

EFFORTS Faire du sport sous un soleil de plomb n'est pas sans risque. Il faut veiller à bien s'hydrater et se rafraîchir pour éviter les soucis de santé.

En période de canicule ou de fortes chaleurs, pratiquer une activité physique peut rapidement devenir dangereux pour la santé. Mieux vaut donc prendre quelques précautions.

A l'image de nombreux professionnels, Florian Vieux, sportif chablaisien accompli, a appris à conjuguer exploit sportif et chaleur. Il aime se lancer des défis fous, un peu extrêmes, même. Ces dernières années, il a participé à des courses comme le Grand to Grand Ultra aux Etats-Unis – une course de 273 kilomètres en étape avec plus de 5400 mètres de dénivelé positif. Sous un soleil de plomb avec des températures avoisinant les 50° Celsius, Florian Vieux a non seulement remporté la course, mais il a également établi un nouveau record avec un chronomètre affichant 29 h 52. Il a aussi participé au marathon des Sables dans le sud du Maroc. «Pendant cette course, il faisait extrêmement chaud. J'ai observé mes concurrents marocains. Au premier point de ravitaillement, ils ont pris de l'eau, ont



"Il faut prendre les signaux d'alerte du corps au sérieux et arrêter l'effort."

DR YAN EGGEL,
MÉDECIN DU SPORT À LA CLINIQUE
ROMANDE DE RÉADAPTATION DE LA SUVA
À SION

bu, se sont rafraîchis. Puis, ils ont laissé leur bouteille au check point. J'ai fait pareil en me disant que je ne voulais pas



QUELQUES CONSEILS AUX SPORTIFS POUR SE PROTÉGER DE LA CHALEUR

- s'hydrater avant, pendant et après l'effort
- se rafraîchir avec des linges humides sur la nuque, les plis de l'aîne et sous les aisselles
- porter des vêtements amples, clairs et respirants
- mettre une casquette, des lunettes et de la crème solaire

Sport et canicule. Les dangers de la surchauffe

PAR **LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH** / PHOTO DR

me surcharger pour la suite de la course. Quelle erreur! J'ai souffert jusqu'au prochain point de ravitaillement», explique Florian Vieux.

Un corps en état d'alerte

Les Marocains sont habitués à ces conditions et supportent mieux la chaleur. «J'ai vite compris qu'il fallait que je m'hydrate très, très souvent et qu'il fallait aussi rafraîchir mon corps. Si on veut aller loin, il faut ménager sa monture», explique-t-il. Il boit donc 6 à 7 dl par heure et s'asperge d'eau fraîche pour refroidir son corps régulièrement. Reste que dans des conditions climatiques si extrêmes, le corps est en état d'alerte. «Nous ne sommes pas habitués à de telles températures. Quand je

manque d'eau dans le moteur, je commence à avoir des hallucinations. Au Grand Canyon, aux Etats-Unis, j'étais le premier de la course et pourtant, je voyais des concurrents me dépasser. Lors d'une autre course, j'ai cru voir des serpents. Dans ces moments, je perds petit à petit ma lucidité. Je me force à boire et à me refroidir. Je sens que mon corps est en mode survie, qu'il se concentre sur les organes vitaux», raconte Florian Vieux avouant qu'il est habitué à solliciter énormément son corps. A la fin de la compétition, il s'offre une dizaine de jours de repos pour récupérer. Evidemment, de tels efforts ne sont pas à la portée de tout un chacun... Il faut savoir que les sportifs professionnels entraî-

nent leur corps à s'adapter à la chaleur. Ils s'acclimatent. «Grâce à cette acclimatation, leur température corporelle de base s'abaisse un peu. Lors de l'effort, ils ont donc plus de marge avant d'arriver dans la zone rouge. La fréquence respiratoire augmente et ils transpirent plus tôt ce qui permet d'évacuer la chaleur plus efficacement. La sensation de soif vient également plus rapidement», explique le Dr Yan Eggel, médecin du sport à la Clinique Romande de réadaptation de la SUVA à Sion. Lors de compétitions à l'étranger, les sportifs se rendent sur place jusqu'à deux semaines plus tôt pour s'acclimater.

Le coup de chaleur

Ils ont donc une marge de tolérance supplémentaire comparée aux amateurs. Toutefois, nul n'est à l'abri du coup de chaleur. Quand le thermomètre prend l'ascenseur, le corps peut se déshydrater rapidement pendant l'effort. «La personne se sent épuisée, à bout de force. Elle peut souffrir de maux de tête, de crampes abdominales, de vomissements. A ce stade, le corps arrive encore à réguler la température. La peau transpire. Il faut prendre ces signaux d'alerte au sérieux et arrêter tout de suite l'effort. La personne doit absolument se mettre à l'ombre, se

rafraîchir et s'hydrater. Trente minutes plus tard, elle doit se sentir mieux. Sinon, il faut alerter les secours», note le Dr Yan Eggel. Si toutefois on poursuit l'activité, on s'expose à un coup de chaleur. «Là, la peau devient rouge. On ne transpire plus. Le corps ne régule plus la température. On commence à être hagard, désorienté, à halluciner. On peut même perdre connaissance. A ce stade, le corps n'arrive plus à suivre et les organes peuvent arrêter de fonctionner. Cela peut même aller jusqu'à la mort», relève le Dr Eggel. Dans ce cas, il faut réagir vite et appeler le 144. Pour éviter d'en arriver là, il faut privilégier les efforts le matin ou le soir en dehors des heures chaudes. «Les clubs sportifs devraient également adapter les horaires des matchs. C'est encore plus important pour les enfants», recommande le Dr Eggel. Si on est forcé de faire du sport sous un soleil de plomb, il faut s'hydrater avant d'avoir soif avec de l'eau ou idéalement une boisson avec peu de sel et un peu de sucre avant, pendant et après l'effort. Se rafraîchir avec des linges humides ou des poches de glace. Enfin, porter des vêtements clairs, amples et respirants, une casquette, des lunettes de soleil et mettre de la crème solaire.

EN BREF

SYMPOSIUM

Maintenir la santé et la qualité de vie des seniors

Le vieillissement a des conséquences importantes sur la santé mentale. La prévalence de certains troubles comme la dépression ou la démence a tendance à augmenter avec l'âge. La Plateforme 60+ organise un symposium dédié à la personne âgée et à la santé mentale le 30 août prochain. Il aura lieu à la HES-SO de Sierre dès 9 heures. Le matin, des ateliers et des conférences sont organisés autour des proches-aidants, de la santé psychique des migrants âgés ou encore de la bientraitance. Ils sont réservés aux professionnels en lien avec les seniors afin de leur donner des pistes pour préserver la santé et la qualité de vie des personnes âgées le plus longtemps possible. L'après-midi, les seniors sont invités à rejoindre les professionnels pour découvrir les différents moyens de préserver leur santé mentale. Plus d'infos sous www.promotionsantevalais.ch

COUP DE SOLEIL

Il n'y a pas de bronzage sain

Le bronzage sain, ça n'existe pas. C'est le message délivré par la ligue suisse contre le cancer. Même par temps couvert, les rayons UV atteignent la surface de la terre. Les rayons UVA abîment le tissu conjonctif de la peau. Elle perd son élasticité et vieillit prématurément. Les rayons UVB sont à l'origine du bronzage. Le bronzage est en fait un mécanisme de défense de la peau. Les rayons UVA et UVB peuvent endommager nos cellules et engendrer un cancer de la peau. Chaque année en Suisse, 2700 personnes sont touchées par un mélanome et 320 en décèdent. S'il est dépisté à temps, les chances de succès d'un traitement sont bonnes. La Ligue suisse contre le cancer recommande de mettre de la crème solaire, de porter des lunettes de soleil et un chapeau, et enfin d'éviter de s'exposer aux heures les plus chaudes de la journée, entre 11 et 15 heures.

ENFANTS ET PERSONNES ÂGÉES

VEILLER À LA SANTÉ DES PERSONNES FRAGILES

Les personnes âgées et les enfants sont particulièrement fragiles lorsque le thermomètre grimpe. Ils régulent moins bien leur température et s'adaptent donc plus difficilement à la canicule. Une exposition prolongée à la chaleur peut provoquer une perte excessive d'eau et de sel dans leur organisme pouvant aller jusqu'à la mort. Pour éviter d'en arriver là, il faut veiller à maintenir une bonne hydratation et rester au frais. L'entourage peut encourager les personnes âgées à boire régulièrement. Le médecin cantonal, Christian Ambord, invite également à faire

preuve de solidarité en prenant contact avec les personnes isolées. Les enfants doivent également être hydratés régulièrement. Pour un bébé allaité, il faut penser à lui proposer le sein plus souvent qu'habituellement. Côté alimentation, on privilégie une alimentation légère, riche en fruits et en légumes. C'est important de maintenir son logement aussi frais que possible. On peut fermer les stores la journée et aérer le soir et la nuit. Enfin, pensez à vous munir de votre casquette, vos lunettes de soleil et votre crème solaire si vous devez rester à l'extérieur.