

VIDAL Sport et santé

VIDAL

Le Guide
Sport
et santé



Faire du sport sans se faire mal



Comment faire du sport sans mettre sa santé en danger ?

VIDAL, le spécialiste de l'information santé, lance

Le Guide VIDAL Sport & Santé

Le premier guide complet du sport en pleine santé

L'activité physique est synonyme de santé... si elle est pratiquée dans de bonnes conditions ! Chaque année, entre 200 et 250 000 accidents surviennent au cours d'un sport, entraînant entre 3 et 4 000 décès dont beaucoup pourraient être évités. Pour permettre à chacun de s'adonner pleinement à son sport en toute sécurité, VIDAL, le spécialiste de l'information santé, lance un ouvrage pratique et complet, le **Guide VIDAL Sport & Santé**.

De la question du choix d'un sport adapté à son âge et à sa morphologie, en passant par la nutrition, la prévention des accidents, ou les soins des petits maux, **la pratique d'un sport ne s'envisage pas à la légère**. Destiné à tous ceux qui veulent profiter des bienfaits de l'activité physique **sans mettre en danger leur santé ou celle de leurs enfants**, le **Guide VIDAL Sport et Santé** répond à l'ensemble des **questions couramment posées aux médecins du sport** et **accompagne le lecteur** dans le choix et la pratique de son sport.

Choisir un sport adapté, la première mesure de prévention des accidents

Peut-on débiter le tennis après 60 ans ? Le jogging est-il conseillé aux personnes obèses ? A quel âge un enfant peut-il commencer à faire du foot en toute sécurité ? A l'aide de tableaux synthétiques, le **Guide VIDAL Sport & Santé** guide le lecteur pas à pas dans le choix d'une activité physique adaptée à ses attentes et ses capacités, ou à celles de ses enfants.

Se préparer sérieusement, une phase incontournable pour éviter les accidents

Doit-on systématiquement consulter un médecin du sport ? Quels examens lorsqu'on reprend le sport après 40 ans ? Comment se préparer aux sports d'hiver ? Le **Guide VIDAL Sport & Santé** détaille les étapes indispensables de la préparation sportive à tout âge : visite de non contre-indication, épreuve d'effort, mise en forme progressive, etc.

Les règles de base du sport en toute sécurité

Comment s'échauffer pour éviter les crampes et courbatures ? Que manger avant une journée de ski ? Comment éviter de se déshydrater ? Le **Guide VIDAL Sport & Santé** explique en termes simples comment le corps s'adapte au sport et donne des conseils pratiques adaptés à tous les types de sportifs.

Prévenir les situations dangereuses par des mesures simples

Quelles protections pour un enfant qui fait du roller ? Quels sont les problèmes de santé qui guettent les danseuses ? Comment prévenir les accidents lorsqu'on fait du ski de piste ? Pour la première fois, le **Guide VIDAL Sport & Santé** rassemble les recommandations des professionnels et détaille, pour plus d'une centaine de sports, les mesures à prendre pour éviter de se blesser.

Bien réagir en cas de problème pendant la pratique d'un sport

Comment soulager une entorse ? Quand consulter un médecin lorsqu'on saigne du nez ? Quels sont les premiers secours à appliquer en cas de noyade ? Véritable manuel des soins du sportif, le **Guide VIDAL Sport & Santé** explique de manière simple et détaillée la conduite à tenir que l'on soit face à un petit bobo ou à une urgence vitale.

Savoir quand (ne pas) utiliser un médicament

Existe-t-il des médicaments contre les tendinites disponibles sans ordonnance ? Certains médicaments sont-ils dangereux lorsqu'on fait du sport ? Quels sont les médicaments interdits par les règlements anti-dopage ? Le **Guide VIDAL Sport & Santé** fait un point complet sur le bon usage des médicaments lorsqu'on pratique un sport.

Un ouvrage supervisé par des experts

Le **Guide VIDAL Sport & Santé** a été supervisé par le **Dr Gilbert Pérès**, chef du Service de physiologie et de médecine du sport à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière et administrateur de la Société française de médecine du sport, et le **Dr Denys Barrault**, ancien médecin-chef de l'Institut national du sport et de l'éducation physique (INSEP) et président du Syndicat national des médecins du sport.

Le Guide VIDAL Sport & Santé,

le premier guide de médecine du sport pour le grand public.

432 pages - prix : 24 €

Dans toutes les librairies à partir du 17 mars 2005

Service de presse et informations :

VIDAL

Laure-Elise Zakine

Tél : 01 73 28 11 21

e-mail : laure-elise.zakine@vidal.fr

EUROTANDEM

Isabelle Closet / Valérie Hilaire-Bleys

Tél : 01 41 63 20 26 / 20 17

e-mail : i.closet@eurotandem.fr

v.hilaire-bleys@eurotandem.fr