

MESSAGES CLES

- 1) Quand il fait chaud, tout exercice physique expose à un risque d'accident, potentiellement mortel : **le coup de chaleur d'exercice**
- 2) **Ce risque concerne tous les sportifs, quel que soit leur niveau :**
 - Il est majoré pour les sujets à faible condition physique et a fortiori pour les sujets atteints de maladie chronique.
 - Il concerne aussi les sportifs entraînés (et même de haut niveau) susceptibles de dépasser leurs capacités, notamment dans des conditions de compétition.
- 3) Ce risque est **élevé** pour tous les sportifs :
 - **si l'humidité relative est élevée**
 - **s'il n'y a pas de vent**deux situations s'opposant à l'évaporation de la sueur
- 4) Avant l'été :
 - a. **Etablir un protocole** de fonctionnement en cas de vague de chaleur.
Ce protocole vise à :
 - i. Déterminer les conditions de l'annulation (ou le report) de la manifestation en cas de forte chaleur (niveau 3-alerte canicule)
 - ii. S'assurer que les personnes participant à la manifestation et les membres de l'équipe l'encadrant aient accès et connaissent les mesures de prévention
 - iii. Mettre en place les mesures de prévention
 - iv. Mettre en place une surveillance des signes d'alerte faisant suspecter une pathologie liée à la chaleur
 - b. **S'assurer que ce protocole est accessible, connu et compris** par l'ensemble de l'équipe organisatrice
 - c. S'assurer que **les effectifs en personnels** nécessaires à la réalisation de ce protocole seront suffisants pendant la manifestation
 - d. S'assurer que **le matériel nécessaire** à la réalisation ce protocole sera disponible et opérant pendant la période estivale.
- 5) Pendant une vague de chaleur
 - a. Se tenir informé du **niveau de vigilance** et s'assurer de sa transmission à l'équipe encadrant la manifestation et aux personnes y participant
 - b. S'assurer de la **réalisation du protocole.**

Comment s'explique le coup de chaleur d'exercice ?

L'exercice physique, et donc la pratique sportive, entraînent une augmentation de la dépense énergétique, une élévation de la température du corps qui ne peut être régulée que par l'évaporation de la sueur.

Celle-ci entraîne une déshydratation, responsable de la baisse de la performance, qui est partiellement compensée par la consommation régulière d'eau.

Toute élévation anormale de la température ambiante va entraîner une aggravation du phénomène de déshydratation.

Par ailleurs, la régulation de la température corporelle sera rendue plus difficile, voire impossible en ambiance humide ou si le sportif porte des vêtements limitant l'évaporation de la sueur. Le corps ne pouvant plus stopper l'élévation de sa température par l'évaporation de la sueur, apparaît alors le coup de chaleur.

Comment déterminer si une manifestation sportive peut avoir lieu ou non en fonction des conditions climatiques ?

L'indice WBGT est un indice prenant en compte les températures humides, radiantes et sèches. Il est mesurable grâce à des petites centrales électroniques. Il est corrélé au risque d'apparition de pathologies liées à la chaleur.

Les manifestations extérieures ne devraient pas pouvoir se tenir lorsque l'indice WBGT s'élève au-dessus de 32°, le risque de pathologie aiguë due à la chaleur devenant alors très important.

Ces recommandations concernent tout organisateur de compétition sportive.

En cas de non utilisation possible de ces centrales thermiques, (hors compétition par exemple) des **méthodes-tables** (voir fiche technique), moins précises, peuvent toutefois donner une idée des risques encourus, en **tenant compte de la température de l'air et de l'hygrométrie**.

Quels autres éléments faut-il intégrer au protocole d'organisation de manifestations sportives lors d'une vague de chaleur ?

AVANT L'ETE

En fonction du lieu de la manifestation et des seuils d'alerte, on doit avoir :

- recensé et adapté les locaux qui seront suffisamment ventilés et/ou rafraîchis (locaux où se déroulent la compétition, locaux où se tient le public, la presse, locaux techniques, vestiaires, etc.),
- étudié les conditions d'ensoleillement, notamment des gradins accueillant le public,
- prévu l'augmentation des stocks de boissons fraîches,
- prévu le renfort des équipes de secours et leur formation aux premiers gestes de refroidissement et de prise en charge de victimes de pathologies liées à la chaleur.

Les responsables de piscines couvertes devront être particulièrement attentifs à la température ambiante étant donné le fort taux d'humidité.

EN PERIODE DE FORTES CHALEURS

- prendre contact :
 - Pour les manifestations locales, avec le médecin conseiller de la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS), ou, à défaut, avec le Secrétariat général de la préfecture de région ;
 - Pour les compétitions nationales ou internationales, avec les fédérations sportives délégataires concernées :
 - annuler la manifestation si les conditions climatiques font courir un risque sanitaire trop important
 - informer les participants et le public des conditions particulières
 - informer l'encadrement médical et paramédical des compétiteurs
 - diffuser des recommandations par affichage ou sonorisation
 - indiquer la nature et l'emplacement des zones rafraîchies ou climatisées
 - renforcer les équipes de secours, formées et équipées pour des interventions auprès des compétiteurs et du public
 - augmenter les stocks de boissons fraîches
 - décaler les horaires des événements
 - fermer certains accès au public s'ils sont trop exposés au soleil.

POUR EN SAVOIR PLUS

- Plaquettes et affiches INPES résumant les principaux messages :
 - Dépliant « La Canicule et nous... comprendre et agir »
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1027.pdf>
 - Affiche : <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1028.pdf>
- Recommandations sanitaires spécifiques pour les sportifs et leur entourage : fiche « sportifs et leur entourage »
- Fiches techniques pour tous et Fiche technique « condition climatique et risque pour la santé » au sujet de l'indice WBGT et des méthodes table.

Pour toutes autres questions :

« canicule info service » (0 800 06 66 66) du 01/06 au 31/08