

Recommandations pour les sportifs

Pour une personne non entraînée

- Ne pas démarrer ni reprendre une activité physique ou sportive en période de fortes chaleurs.

Pour un sportif entraîné

- Ne commencez une activité physique que si vous êtes en pleine possession de vos moyens.
- Ne participez pas à une compétition.
- Réduisez vos activités physiques et sportives, et évitez absolument les activités effectuées au soleil ou aux heures les plus chaudes de la journée (11h-21h).
- Si vous exercez une activité sportive de plein air, protégez-vous de la chaleur :
 - > pratiquez l'activité physique à l'ombre et en milieu aéré ;
 - > portez un chapeau à large bord et protégez-vous la nuque ;
 - > évitez les coups de soleil (crème solaire) ;
 - > portez des lunettes de soleil ;
 - > aspergez-vous régulièrement le visage et la nuque d'eau ;
 - > portez 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, etc.) :
 - > 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.
- Contrôlez votre hydratation : boire avant, pendant et après l'effort à raison de 10 cl (un verre) toutes les 10 min :
 - > avant l'effort : boire 200 à 300 ml (deux verres) ;
 - > pendant l'effort : éviter de boire de l'eau pure en trop grande quantité (au-delà de 2 à 3 litres) et préférer des solutions contenant 30 à 80 g/l de sucres en ambiance normale et 20 à 50 g/l de sucre en ambiance chaude ; et 400 à 600 mg/l de sodium soit 1 à 1,5 g de sel par litre de boisson ;
 - > après l'effort : prendre une boisson de récupération. Le contrôle du poids sur la balance permet d'estimer le volume d'eau perdu afin de pouvoir compenser le déficit. Ajouter à l'eau du sel (addition obligatoire) et des sucres pour atteindre une teneur de 1,5 g/l de sel et 50 g/l environ de sucres. On peut aussi utiliser une solution préparée que l'on trouve dans le commerce.