

3 L'adaptation des recommandations pour des populations spécifiques

Fiche 3.1 Les sportifs

Si vous n'êtes pas entraîné, il ne faut pas démarrer ou reprendre une activité physique ou sportive en période de forte chaleur.

Même si vous êtes entraîné, les mesures suivantes sont nécessaires :

- ne commencer une activité physique que si vous êtes en forme en pleine possession de vos moyens ; ne participez pas à une compétition,
- réduire les activités physiques et sportives, et éviter absolument les activités effectuées au soleil ou aux heures les plus chaudes de la journée,
- pratiquer votre activité physique à l'ombre et en milieu aéré,
- porter un chapeau à large bord et se protéger la nuque ; éviter les coups de soleil (crème solaire) ; porter des lunettes de soleil ; s'asperger régulièrement le visage et la nuque d'eau,
- porter des vêtements amples, aérés et clairs ; les chaussures doivent si possible permettre une bonne évacuation calorique avec un isolement au niveau de la semelle,
- en cas de forte rougeur, de sensation de chaleur intense, de céphalées, de troubles de la vue, de sensations anormales (équilibre, jugement...) : arrêtez l'exercice physique, aspergez-vous d'eau, buvez et restez à l'ombre dans un endroit aéré. Surveillez également les personnes vous entourant si vous êtes dans un groupe.

La persistance ou l'aggravation des symptômes précédents malgré le repos et l'hydratation fait suspecter un **coup de chaleur. C'est une urgence médicale.**

Alerter les secours médicaux en composant le 15.

- Contrôler son hydratation

quand boire ?

- il faut boire avant, pendant et après l'exercice,
- avant : boire 200 à 300 ml (deux verres) toutes les 30 min, pendant et après toutes les 15 à 20 minutes.

que boire ?

⇒ **Pendant l'exercice** : boisson de l'effort

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

⇒ **Après l'effort** : boisson de récupération

A l'arrêt de l'exercice, il est indispensable de 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 obligatoire, 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.

Attention à la composition des boissons si vous êtes soumis à un régime appauvri ou sans sel ; l'avis d'un médecin est nécessaire.

Fiche 5.4 Organismes de manifestations sportives

En période caniculaire, les risques pour les compétiteurs comme pour le public sont importants

Avant l'été :

Vous devez avoir établi un protocole décisionnel précis permettant l'annulation (ou le report) de la manifestation en fonction des niveaux d'alerte transmis par Météo France (qui reçoit l'information ?, qui prend la décision ?, qui en fait l'annonce ? etc.).

En fonction du lieu de la manifestation et des seuils d'alerte vous devez avoir :

- recensé et adapté les locaux qui seront suffisamment ventilés et/ou rafraîchis (locaux où se déroulent la compétition, locaux où se tient le public, la presse, locaux techniques, vestiaires etc.),
- prévu le renforcement des équipes de secouristes et leur formation aux premiers gestes de refroidissement et de prise en charge de victimes de pathologies liées à la chaleur,
- prévu le renforcement de l'approvisionnement en boissons fraîches,
- étudié les conditions d'ensoleillement, notamment du public (gradins).

En période de forte chaleur :

- prendre contact avec le médecin conseiller de la Direction régionale de la jeunesse et des sports ou, à défaut, avec le secrétariat général de la Préfecture de région,
- informer les participants et le public des conditions particulières,
- informer l'encadrement médical et paramédical des compétiteurs des conditions
- diffuser des recommandations par affichage ou sonorisation ; indiquer les zones rafraîchies ou climatisées,
- renforcer les équipes de secouristes, formés et équipés pour des interventions auprès des compétiteurs et du public,
- augmenter les stocks de boisson fraîches,
- décaler les horaires des manifestations,
- fermer certains accès au public s'ils sont trop exposés au soleil,
- annuler la manifestation si besoin.