

Formulaire-santé

« pour une pratique du sport en toute sécurité »

La pratique régulière d'une activité physique ou sportive est reconnue unanimement comme un élément bénéfique pour la santé. Néanmoins, le sport doit être pratiqué dans de bonnes conditions et en toute sécurité pour ne pas entraîner d'accident. **Votre santé vous appartient, il vous revient d'adopter une pratique sportive adaptée à votre condition physique et à vos capacités.** Être à l'écoute de son corps et prendre les précautions nécessaires est essentiel pour faire du sport un allié durable de votre bien-être.

ÉnéoSport vous recommande d'analyser avec votre médecin traitant si, le cas échéant, la pratique des disciplines que vous envisagez doit être adaptée à votre état de santé. Pour vous aider dans cette démarche, nous vous proposons de compléter l'auto-questionnaire ci-dessous, élaboré par la commission technique d'énéoSport et sous avis médicaux. Ce questionnaire ne se veut pas exhaustif à tous les facteurs de risque. Si vous hésitez quant à la réponse à donner, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.

Une réponse positive à une ou plusieurs questions devrait vous inciter à une consultation médicale préalable.

Recommandations en matière de santé destinées aux membres des cercles énéoSport

| | | |
|----|---|-----------|
| 1. | <p> Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'une maladie de longue durée. Par exemple, une maladie cardiaque, vasculaire, pulmonaire, neurologique ou rénale) </p> | OUI - NON |
| 2. | <p> Dans le même contexte, votre médecin vous a-t-il déjà prescrit des médicaments pour ce type de maladies de longue durée ? </p> | OUI - NON |
| 3. | <p> Votre pratique sportive a-t-elle été interrompue pour des raisons de santé durant les douze derniers mois ? </p> | OUI - NON |
| 4. | <p> Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée avant l'âge de 50 ans ? </p> | OUI - NON |
| 5. | <p> Avez-vous ressenti les sensations suivantes au cours des douze derniers mois ? </p> <p style="text-align: center;"> <i>Exemple de symptômes qui pourraient attirer votre attention : douleur de la poitrine, pertes d'équilibre/ de connaissance, malaise, étourdissement, manque de force, fatigue excessive, difficultés respiratoires, douleurs musculo-squelettiques, etc.</i> </p> | OUI - NON |
| 6. | <p> Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ? </p> | OUI - NON |

Ce document est personnel. Il peut être partagé avec un médecin si vous le jugez utile. Si pour une raison ou l'autre, l'activité sportive envisagée garde des zones d'ombre, parlez-en à l'animateur d'énéoSport de cette activité.

Quelques conseils élémentaires pour une pratique du sport en toute sécurité (édités par le Club des Cardiologues du Sport)

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*
2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*
3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*
4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
5. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice pendant ma pratique sportive
6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< - 5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution
7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive
8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
9. 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)

* *Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.*

Nous attirons votre attention sur le fait que tout symptôme apparaissant à l'effort ou tout changement de votre état de santé qui modifierait vos réponses au questionnaire qui précède doit faire l'objet d'une visite chez votre médecin traitant ou chez un médecin du sport diplômé avant de poursuivre l'activité sportive.