



Plan cantonal canicule et fortes chaleurs

VADEMECUM pour la pratique sportive en contexte de fortes chaleurs

La chaleur, même en dehors des périodes de canicule, peut avoir une répercussion importante sur la performance et la santé des sportifs, de tous les niveaux, dans le cadre des entraînements, des compétitions et des manifestations sportives.

Un sportif qui subit les effets de la chaleur, même ceux de moindre importance, aura plus de difficulté à récupérer son état de forme et à reprendre l'activité physique habituelle.

La baisse de performance, la déshydratation et les maladies liées à la chaleur sont évitables et peuvent souvent être traités avec succès s'ils sont correctement reconnus et si des soins appropriés sont fournis en temps opportun.

Le coup de chaleur d'exercice, ou hyperthermie d'effort, est une urgence médicale qui peut conduire au décès. Il est ainsi important d'identifier rapidement les signes d'alerte pour intervenir sans tarder.

CERTAINS FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX, INDIVIDUELS, COMPORTEMENTAUX AGGRAVENT LES RISQUES LIÉS À LA CHALEUR :

- Une humidité relative élevée et l'absence de vent : deux conditions qui s'opposent à l'évaporation de la sueur
- L'absence d'acclimatation : le corps nécessite entre 7 à 14 jours pour s'acclimater aux températures chaudes
- L'intensité et la durée de l'effort physique : plus elles sont élevées, plus les sportifs sont à risque
- Le port d'équipement de protection lourd : il empêche la transpiration
- L'âge : les enfants, p.ex., ne se rendent pas compte quand il est nécessaire de prendre une pause ou de la nécessité de bien s'hydrater
- L'état de santé : un virus, une maladie chronique, la prise de médicaments peuvent aggraver la situation
- Le manque d'entraînement physique
- La surcharge pondérale



LES SIGNAUX D'ALERTE ET COMMENT REAGIR

Signaux d'alerte	Mesures à prendre
Signes mineurs liés à la chaleur : ○ Etourdissement ○ Crampes, contraction musculaire, spasmes ○ Faiblesse	○ Arrêter toute activité ○ Se reposer dans un endroit frais ○ Boire de l'eau et rafraîchir corps, nuque et visage
Signes précurseurs d'un coup de chaleur : ○ Mal de tête, étourdissement, désorientation ○ Transpiration excessive, bouffée de chaleur ○ Fatigue ○ Nausée, vomissement ○ Frissons, chaire de poule	○ Arrêter toute activité et éviter de la reprendre même si les symptômes faiblissent ○ Se reposer dans un endroit frais ○ Boire de l'eau ○ Rafraîchir corps, nuque et visage ○ Placer des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras ○ Appeler le 144 si les symptômes s'aggravent ou persistent
Signes d'un coup de chaleur dû à l'effort : ○ Température corporelle > 40°C ○ Etat confusionnel ou perte de conscience ○ Respiration ou battement cardiaque rapide ○ Fatigue, faiblesse ○ Convulsions Avec une température corporelle de 40°C ou plus, il faut seulement 30 minutes pour qu'un endommagement des cellules se produise.	○ Arrêter toute activité et éviter de la reprendre même si les symptômes faiblissent ○ Appeler le 144 En attendant les secours: ➤ Rafraîchir corps, nuque et visage. ➤ Placer des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras ➤ Se déplacer ou déplacer la personne dans un lieu frais

SOLUTIONS DE GESTION ET D'ADAPTATION EN PÉRIODES DE CHALEUR

Les conseils de prévention destinés à la population générale pour prévenir les effets de la chaleur sur la santé s'appliquent également aux sportifs, dans leur quotidien. Certains sont repris ci-dessous avec des indications spécifiques au contexte de l'activité physique.

Il est important de préciser que la vulnérabilité à la chaleur liée à la pratique de l'exercice physique est spécifique à chaque discipline sportive. Par exemple, lors des entraînements, les nageurs seront moins exposés aux risques que des athlètes sur piste.

Il est conseillé à chaque association sportive de s'adresser à sa propre fédération nationale pour se renseigner sur l'éventuelle existence de protocoles spécifiques à la pratique de la discipline sportive dans un contexte de chaleur.

1. Evaluer la condition physique : tous les sportifs sont concernés

- Le risque est plus grand pour les personnes avec une faible condition physique et il est encore plus élevé pour celles atteintes d'une maladie chronique
- Le risque concerne aussi les sportifs entraînés (même ceux de haut niveau) qui sont susceptibles d'aller au-delà de leurs capacités

2. Evaluer la situation météorologique et adapter les horaires de l'activité à l'extérieur

- Prendre connaissance des prévisions météorologiques
- Privilégier les heures matinales car l'air est frais et moins pollué

3. S'acclimater à la chaleur

- Le corps nécessite entre 7 à 14 jours pour s'acclimater aux températures chaudes. Le plan d'entraînement devrait ainsi s'adapter aux conditions climatiques afin de permettre une acclimatation optimale
- Dans un premier temps : limiter le nombre et la durée des sessions d'entraînement (1x jour de 60-90 minutes, pendant les premiers 5 jours) et leur intensité pour les augmenter progressivement à partir du 6^{ème} jour

4. S'hydrater en suffisance

- 2-3 heures avant l'effort : 500 ml
- 15 minutes avant : 200-300 ml
- Pendant : 200-300 ml chaque 15 minutes d'exercice. Prévoir des boissons énergétiques pour des entraînements supérieurs à une durée de 1 heure. Eviter un apport hydrique supérieur à 2 - 3 litres qui pourrait induire une diminution de la concentration de sodium dans le sang
- Après : reprendre en liquides le poids perdu pendant l'entraînement (il est donc important de se peser avant). Des boissons de récupération (faites maison ou achetées sur le commerce), contenant du sel et des glucides, sont particulièrement indiquées
- Boire régulièrement sans attendre la sensation de soif



➔ Pour s'assurer d'une bonne hydratation, il est possible de vérifier les aspects suivants :

- couleur de l'urine: une urine claire indique une hydratation complète et une urine plus foncée indique une déshydratation
- soif : la soif indique une déshydratation potentielle
- fréquence urinaire : uriner moins fréquemment que la normale peut indiquer une déshydratation

5. Prévoir des pauses régulières

Il est indiqué d'alterner le travail avec des pauses, p.ex. 10 minutes de pause toutes les 40 minutes d'exercice (à adapter selon les conditions) pour s'hydrater et se rafraîchir dans des zones ombragées ou des espaces frais

6. S'habiller de manière adéquate

- Porter des vêtements légers, amples et de couleurs claires qui permettent l'évaporation de la transpiration
- Porter des lunettes de protection contre le soleil (catégorie 3) et une casquette, mettre une crème solaire à base d'eau avec indice de protection 50
- Enlever les équipements non nécessaires lorsque les conditions l'imposent

7. Rafraîchir le corps

Il est conseillé de refroidir le corps avant l'exercice, par exemple par immersion du corps dans l'eau froide, en séjournant dans une pièce fraîche, ou en consommant des liquides frais, afin d'augmenter la durée de l'exercice. Il est préférable de tester cette routine au préalable avant de la mettre en pratique dans un contexte de compétition afin qu'elle réponde aux attentes des sportifs.

Par ailleurs, dans le cadre des entraînements, il est recommandé d'accompagner cette stratégie avec un rafraîchissement fréquent du corps :

- avec de l'eau courante
- avec des linges ou habits mouillés
- avec un brumisateur