques cardiovasculaires et de maladies chroniques peuvent entraîner un risque lors de la pratique du sport et justifient de recueillir l'avis d'un médecin pour une pratique sécurisée,

comprendre qu'un bilan médical à certains âges de la vie est nécessaire pour faire le point sur mon état de santé, ma pratique sportive et ses risques,

comprendre que certaines situations ou symptômes peuvent entraîner un risque pour ma santé et/ou pour mes performances,

prendre ou avoir pris les dispositions nécessaires en conséquence (consultation médicale adaptée et, le cas échéant arrêt temporaire de l'activité sportive), me permettant de pratiquer mon sport sans risque pour ma santé.

Fait à

le

Signature