Saviez-vous que…

- les jeunes ont une tolérance à l'exercice comparable à celle des adultes lors d'activité physique par temps chaud?
- plus l'activité physique est prolongée, en période de temps chaud, plus le risque d'avoir des problèmes de santé augmente?
- en prenant les précautions nécessaires, la plupart des jeunes peuvent participer de manière sécuritaire aux activités sportives extérieures, et ce, même par temps chaud?

Quand fait-il chaud?

- Lorsque la température est égale ou supérieure à **30 °C**.
- Lorsqu'il y a beaucoup d'**humidité** dans l'air (par exemple, à 50 % d'humidité, une température de 32 °C peut être ressentie comme 40 °C).

Vous êtes plus vulnérable aux problèmes de santé liés à la chaleur si…

VOUS PRÉSENTEZ **AU MOINS UNE** DES CONDITIONS SUIVANTES :

- Maladie aiguë avec présence de vomissements, de diarrhée ou de fièvre
- Diabète
- Hyperthyroïdie
- Fibrose kystique
- Maladie cardiaque
- Anémie falciforme
- Surplus de poids ou obésité

VOUS PRENEZ CERTAINS **MÉDICAMENTS** :

- Médicaments pour déficit de l'attention et hyperactivité
- Décongestionnants
- Antihistaminiques (contre les allergies)*
- Anti-inflammatoires (pour soulager la douleur)*

* *En cas de doute, référez-vous à un médecin ou à un pharmacien. Ne cessez pas la prise ou ne réduisez pas la dose d'un médicament sous ordonnance sans une réévaluation médicale.*

© *Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie, 2013*

Agence de la santé et des services sociaux de l'Estrie
Québec

ATHLÈTES ET JEUNES SPORTIFS

Quoi faire

LORS DE LA PRATIQUE D'**ACTIVITÉ PHYSIQUE** EN PÉRIODE DE **chaleur?**

Athlètes et jeunes sportifs, attention aux problèmes de santé liés à la chaleur!

1. LES CRAMPES DE CHALEUR

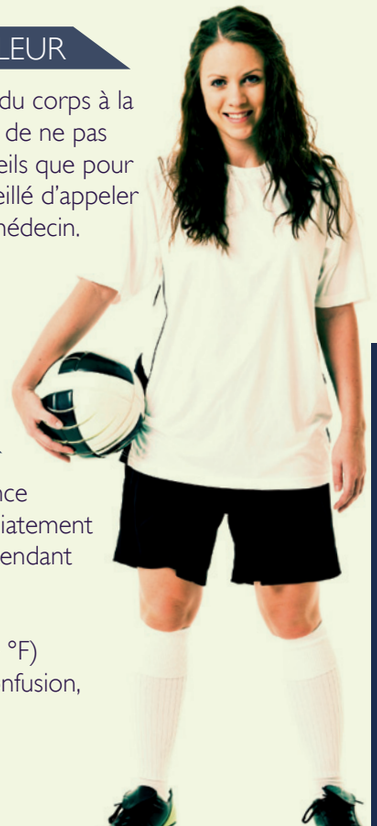
Les crampes de chaleur sont les premiers signes d'un problème de santé relié à la chaleur. Dans ce cas, il est recommandé de se reposer au frais, de se réhydrater et, au besoin, d'appeler Info-Santé (8-1-1).

SYMPTÔMES : pas de fièvre, peau moite, contractions douloureuses des muscles.

2. L'ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR

Il survient après une longue exposition du corps à la chaleur. Dans ce cas, il est recommandé de ne pas rester seul et de suivre les mêmes conseils que pour les crampes de chaleur. Il est aussi conseillé d'appeler Info-Santé (8-1-1) ou de consulter un médecin.

SYMPTÔMES : fièvre inférieure à 40 °C (104 °F), peau moite, pâle et froide, grande fatigue, étourdissements.



3. LE COUP DE CHALEUR

Le coup de chaleur constitue une urgence médicale. Il faut appeler le 9-1-1 immédiatement et mouiller le corps à l'eau froide en attendant les premiers répondants.

SYMPTÔMES : fièvre de 40 °C (104 °F) et plus, peau sèche, rouge et chaude, confusion, puis perte de conscience brutale.

Lorsque vous pratiquez une activité physique par temps chaud, assurez-vous de :

- **Bien vous préparer :**
  - Hydratation avant l'activité physique
  - Sommeil et repos suffisant
  - Forme physique adéquate
  - Acclimatation à la chaleur
    (l'exposition répétée progressive sur 10-14 jours est recommandée)
- **Modérer l'intensité et la durée de l'exercice physique** si possible
- **Réduire le nombre de séances d'entraînement** si possible
- **Bien récupérer** et vous reposer suffisamment entre les séances
  (par temps chaud, deux heures ou plus entre deux activités au cours d'une même journée)
- **Avoir accès aux liquides** pour vous désaltérer régulièrement
- **Vous habiller convenablement** (vêtements favorisant la circulation d'air et l'évacuation de la transpiration)
- **Localiser un milieu frais** (ombre, air climatisé) à proximité et vous y rendre entre les activités sportives

En plus de pouvoir affecter votre **performance**, la déshydratation pourrait augmenter vos risques de développer un problème de santé lié à la chaleur.

La bonne façon de s'hydrater

BUVEZ SUFFISAMMENT D'EAU

En quantité suffisante et à intervalles réguliers, **avant, pendant et après** l'activité physique, il est recommandé de boire :

Pour les 9 à 12 ans : 100 à 250 ml d'eau chaque 20 minutes

Pour les adolescents : jusqu'à 1 à 1,5 l d'eau par heure

Les boissons pour sportifs **sans caféine** sont recommandées pour remplacer le sodium (électrolytes) perdu dans la sueur lors d'activités de longue durée ou d'activités intenses répétées dans la même journée.

ÉVITEZ LES BOISSONS ÉNERGISANTES, LES BOISSONS GAZEUSES ET LES JUS

Les boissons contenant de grandes quantités de sucre ne sont pas recommandées pour maintenir une bonne hydratation, car elles pourraient contribuer à une hausse de la température corporelle. On peut toutefois diluer les jus avec de l'eau potable (moitié/moitié) pour relever la saveur de l'eau et encourager ainsi une meilleure hydratation.

Les **boissons énergisantes** sont, quant à elles, **déconseillées** pour l'hydratation des sportifs, car elles contiennent souvent de grandes quantités de sucre ainsi que de la caféine (fait éliminer les liquides et peut mener à une déshydratation).