

Sport et canicule

Article réalisé par le Dr. P. WOTQUENNE, Interniste Gériatre et Urgentiste, Service Santé et Environnement de la Province de Liège – Département Médecine du Sport +32 (0)4 344 79 10

Par ce temps magnifique, avec des températures dignes du pourtour méditerranéen, est-il raisonnable de pratiquer une activité physique ?

Les bienfaits du mouvement ne sont plus à décrire mais par fortes chaleurs, l'abstention n'est-elle pas de mise ?

En effet, un exercice physique effectué dans une ambiance chaude où la perte de liquide peut atteindre 3 litres par heure, peut engendrer un hyperthermie maligne d'effort qui est une augmentation de la température centrale de l'organisme suite au travail musculaire intense. Celle-ci conduit à des altérations cellulaires irréversibles et in fine à une défaillance multisystémique avec nécessité de manœuvres de réanimation. A ce moment le pronostic vital est en jeu.

Sont principalement visés, les sports de plein air et de longue durée comme le triathlon, le marathon, le raid... et la marche.

Il s'agit là d'une véritable « intoxication calorique ».

Les signes d'alerte le plus souvent sont des troubles comportementaux comme l'agressivité, l'hébétéude, une démarche ébrieuse associées à une grande fatigue, une soif intense, des nausées, des vomissements, des frissons, des douleurs abdominales, des céphalées, des crampes musculaires.

A ce stade il est encore possible par des mesures simples d'arrêter le processus morbide. Au-delà, lorsque la température centrale dépasse 40° (parfois jusque 42°), un état de choc avec coma s'ensuit.

Recommandations :

- 1- avoir de l'eau sur soi lors de l'exercice
- 2- boire régulièrement, ne pas attendre d'avoir soif pendant l'exercice
- 3- s'hydrater avant et après l'effort
- 4- se couvrir la tête et éviter le torse nu
- 5- pratiquer son activité plutôt à l'ombre
- 6- choisir son moment dans la journée (plus tôt le matin ou plus tard le soir)
- 7- éviter les activités en solitaire et toujours avoir un GSM sur soi

Si malgré tout le coup de chaleur est là :

- 1- alerter les secours (112)
- 2- transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais, la découvrir
- 3- asperger d'eau froide
- 4- faire circuler de l'air vers la personne
- 5- faire boire en petite quantité si la personne est consciente

L'apport liquidien chez l'adulte doit être de 2,5 litres par jour. Lors d'un effort programmé il est important de boire avant (125 ml d'eau tous les ¼ d'heure dans l'heure qui précède l'effort), pendant (150 ml d'eau sucrée tous les ¼ d'heure) et après (intérêt de se peser avant et après l'effort, la différence en kilos est à boire en litres notamment sous forme de bouillon de légumes salé, d'eau minérale avec un complément de fruits secs).

Ne pas oublier que pendant ces périodes d'ensoleillement intense, il se produit une réaction entre les oxydes d'azote émis par les moteurs à combustion et le rayonnement ultra-violet qui aboutit à la formation d'ozone, gaz extrêmement irritant pour les voies respiratoires. Cette irritation est bien entendu potentialisée par l'exercice physique puisque la ventilation augmente avec les conséquences connues dans de telles circonstances.

Il faut également être encore plus attentif lorsque le sportif prend des médicaments où qu'il a consommé de l'alcool, ces toxiques pouvant potentialiser les effets de la chaleur.

Il est donc clair qu'il faut déconseiller les efforts intenses en période de canicule.

Dr. P. WOTQUENNE
Interniste urgentiste et gériatre
Département de médecine du sport
Service des consultations
Institut E. Malvoz de la Province de Liège
pol.wotquenne@prov-liege.be