HYPERTHERMIE A L'EFFORT

C'est quoi ?

C'est une élévation excessive de la température centrale qui fait suite à un effort intense. En effet, elle provoque une désadaptation des systèmes régulateurs de l'organisme avec une altération du fonctionnement du corps.

Les conséquences de l'hyperthermie maligne d'effort sont sévères car cette augmentation brutale de température à l'effort peut entraîner un décès par arrêt cardiaque.

Quand ?

L'hyperthermie à l'effort peut survenir lors d'un effort intense prolongé en particulier lors de forte chaleur (dès 25°C)

Le risque est plus marqué lorsque l'on pratique un sport pendant les heures les plus chaudes du soleil l'été.

Attention aussi à la présence d'un vent chaud ou inversement en l'absence de vent, car cela ne permet pas à l'organisme et à l'atmosphère de se rafraichir.

Restez vigilant car les chaleurs humides de notre département ne favorisent pas l'évacuation de la chaleur par transpiration.

Quels types de sports ?

Il s'agit le plus souvent d'effort de longue durée : semi-marathon, marathon, course à la montagne, raid, trail et ultra-trail…

Tous les sports et activités de plein air sont finalement concernés par l'hyperthermie à l'effort.

La pratique d'un sport en altitude peut favoriser la survenue d'une hyperthermie

On peut également trouver des sports nécessitant un équipement particulier utilisant des combinaisons de protection chaude et étanches sont également concernés : moto, rallye, auto, etc.

Quels sont les signaux d'alerte ?

- malaise
- Vomissements
- Soif intense
- Crampes
- Comportement inhabituel (agressivité, désorientation…)

Comment réagir en cas de coup de chaleur ?

Alerter, en précisant le lieu exact (coordonnées GPS si possible) et le motif de l'appel, afin que la prise en charge soit plus facile et mieux adaptée, en composant le numéro d'urgence internationale 112 en montagne et le 15 ou le 18 sur route.

- Refroidissement

En attendant la venue des secours, il faut tout de suite refroidir le sportif. On l'asperge avec de l'eau, on le met à l'ombre, et on essaie de le ventiler en lui provoquant même un courant d'air. On essaye de refroidir le sportif avec tous les moyens dont on dispose avec toutes les possibilités que l'on possède sur le terrain ou dans la nature.

- Pas de médicament

Il serait dangereux d'utiliser des médicaments antipyrétiques comme le paracétamol.

- Surveillance

Pendant ce temps, On parle à la victime. Si celle-ci se met à vomir, on la met en position latérale de sécurité sur le côté, on la rassure, on la met à l'ombre.

VOUS ÊTES ORGANISATEURS, BENEVOLES…

Vous connaissez désormais l'existence de l'hyperthermie d'effort et les risques graves que cela peut représenter pour les pratiquants.

Alors si vous identifier des conditions météo défavorables, vous pouvez agir en modifiant les horaires programmés avec des départs anticipés en matinée ou retardés en soirée, voire en dernière extrémité en choisissant l'annulation de l'épreuve.

Nous savons, pouvoir compter sur l'ensemble des organisateurs pour garantir au mieux la sécurité et l'intégrité physique des participants.

Mesures préventives :

Pour les organisateurs, en plus des modifications des horaires voire de l'annulation de la course

- possibilités d'hydratation renforcées,
- accès à des espaces ombragés,
- vigilance accrue des secours,

VOUS ÊTES PRATIQUANTS

Les mesures préventives sont capitales.

- Vérifier au prés de votre médecin l'aptitude aux activités sportives en tous terrains et toutes conditions.
- Préparez vous en vous entraînant progressivement et de façon adaptée.
- Emmener toujours avec vous des quantités d'eau nécessaires.
- Vous pouvez aussi utiliser des compresses réfrigérantes de poche de froid instantané, qui permettent de lutter immédiatement contre les effets d'un coup de chaleur.

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
PRÉFET DES PYRÉNÉES-ATLANTIQUES
D.D.C.S. 64

SECOURS EN MONTAGNE
GSMSP64
SAPEURS POMPIERS

GENDARMERIE
PELOTON HAUTE MONTAGNE

CENTRE HOSPITALIER DE PAU
SECOURS EN MONTAGNE