

## **Soleil et grosse chaleur, protégez-vous !**

### **Déshydratation.**

Un corps humain est composé en majorité d'eau. L'exercice physique s'accompagne toujours d'une perte d'eau. Même minime 2 %, elle entraîne une diminution des performances de 20 %. Pour prévenir, vous devez vous hydrater avant, pendant et après. Il ne faut pas attendre de ressentir la soif car il est trop tard. Il faut boire régulièrement. Sur de longues sorties, l'eau seule est difficilement assimilable. L'apport hydrique doit comporter du sel afin de limiter la perte d'eau et du sucre pour permettre une recharge des accus. Certaines boissons en vente dans le commerce sont équilibrées et isotonique (l'assimilation est plus aisée). Tous ne réagissent pas de la même manière à la chaleur. C'est l'expérience qui permet de connaître son apport hydrique optimal. Ne pas trop boire. L'organisme ne peut stocker des volumes d'eau trop importants. Le surplus risque seulement de vous donner envie d'uriner. Il n'améliorera pas votre hydratation et pourra même occasionner des douleurs abdominales. Prendre des comprimés de sel n'est pas la meilleure des solutions. Certaines personnes tolèrent mal ces comprimés sur le plan digestif. Une hygiène alimentaire de qualité vous permettra d'avoir toujours un stock de sels minéraux suffisant en vue d'une activité sportive normale.

### **Insolation.**

Moins grave, mais très douloureuse. L'insolation se prévient facilement. Ainsi, l'exposition directe de la tête au soleil peut entraîner de fortes douleurs. Ces douleurs peuvent avoir des conséquences graves. Nausées, vomissements ou bourdonnement dans les oreilles peuvent survenir, voire une perte totale de connaissance. Vous pouvez, néanmoins éviter l'insolation. Portez toujours votre casque et aspergez-vous régulièrement et directement la tête avec de l'eau. Les casques possèdent des trous d'aération étudiés afin de favoriser les courants d'airs. De même, faire du vélo sans protéger sa peau est dangereux. La sueur humidifie la peau et amplifie les risques. Pensez à appliquer une crème solaire « spécial sport ».

### **Coup de chaleur.**

Au-dessus de 4% de perte de poids, des accidents sont possibles. Le corps produit de la chaleur à l'effort qui est évacuée sous forme d'évaporation cutanée et chaleur. La transpiration permet de réguler la température corporelle. Si vous êtes trop hydraté, la régulation peut avoir des ratés. La température peut dépasser les 40° entraînant une chute tensionnelle parfois accompagnée de signes neurologiques (vertige, troubles, perte connaissance, etc....). Si il y a perte de connaissance, alerter les secours, déshabiller le cycliste et chercher à le refroidir en l'aspergeant d'eau et en le faisant boire. Les signes à retenir pour le coup de chaleur sont maux de tête, vomissement et fièvre. Le traitement : repos et réhydratation.

### **Hyperthermie.**

C'est l'évolution la plus grave du coup de chaleur : l'hyperthermie maligne d'effort. C'est un accident à risque mortel même chez un sportif bien portant. Il correspond à une perte de contrôle des mécanismes régulant la température du corps. Ce risque est, en plus, majoré par la réalisation d'un effort musculaire prolongé dans des conditions de chaleur importante (supérieure à 25°) associées à un haut degré d'humidité. Bien sûr, le manque d'hydratation ou la prise d'alcool potentialise ce risque. Les signes d'alerte sont, par ordre de gravité, une fièvre élevée (39-40°), des crampes, des maux de tête, des vomissements, des vertiges, une agitation, des troubles de la conscience et des convulsions. Il faut appeler les secours. En les attendant, son traitement doit être urgent avec un refroidissement immédiat et prolongé, de l'eau et de l'air.