

Quoi faire

quand il fait très chaud lors d'activités sportives

Conseils aux organisateurs

Rafrâichissements

Assurez-vous que les jeunes aient la possibilité de se rafraîchir souvent.

Par exemple, vous pouvez :

- Proposer des façons permettant de s'asperger d'eau ;
- Offrir des serviettes humides ;
- Offrir des collations congelées ;
- Prévoir des endroits à l'abri du soleil.

Efforts

Dans la mesure du possible :

- Reportez l'événement lors d'un épisode de chaleur extrême ;
- Modérez et diminuez l'intensité et la durée de l'activité ;
- Réduisez le nombre de séance d'activité physique ;
- Offrez des pauses au frais ;
- Modifiez l'horaire des activités pour éviter les périodes de grandes chaleurs.

Un enfant est plus vulnérable aux effets de la chaleur s'il :

- Souffre d'une affection aiguë (fièvre, diarrhée, etc.) ;
- Souffre d'une maladie chronique (diabète, fibrose kystique, etc.) ;
- Prend certains médicaments.*

* En cas de doute, référez-vous à un médecin ou à un pharmacien. Ne cessez pas la prise ou ne réduisez pas la dose d'un médicament sous ordonnance sans une réévaluation médicale.

Conseils aux parents

Assurez-vous que votre enfant :

- Soit bien hydraté et boive souvent ;
- Soit en bonne forme physique et dorme suffisamment ;
- Se soit bien acclimaté à la chaleur les jours précédant l'activité sportive ;
- Porte des vêtements adaptés à l'activité (des vêtements légers, laissant circuler l'air ainsi que permettant l'évacuation de la transpiration).

Informations importantes

Avant, pendant et après l'activité physique, il est recommandé de boire :

- 100 ml à 250 ml d'eau chaque 20 minutes pour les jeunes de 9 à 12 ans ;
- 1 à 1,5 litres d'eau par heure pour les personnes plus âgées.

Évitez les jus sucrés, les boissons gazeuses ou les boissons énergisantes. Ces boissons contiennent de grandes quantités de sucre et ne sont pas recommandées pour s'hydrater, car elles peuvent contribuer à une hausse de la température corporelle.

En plus de pouvoir affecter la performance sportive, la déshydratation augmente le risque d'avoir un problème de santé lié à la chaleur.

Bien encadrer la pratique d'activités sportives quand il fait très chaud

permet d'éviter les problèmes de santé suivants :

Problèmes de santé causés par la chaleur	Les crampes de chaleur	L'épuisement par la chaleur	Le coup de chaleur URGENCE MÉDICALE
Signes et symptômes	<p>Premiers signes d'un problème de santé lié à la chaleur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas de fièvre; • Peau moite; • Contractions douloureuses des muscles. 	<p>Symptômes plus graves</p> <ul style="list-style-type: none"> • Température élevée (moins de 40 °C/104 °F); • Peau pâle, froide et moite, sueurs; • Moins d'urine, plus foncée; • Bouche sèche, soif intense; • Mal de tête; • Nausées ou vomissements; • Faiblesse, fatigue; • Vertiges, étourdissements. 	<p>En plus des symptômes de l'épuisement par la chaleur, on peut retrouver :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Température très élevée (40 °C/104 °F et +); • Peau sèche, rouge et chaude, sans sueur; • Confusion, désorientation; • Changement d'état: agitation, agressivité, maladresse, mauvaise coordination, somnolence; • Vision trouble; • Convulsions; • Perte de conscience, coma.
AGIR rapidement	<ul style="list-style-type: none"> • Placez le jeune au repos dans un endroit frais; • Réhydratez le jeune en le faisant boire souvent; • Au besoin, appelez Info-Santé (811). 	<ul style="list-style-type: none"> • Placez le jeune au repos dans un endroit frais; • Ne pas le laisser seul; • Donnez-lui à boire par petites gorgées; • Appelez Info-Santé (811) ou consultez un médecin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Appelez le 911 immédiatement, puis les parents; • Placez le jeune au frais, dévêtissez-le, éventer énergiquement sa peau et mouillez son corps à l'eau fraîche, en attendant l'ambulance; • Donnez-lui à boire par petites gorgées. Ne faites pas boire le jeune s'il est inconscient.

Quand il fait très chaud, plus l'activité physique est prolongée, plus le risque d'avoir des problèmes de santé augmente. En tout temps, n'hésitez pas à réévaluer l'exposition à la chaleur des enfants/participants et à adapter les activités en conséquence, voire les cesser.