



MINISTÈRE  
DES AFFAIRES SOCIALES  
ET DE LA SANTE

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE,  
DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DE LA VIE  
ASSOCIATIVE

Paris, le 18 mars 2013

## Communiqué de presse

---

# **Le sport, c'est la santé, 10 réflexes en or pour la préserver.**

**Le Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et de la Vie associative et le Ministère des Affaires sociales et de la Santé lancent aujourd'hui une campagne nationale de prévention visant à informer les sportifs de tout niveau des précautions à prendre avant de pratiquer une activité sportive.**

Sportif de haut niveau, joggeur du dimanche, amateur de tennis aguerri, cycliste sénior, ...tous les pratiquants sont concernés pour faire du sport en toute sécurité !

Cette campagne, soutenue par le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF), s'appuie sur les **10 règles d'or édictées par le Club des Cardiologues du sport**. Elles reposent sur trois principes :

- Faire attention à sa santé,
- Respecter certaines consignes simples et de bon sens lorsqu'on fait du sport,
- Surveiller les signaux anormaux et ne pas hésiter à aller consulter son médecin traitant.

Les accidents cardiaques survenant lors de la pratique sportive ne sont pas rares. Ils constituent la majeure partie des accidents sportifs graves, responsables de 1200 à 1500 cas par an de mort subite (non traumatique) sur notre territoire. L'enjeu de cette campagne est de prévenir les comportements dangereux ou simplement négligents qui augmentent ces risques et que les sportifs doivent apprendre à ne pas reproduire.

### **Un kit complet d'information digital**

Pour diffuser largement son message de prévention dans les clubs sportifs et dans tous les lieux de pratique, les ministères mettent à disposition des collectivités, des fédérations, des ligues, des districts, des clubs, des associations et clubs d'entreprise, des professionnels de santé, des Agences régionales de santé et de tous leurs services déconcentrés (Directions Régionales de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale, Directions Départementales, CREPS, Ecoles, Etablissements et Instituts) un kit d'information digital.

Ce kit inclut de nombreux outils : affiche, dépliant, cartes postales, bannières web et 10 mini-vidéos de témoignages de champions.

Un mini-site dédié [www.sports.gouv.fr/10reflexesenor](http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor) est créé spécialement pour cette campagne nationale afin de faciliter l'accès à l'information et de donner envie aux relais de télécharger les outils du kit.

## Les champions s'engagent pour soutenir la campagne

Lucie Décosse, Stéphane Diagana, Tony Estanguet, Jean-Philippe Gatién, Alain Bernard, Julien Absalon, Gwladys Epangue, Alexis Vastine, Alain Boghossian et Thomas Bouhail témoignent à travers des vidéos de l'importance du respect des **10 réflexes en or** lors de la pratique d'une activité physique. Ces vidéos seront également accessibles depuis le mini-site.

### Une campagne dans l'esprit « années 60 »

Le visuel de la campagne met en scène un médecin, personnage pédagogue et rassurant, qui explique au grand public les 10 réflexes en or. Les illustrations façon « cartoon » rendent le message accessible et ludique.

Le style graphique, avec ses couleurs et sa typographie « vintage », évoque les campagnes de sensibilisation américaines des années 60... Une rupture par rapport aux codes de communication habituels des univers de la santé et du sport.



Pour en savoir plus :

<http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor>

### LE SPORT C'EST LA SANTE, 10 réflexes en or pour la préserver

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout 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 mn lors de mes activités sportives.
5. Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de +30°C et lors des pics de pollution.
7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une activité 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).
10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et de 45 ans pour les femmes.

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

« Le sport absolument, mais pas n'importe comment ». Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport.

**Contact communication :** Anne Mendras – [anne.mendras@jeunesse-sports.gouv.fr](mailto:anne.mendras@jeunesse-sports.gouv.fr)

Tél : 01 40 45 96 82 / 06 32 26 33 89

**Contact presse :** Rachida Abdelouahed - [rachida.abdelouahed@jeunesse-sports.gouv.fr](mailto:rachida.abdelouahed@jeunesse-sports.gouv.fr)

Tél : 01 40 45 99 68 / 07 86 13 35 83