

Attention au coup de chaleur !

Quand il fait chaud, tout exercice physique expose à un risque d'accident potentiellement mortel : le coup de chaleur d'exercice. Ce risque concerne tous les sportifs quel que soit leur niveau, y compris les sportifs entraînés susceptibles d'outrepasser leurs capacités.

Une humidité relative élevée et l'absence de vent, 2 facteurs qui s'opposent à l'évacuation de la sueur, favorisent le coup de chaleur d'exercice, au même titre que tout vêtement bloquant l'évaporation.

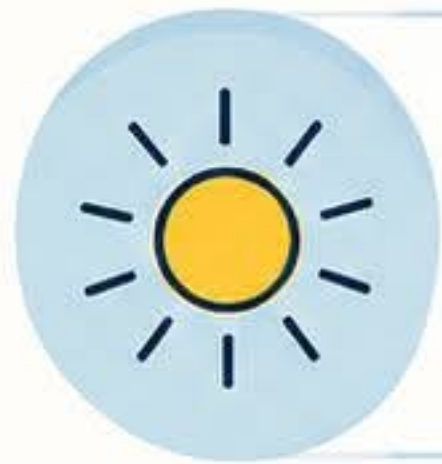
Pendant une vague de chaleur, il ne faut pas faire d'activité physique si l'on n'est pas entraîné et en bonne santé. Si l'on souffre d'une maladie chronique, même bien contrôlée, il faut d'abord prendre conseil auprès de son médecin.

Il convient d'éviter toute activité aux heures les plus chaudes de la journée; il est recommandé de s'asperger régulièrement (visage et nuque tout particulièrement), de porter des lunettes de soleil, d'éviter les coups de soleil, de contrôler son hydratation en buvant avant, pendant et après l'exercice.

Les signaux d'alerte qu'il ne faut surtout pas ignorer : des crampes, une sensation de fatigue inhabituelle, une forte rougeur, une sensation de chaleur intense, des maux de tête, des nausées, des troubles de la vue, des propos incohérents, une perte de connaissance, des convulsions.

10 CONSEILS

FORTES CHALEURS



1

Restez à l'abri du soleil



2

Gardez votre maison fraîche



3

Soyez attentifs à vos proches



4

Habillez-vous légèrement



5

Restez hydratés



6

Soyez attentifs à vos animaux domestiques



7

Mangez suffisamment



8

Ne buvez pas d'alcool



9

Évitez les efforts physiques



10

Ne laissez pas les enfants ou animaux seuls dans les voitures



En cas de malaise ou de coup de chaleur, appelez un médecin ou le **15**.