

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 vent**

l'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).