

CAMPAGNE DE SENSIBILISATION
Activité physique en période de forte chaleur

Si vous n'êtes pas entraîné, il ne faut pas démarrer ou reprendre une activité physique ou sportive en période de forte chaleur.

Même si vous êtes entraîné, les mesures suivantes sont nécessaires :

- ne commencer une activité physique que si vous êtes en forme en pleine possession de vos moyens sinon évitez de participer à une compétition,
- réduire les activités physiques et sportives, et éviter absolument les activités effectuées au soleil ou aux heures les plus chaudes de la journée,
- pratiquer votre activité physique à l'ombre et en milieu aéré,
- porter un chapeau à large bord et se protéger la nuque ; éviter les coups de soleil (crème solaire) ; porter des lunettes de soleil ; s'asperger régulièrement le visage et la nuque d'eau,
- porter des vêtements amples, aérés et clairs ; les chaussures doivent si possible permettre une bonne évacuation calorique avec un isolement au niveau de la semelle,
- en cas de forte rougeur, de sensation de chaleur intense, de céphalées, de troubles de la vue, de sensations anormales (équilibre, jugement...) : arrêtez l'exercice physique, aspergez-vous d'eau, buvez et restez à l'ombre dans un endroit aéré. Surveillez également les personnes vous entourant si vous êtes dans un groupe.

La persistance ou l'aggravation des symptômes précédents malgré le repos et l'hydratation fait suspecter un **coup de chaleur. C'est une urgence médicale.**

Alerter les secours médicaux en composant le 15.

- Contrôler son hydratation
quand boire ? toutes les 20 à 30 mn en petite quantité d'une manière répétée.
 - il faut boire avant, pendant et après l'exercice. Etre bien hydraté avant de commencer l'exercice physique. Etre bien hydraté, c'est d'avoir les urines claires.**que boire ?**
 - éviter de boire de l'eau pure au delà de 2 à 3 litres, ce qui peut induire une diminution de la concentration de sodium dans le sang, Varier avec de l'eau gazeuse comme le Vichy ou la Badoit etcAttention à la composition des boissons si vous êtes soumis à un régime appauvri ou sans sel; l'avis d'un médecin est nécessaire.