

CONSEILS DE SANTÉ ET ATTESTATION SUR L'HONNEUR

(PRATIQUANT MAJEUR)

Allez sur <https://www.sports.gouv.fr/media/1075/download> pour télécharger les conseils santé.

- 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 ou 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 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