

QUE FAIRE EN CAS DE VAGUE DE CHALEUR ?

MÉMO

Pour les responsables de sportifs :
enfants (+ de 5 ans), ados et adultes



Wallonie

Rester à l'écoute des médias (prévisions météo)

Prévoir un entraînement adapté :

- Privilégier les heures les plus fraîches (avant 11h et après 20h) pour s'entraîner
- Habituer graduellement le corps (en 10 à 15 jours) aux activités physiques soutenues sous un climat chaud et humide
- Suivre les consignes particulières du médecin si le sportif présente une maladie chronique et rapporter les éventuels signes d'alerte ressentis.

Prévoir le matériel nécessaire :

- Protection contre le soleil et la chaleur (crème solaire, casquette,...)
- Boissons adaptées aux sportifs
- Consignes actualisées d'hygiène des mains et de respect de la chaîne du froid
- Pèse-personne.

Boire de l'eau plate :

- 100 à 250 ml 1 à 2 heures avant l'effort de 5 à 12 ans
- 250 à 500 ml 10 à 15 minutes dès 13 ans
- 200 à 300 ml toutes les 30 minutes avant l'effort à l'âge adulte.

Peser les sportifs (en sous vêtements, sans chaussures)

PENDANT LE SPORT

Inciter à boire toutes les 15 minutes une boisson pour sportifs (sucre 20 à 50 gr/l et sel 1 à 1,5 gr/l) :

- 150 à 250 ml de 5 à 12 ans
- 150 à 300 ml à partir de 13 ans
- 200 à 300 ml chez l'adulte.

Adapter l'activité sportive :

- Modifier le type (plus d'activités d'habileté), la durée (la réduire ou changer de joueurs), la période (privilégier les heures les plus fraîches) et l'emplacement (à l'ombre, milieu aéré en cas de vague de chaleur et à l'intérieur, au frais en cas de pic d'ozone)
- Vérifier régulièrement l'absence de signes d'alerte d'un coup de chaleur.

APRES LE SPORT

Peser les sportifs (en sous vêtements, sans chaussures)

- Veiller à compenser le volume d'eau éliminé : 1,5 X le poids perdu durant le sport.

Proposer une boisson pour sportifs

LES SIGNES INQUIÉTANTS

- Modification du comportement habituel
- Grande fatigue
- Crampes musculaires
- Vertiges
- Soif
- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée.

LES SOLUTIONS

- Rafraîchir le plus vite possible
- Aller dans un endroit frais et/ou créer un courant d'air
- Envelopper la personne dans un drap humide ou lui donner une douche fraîche
- Proposer de l'eau en petite quantité
- Ne pas donner d'aspirine ni de paracétamol.

Si les signes persistent, consulter le médecin.

RETROUVER L'INFORMATION COMPLÈTE SUR NOS FICHES VAGUES DE CHALEUR ET OZONE :

[http:// socialsante.wallonie.be](http://socialsante.wallonie.be)