

BATTRE LA CHALEUR

Les températures élevées de l'été exposent les étudiants-athlètes à un risque élevé de maladies liées à la chaleur. Il y a plusieurs types de maladies liées à la chaleur. Leur gravité varie, d'une crampes de chaleur à un épuisement de chaleur, qui ne sont pas dangereux, ou un coup de chaleur qui pourrait être mortel. Bien que les maladies liées à la chaleur puissent être mortelles, la mort peut être évitée, si ces maladies liées à la chaleur sont rapidement identifiées et adéquatement traitées.

DÉSHYDRATATION ET MALADIES LIÉES À LA CHALEUR



Comme règle de base, la plupart des athlètes devraient consommer entre 200 et 300 millimètres de fluide chaque

15 MINUTES D'EXERCICE

Il faut seulement **30 MINUTES** pour qu'un endommagement de cellules se produise avec une température corporelle de 105 degrés.



Actuellement, 13 États ont des politiques d'acclimatation à la chaleur, pour les athlètes d'école secondaire, le New Jersey étant le premier.



Le coup de chaleur lié à l'effort est l'une des trois plus grande cause de décès chez les athlètes et les militaires en entraînement.

- Depuis 2010-15, 20 décès dus à des coups de chaleur subis lors d'activités athlétiques ont été recensés.
- Il faut sept à quatorze jours pour qu'un corps s'adapte à l'exercice dans la chaleur.
- La déshydratation aux niveaux de 3 à 4 pour cent de perte de masse corporelle peut réduire la force musculaire d'environ 2 pour cent.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

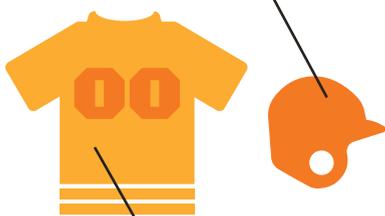


Prévoyez des breuvages énergétiques pour des entraînements durant plus d'une heure.

Maintenez les boissons fraîches - les boissons fraîches sont consommées 50 pour cent plus que les boissons chaudes.

Bien s'hydrater avant, durant et après l'activité.

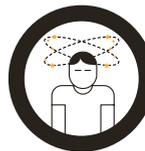
Enlevez les équipements non nécessaires, tels que les casques et les rembourrages lorsque les conditions environnementales deviennent extrêmes.



Les vêtements portés par les athlètes doivent être de couleur claire, légers et protéger contre le soleil.

- Pendant la première semaine, organisez des entraînements plus courts avec des équipements plus léger, pour que les joueurs puissent s'acclimater à la chaleur.
- Suivez un rapport entre le travail et le repos, par exemple des pauses de 10 minutes pour 40 minutes d'exercice.
- Obtenez une mesure exacte du thermostress en utilisant une température au thermomètre-globe mouillé représentant la température ambiante, l'humidité relative et la radiation du soleil.
- Si quelqu'un souffre d'un coup de chaleur dû à l'effort, n'oubliez pas de le rafraîchir en premier et de le transporter ensuite.
- Préparez des bacs froids avant tous les entraînements et matchs, si une immersion dans l'eau froide est nécessaire pour traiter un coup de chaleur dû à l'effort.

SIGNES DE CONDITIONS MINEURES LIÉE À LA CHALEUR



Étourdissement

Crampes, contraction musculaire et spasmes



Faiblesse lorsque non-associée à d'autres symptômes

SIGNES AVANT-COUREURS D'UN COUP DE CHALEUR D'EFFORT

Mal de tête, étourdissement, confusion et désorientation

Transpiration excessive et/ou bouffée de chaleur

Fatigue corporelle

Nausée et/ou vomissement

Frissons et/ou chair de poule

SIGNES DE COUP DE CHALEUR DÛ À L'EFFORT



Température corporelle de plus que 105 degrés



Signes de dysfonctionnement du système nerveux comme la confusion, agressivité et perte de conscience

Augmentation de la fréquence cardiaque



Respiration rapide

Saisies

Hypotension artérielle

Sources : Institut Korey Stringer, Société médicale américaine pour la médecine du sport, NATA