



CONSEILS DE SANTÉ

- pratiquant majeur -

(source : site FFRandonnée)

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de la pratique et/ou de la compétition si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :

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

Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- **vous êtes une femme de 45 ans ou plus** et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire
- **vous êtes un homme de 35 ans ou plus** et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire
- **vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire** : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
- **vous êtes suivi pour une maladie chronique** ;
- **vous poursuivez après vos 60 ans** une activité physique intensive ou en compétition ;
- **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 ressentez une baisse récente inexpliquée** de vos performances.

La Commission médicale (COMED) de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si :

- vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (la COMED recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie)
- 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 eu un traumatisme crânien
 - ⇒ vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

La Commission Médicale (COMED) vous invite à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant les 10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du sport.

Ces règles d'or sont accessibles en suivant le lien
<https://www.sports.gouv.fr/media/1075/download>