



CANICULE

FICHE DESTINÉE AUX SPORTIFS ET À LEUR ENTOURAGE

MESSAGES CLÉS

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.

→ Il est majoré pour les sujets en médiocre condition physique et a fortiori pour les sujets atteints de maladie chronique.

→ Il concerne aussi les sportifs entraînés (même de haut niveau) susceptibles d'outrepasser leurs capacités, notamment lors d'une compétition et chez certaines personnes plus sensibles.

3- Ce risque est élevé, pour tous les sportifs, surtout :

→ si l'humidité relative est élevée,

→ s'il n'y a pas de vent,

l'une et l'autre situation s'opposant à l'évaporation de la sueur et donc de la chaleur du corps.

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) : porter impérativement une casquette, un chapeau, un parapluie...

→ s'asperger régulièrement le visage et la nuque avec de l'eau, des serviettes humides,

→ s'hydrater très régulièrement, avant d'avoir soif : avant, pendant et après le golf,

→ attention aux coups de soleil, appliquer de la protection solaire tous les 9 trous minimum.

6- Rester vigilant vis-à-vis de soi et des autres

7- Agir rapidement et alerter l'organisation en cas de problèmes (pour soi-même ou pour quelqu'un d'autre).