

ACTIVITE SPORTIVE ET CANICULE

C'est avant tout une question de bon sens !

Mais

Qu'est ce qu'une température à risque ?

Deux critères :

- La température elle-même.
- L'hygrométrie (degré d'humidité de l'air)
 - Pour la température, on peut considérer que le risque se situe après 28°
 - Pour l'hygrométrie, plus l'air est humide, plus l'évaporation de la sueur est difficile

Quels sont les risques ?

C'est essentiellement le « coup de chaleur » « encéphalopathie d'effort » qui peut être une urgence.

- Les facteurs de risque
 - Comme on l'a déjà dit :
 - Augmentation de la température
 - Hygrométrie
 - Tenue vestimentaire non adaptée
 - L'état des personnes
 - Manque de sommeil
 - Consommation d'alcool
 - Problèmes de santé – Traitements médicaux

Paradoxalement, donc statistiquement, le coup de chaleur survient davantage chez ceux qui ont l'esprit de compétition car habitués à aller au bout de l'effort.

Qu'est ce que le coup de chaleur ?

Il peut arriver brutalement mais aussi être précédé de symptômes :

- Céphalées, nausées, vomissements, vertiges, troubles du caractère, crampes, épuisement.

QUE FAIRE ?

- Refroidir par tous les moyens car, dans ce cas, les spécialistes pensent qu'il n'y a pas de risque d'hydrocution.

.... En cas de compétition organisée, certains spécialistes pensent qu'il faudrait un bain glacé à l'arrivée !

- Les autres risques que le « gros coup de chaleur » :
 - Le risque cardiovasculaire surtout si déjà des problèmes existants : HTA, STENTS, TROUBLES DU RYTHME.
 - Déshydratation ... mais là la prévention est évidente !

Que faire pour éviter le coup de chaleur ?

- Ne pas se prendre pour un professionnel !!! lorsqu'on est un CYCLOTOURISTE.... et non pas un CYCLO TOUS RISQUES !
- Donc, par temps très chaud, ne jamais rouler dans le rouge !
- Donc préférer l'endurance au fractionné !

- Adapter les horaires : avant 9 heures ou après 19 heures ... mais plutôt avant 9 heures.
- Donc éviter de pédaler entre 12 heures et 16 heures.
- Et il vaudrait mieux éviter de toutes les façons, de pédaler quand la température dépasse 32° !

- S'hydrater : **BOIRE AVANT D'AVOIR SOIF** comme disait VELOCIO !
- Se vêtir de façon adaptée :
 - * Si possible porter pour le haut du corps un vêtement ample qui laisse passer l'air..... et non pas imiter les coureurs qui ont des vêtements collants pour l'aérodynamisme ! Et je ne parle pas de l'esthétique pour certains ! Donc vêtements légers et respirants si possible de couleur claire !
- On peut protéger la tête avec une casquette claire et légère, même sous le casque !
- S'arrêter de temps en temps, en zone ombragée et se mouiller la tête, le tronc, même si l'eau du bidon est tiède, car en roulant, la sensation de fraîcheur sera là !

Que faire en cas de coup de chaleur ?

- Si les signes sont importants : perte de connaissance, température supérieure à 40°, confusion, peau sèche et brûlante : **APPELER LE SAMU (15 ou 112) !**
- Sinon :
 - * Mettre la personne dans un endroit ombragé,
 - * Retirer ses vêtements superflus,
 - * Verser de l'eau fraîche sur son corps ,
 - * Faire boire par petites quantités,
 - * Quand c'est possible mettre devant un ventilateur.

QUESTION :

- **DIFFERENCE ENTRE INSOLATION ET COUP DE CHALEUR :**
INSOLATION

Exposition exagérée d'un soleil fort sur la tête avec bien sûr quelques signes généraux possibles (céphalées, nausées, vertiges).

COUP DE CHALEUR

Bien plus grave car le corps ne peut plus réguler sa température donc il y a **URGENCE !**

BREF : IL FAUT

- **ROULER PLUS TOT !**
- **ROULER MOINS LONGTEMPS !**
- **ROULER PLUS DOUCEMENT !**
- **BOIRE PLUS SOUVENT !**
- **S'ARROSER PLUS SOUVENT (PREVOIR DEUX BIDONS!) !**

DONC NE PAS SE PRENDRE POUR UN PRO ET ROULER COMME UN CYCLOTOURISTE !

JEAN MALFATTI



**Canicule,
fortes chaleurs**

**Protégez-vous avant
les premiers effets**

Quels sont les effets de la chaleur ?



Crampes



**Fatigue
inhabituelle**



**Maux
de tête**



Fièvre > 38°C



**Vertiges /
Nausées**



**Propos
incohérents**

Si vous voyez quelqu'un victime
d'un malaise, de propos incohérents
ou de fortes fièvres, **appelez le 15.**

BON À SAVOIR

À partir de 65 ans ou en situation de handicap, je peux bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

Comment me protéger ?



Je reste au frais
chez moi ou dans un lieu rafraîchi



Je bois de l'eau
sans attendre d'avoir soif



Je me mouille
le corps



Je ferme les volets
et fenêtres



Je privilégie des
activités douces



Je mange frais
et équilibré



J'évite de boire
de l'alcool



Je prends
des nouvelles
des plus fragiles

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si **je suis enceinte**,
si **j'ai un bébé** ou si **je suis une personne âgée**.

Si **je prends des médicaments** : je demande conseil
à mon médecin ou à mon pharmacien.