

MÉDECINE GÉNÉRALE

RPPS 10000252337
CO 751394875

Je soussigné, Dr Bertrand DUMONT,


certifie que l'état de santé de Mme ROUANE Houaria,
demeurant 76, rue LEBLANC - - 75015 PARIS
née le 10 décembre 1963
ne présente pas de contre indication
à la pratique de la **course à pieds en compétition**.

Certificat établi à Paris le 20/06/2017

LES DIX RÈGLES D'OR DES CARDIOLOGUES DU SPORT:

1. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de dix minutes lors de mes activités sportives.
2. Je bois trois à quatre gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
3. J'évite les activités intenses par des températures extérieures ($< -05^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$).
4. Je ne fume jamais une heure avant, ni deux heures après une pratique sportive.
5. Je ne prends pas de douche froide dans les 15 minutes qui suivent l'effort.
6. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
7. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.
8. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*.
9. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*.
10. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*.

* Quels que soient mon âge et mes niveaux d'entraînement.



154, RUE DE LOURMEL - 75015 - PARIS — CODE 348 B - ESC. B - RDC G

ADRESSE APICRYPT (WWW.APICRYPT.ORG): BERTRAND.DUMONT@MEDICAL75.APICRYPT.ORG
(CLINIQUE OU HÔPITAUX COMME L'AP, RÉPONDRE À: BERTRAND.DUMONT@APICRYPT.FR)

TÉL. : 01 45 54 33 58
(DR LATTES 01 40 60 11 60)