

Je fais du sport sans risque : les bons conseils

Le site du Docteur PHILIPPE HALGAND






Adresse du site : www.docvadis.fr/philippe.halgand








Validé par
le Comité Scientifique Rhumatologie

Qu'il s'agisse de marche, de sport individuel ou collectif, les bienfaits d'une activité physique régulière ne sont plus à prouver. Cependant pour qu'elle soit sans risque, quelques précautions sont à observer. Voici quelques conseils simples à suivre.

10 bons conseils pour faire du sport sans risque

	Avant de commencer un sport, j'effectue une visite de contrôle chez mon médecin. Selon mon âge, un test d'effort pourra m'être demandé.
	J'utilise des chaussures de sport adaptées à mes pieds et à l'activité. Dès qu'elles sont trop usées, je les change !
	Je m'échauffe et je récupère après l'effort pendant au moins 10 minutes.
	Je bois toutes les 30 minutes d'exercice.
	J'ai une alimentation équilibrée pour me donner de l'énergie : ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé!

	S'il fait trop froid ou trop chaud ou si l'air est trop pollué, je ne pratique pas d'activité physique intense.
	Je ne fume pas 2 h avant ni après l'exercice physique.
	Je ne pratique pas d'activité physique si j'ai de la fièvre.
	J'arrête temporairement ma pratique sportive après une blessure.
	Je signale à mon médecin tout signe anormal survenu durant l'effort ou juste après