



## Docteur Patrick Bacquaert

Médecin-chef de l'Institut de Recherche du Bien-être,  
de la Médecine et du Sport-Santé (IRBMS)  
Conseiller médical pour JEBOOJ

[www.irbms.com](http://www.irbms.com)



Bonjour,

Vous nous avez déclaré avoir déjà ressenti des douleurs dans la poitrine, des palpitations, des irrégularités cardiaques, un essoufflement anormal ou avoir déjà eu des vertiges, un malaise ou une perte de connaissance.

Il est toujours difficile de savoir si ressentir l'un de ces symptômes est en lien avec une fatigue passagère, un surentraînement, une anomalie tensionnelle ou un problème cardiaque.

Dans le doute et dans le but de sécuriser votre pratique physique, nous vous recommandons de consulter votre médecin référent qui réalisera ou demandera un **bilan cardiaque adapté**.

En attendant de réaliser ce bilan, vous pouvez commencer un programme d'activité physique adaptée en endurance en respectant les règles élémentaires de précautions émises appelées « *Les bons conseils de pratique : les règles d'or* » et consultables sur le site de l'IRBMS.

Je reste à votre disposition pour vous aider dans votre démarche, qui n'est pas faite pour vous inquiéter mais pour vous permettre, si besoin, de recevoir les conseils médicaux adaptés en lien avec une pratique d'activité physique sécurisée.