

I-1-2 FICHE DESTINEE AUX SPORTIFS ET A LEUR ENTOURAGE

MESSAGES CLES

- 1) Quand il fait chaud, tout exercice physique expose à un risque d'accident, potentiellement mortel : **le coup de chaleur d'exercice.**
- 2) **Ce risque concerne tous les sportifs quel que soit leur niveau.**
 - a. Il est majoré pour les sujets en médiocre condition physique et *a fortiori* pour les sujets atteints de maladie chronique.
 - b. Il concerne aussi les sportifs entraînés (même de haut niveau) susceptibles d'outrepasser leurs capacités, notamment lors d'une compétition.
- 3) Ce risque est élevé, pour tous les sportifs :
 - a. surtout si l'humidité relative est élevée
 - b. et s'il n'y a pas de ventl'une et l'autre situation s'opposant à l'évaporation de la sueur
- 4) **NE PAS DÉMARRER NI REPRENDRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE en cas de vague de chaleur :**
 - si vous n'êtes pas entraîné ;
 - si votre condition physique n'est pas bonne (notamment en cas d'épisode viral : rhume, bronchite) ;
 - si vous êtes atteint de maladies chroniques (en particulier dans le cas d'atteintes cardiaques qui ne procurent aucun symptôme habituellement).
- 5) Même si vous êtes entraîné et en bonne condition physique les mesures suivantes sont nécessaires :
 - Réduire les activités physiques et sportives et éviter les compétitions
 - Se protéger contre la chaleur extérieure (lieu d'exercice à l'ombre et aéré, tenue adéquate)
 - S'asperger régulièrement le visage et la nuque avec de l'eau,
 - S'hydrater très régulièrement, avant d'avoir soif, avant, pendant et après l'exercice.
- 6) **Rester vigilant vis-à-vis de soi et des autres**
- 7) **Agir rapidement en cas de signaux d'alerte** (chez soi ou chez les autres).

COMMENT S'EXPLIQUE LE COUP DE CHALEUR D'EXERCICE ?

L'exercice physique, et donc la pratique sportive, entraînent une augmentation de la dépense énergétique, une élévation de la température du corps qui ne peut être régulée que par l'évaporation de la sueur.

Celle-ci entraîne à son tour une déshydratation, responsable de la baisse de la performance, déshydratation partiellement compensée par une consommation régulière d'eau.

Toute élévation anormale de la température ambiante va entraîner une aggravation du phénomène de déshydratation.

Par ailleurs, la régulation de la température corporelle sera rendue plus difficile, si ce n'est même impossible en ambiance humide ou si le sportif porte des vêtements empêchant l'évaporation de la sueur. Le corps ne pouvant plus stopper l'élévation de sa température grâce à l'évaporation de la sueur, apparaît alors le coup de chaleur.

QUELS SONT LES FACTEURS FAVORISANT LE COUP DE CHALEUR D'EXERCICE ?

Facteurs généraux :

- une humidité relative élevée et l'absence de vent : deux facteurs qui s'opposent à l'évaporation de la sueur ;
- tout vêtement bloquant l'évaporation a le même effet qu'un environnement climatique défavorable.

Facteurs personnels :

- Surcharge pondérale ;
- Défaut d'entraînement physique ;
- Episode viral (rhume, bronchite) ;
- Antécédents de fatigabilité ou de crampes pour des exercices d'intensité modéré ;
- Myopathie infra-clinique et plus généralement toute pathologie chronique : ces personnes doivent être spécialement surveillées et informées des risques.

COMMENT SE PROTÉGER LORS D'UN EXERCICE PHYSIQUE PENDANT UNE VAGUE DE CHALEUR ?

- Pas d'activité physique si l'on n'est pas entraîné et en bonne santé. Si on souffre d'une maladie chronique, même bien contrôlée, prendre d'abord conseil auprès de son médecin
- Eviter toute activité pratiquée au soleil ou aux heures les plus chaudes de la journée
- S'adonner à son exercice physique à l'ombre et dans un endroit aéré
- Porter des vêtements amples, aérés et clairs, un chapeau à large bord
- Se protéger la nuque
- Porter des lunettes de soleil
- Eviter les coups de soleil (crème solaire haut indice de protection)
- Les chaussures doivent permettre une bonne évacuation calorique avec un isolement au niveau de la semelle
- S'asperger régulièrement (visage et nuque tout particulièrement)
- Contrôler son hydratation.

COMMENT CONTRÔLER SON HYDRATATION ?

Quand boire ?

Avant, pendant et après l'exercice

- avant : 200 ml à 300 ml (deux verres) toutes les 30 mn
- pendant et après l'exercice : toutes les 15 à 20 mn

Que boire ?

Pendant l'exercice : boisson de l'effort

- pas d'eau pure au-delà de 2 litres à 3 litres qui pourrait induire une diminution de la concentration de sodium dans le sang,
- l'assimilation d'eau (vidange gastrique) est favorisée par des solutions contenant en même temps :
 - des sucres :
 - ✓ en ambiance normale : 30 à 80 g/l de sucres et plus
 - ✓ en ambiance chaude : au moins 20 à 50 g/l de sucres (par exemple jus de fruit dilué 2 à 5 fois),
 - du sodium : 400 à 600 mg/l, soit 1 g à 1,5 g de sel par litre de boisson (à des proportions supérieures la boisson a un goût saumâtre).

Après l'effort : boisson de récupération.

A l'arrêt de l'exercice, compenser largement (1,5 fois) le déficit hydrique créé. Le contrôle du poids sur la balance permet d'estimer le volume d'eau perdu.

- l'addition de sel est conseillée ; celle d'un glucide à cette solution permet en outre la recharge des stocks de glycogène consommés,
- on ajoutera à l'eau du sel et des sucres pour atteindre une teneur de 1,5 g/l de sel et 50 g/l environ de sucres. On peut aussi utiliser une solution préparée que l'on trouve dans le commerce.

NB : Attention à la composition des boissons si vous êtes soumis à un régime appauvri ou sans sel ou régulé en sucres; l'avis d'un médecin est indispensable.

