

Se prémunir de la canicule

La canicule ? Des mots pour des maux

Sans être spécialiste en météo, chacun peut constater que la canicule n'est plus un phénomène rare, elle devient la règle, même dans le nord de la France jusqu'alors épargné. Autant dire qu'il faut penser à changer ses habitudes de vie et ses comportements comme randonneur.

Les effets de la forte chaleur sur l'organisme

La forte chaleur perturbe la régulation thermique du corps qui doit :

- impérativement maintenir sa température centrale aux environs de 37° pour assurer le bon fonctionnement des organes.
- maintenir aussi constant que possible le pourcentage d'eau, soit 70% ; cette eau qui baigne les cellules, fluidifie le sang et, dans le cas qui nous occupe, permet la transpiration qui rafraîchit l'épiderme et surtout évacue la chaleur interne en excès.

Si on n'y prend pas garde, la déshydratation et l'augmentation de la température corporelle peuvent rapidement poser problème, en particulier pour les plus fragiles, les personnes âgées, les malades et les enfants.

Les **conséquences** sont plus ou moins graves :

- Les crampes de chaleur, qui arrivent au cours de l'effort intense. Boire et se reposer, et il n'y paraîtra plus.
- L'insolation est le degré au-dessus: la personne est pâle et prostrée, sa peau moite. Là encore, repos et hydratation abondante.
- Le coup de chaleur hyperthermique qui peut survenir en ces périodes caniculaires. Accident grave, parfois mortel, la personne est plus ou moins consciente, épuisée, sa peau est sèche et chaude. Il s'agit d'une **véritable urgence médicale**, qui demande une réhydratation par des perfusions sous contrôle en milieu hospitalier. Ce sont en fait des accidents dus à une mauvaise hydratation plutôt qu'à la chaleur.

La prévention, la règle n°1 : seule une bonne prévention va réduire le risque quasiment à zéro. Comment faire dans la vie de tous les jours et au cours des randonnées ?

A la maison au jour le jour

- Isoler la maison de la chaleur extérieure est la règle maîtresse.
- Bien fermer fenêtres et volets dans la journée ; ouvrir largement dès que la température extérieure devient inférieure à celle de la maison.
- Vivre dans les pièces les moins exposées au soleil.
- Porter des vêtements légers
- Se rafraîchir la peau par tous les moyens, plusieurs fois par jour : douches ou bains à l'eau fraîche, linges mouillés...
- Pas de travail physique aux heures les plus chaudes, quitte à se lever plus tôt, » à la fraîche », et se coucher plus tard, quand il fait meilleur.
- Manger léger, pour ne pas demander à l'organisme un gros effort de digestion : fruits, légumes, laitages sont bien adaptés, ils sont riches en eau et sels minéraux.

Le plus important : boire avant d'avoir soif, quelques gorgées **toutes les 20 minutes**, c'est mieux qu'une grande rasade de temps en temps pour bien assimiler la boisson. Même sans rien faire, l'organisme perd beaucoup d'eau, sans qu'on s'en aperçoive. En s'évaporant, la sueur évacue ce surplus de chaleur du corps, même sans que l'on s'en aperçoive. En fin de journée, il n'est pas rare d'avoir absorbé 4 à 5 litres de liquides !!

Voilà des conseils excellents, direz-vous. Mais le randonneur, comment doit-il se comporter s'il s'est lancé sur les sentiers ?

En randonnée

Les risques sont les mêmes, mais aggravés : on se trouve à l'extérieur, exposés sans protection à la chaleur. L'effort fourni va encore en fabriquer beaucoup. D'abord s'organiser autrement : c'est du ressort de **l'animateur** :

- Annuler la sortie prévue, surtout si le parcours est sans ombre ou si l'approvisionnement en eau fait défaut sur le chemin.

A défaut :

- Autant que possible, choisir des parcours ombragés.
- De toute façon, raccourcir le parcours, parce qu'on marche plus lentement pour produire moins de chaleur.
- Partir plus **tôt le matin**, et s'arrêter aux heures les plus chaudes (13 à 16 heures)
- La pause ? à l'ombre, naturellement

Et le **randonneur de base** ? Quelles règles ?

- Pas question de faire sa première expérience de randonnée, surtout sans entraînement
- Partir seulement si l'on est en pleine forme, bien reposé
- Porter obligatoirement un chapeau, de bonnes lunettes de soleil, et une crème protectrice
- Porter des vêtements aérés, confortables, légers mais qui couvrent bien, surtout si on n'est pas encore bronzé
- Manger léger, des sucres rapides (fruits, fruits secs, barres de céréales) pour soutenir l'effort ; pas de nourriture lourde ou grasse (de toute façon, difficile à transporter quand il fait chaud)
- Se rafraîchir aussi souvent que possible. A chaque point d'eau, s'asperger et surtout bien mouiller son chapeau.
- S'hydrater, c'est le maître mot de la prévention.
- Bien boire avant le départ de la randonnée
- S'astreindre à boire souvent, **toutes les 20 min** de petites quantités (4 à 5 gorgées).

L'animateur veille à ce que tout le monde respecte cette consigne, **même ceux qui n'ont pas soif**.

- Emporter dans le sac **2 litres** de boisson et se réapprovisionner à chaque occasion (fontaine, source, eau vive). Si on n'est pas sûr de la potabilité de l'eau, ne pas hésiter à ajouter une tablette désinfectante qu'il faudra laisser agir une heure avant de consommer.

Plusieurs litres d'eau, ce n'est pas trop ? Non.

Si on a la curiosité de se peser le matin et le soir après la randonnée, on peut constater une perte de poids qui peut aller jusqu'à plusieurs kilos, essentiellement de l'eau. Le corps est en déficit, déficit à compenser par la boisson en cours de randonnée et après l'étape. Il n'est alors pas rare de consommer 5 à 7 litres d'eau à l'occasion d'une randonnée « chaude ».

Attention : En cas de **fatigue anormale ou précoce**, il faut renoncer à poursuivre la randonnée pour éviter le pépin grave.

Que boire ?

Tout ce qui contient de l'eau :

Jusqu'à **3 litres**, l'**eau plate** fera l'affaire, elle est bien absorbée et compense correctement les pertes. **Au-delà**, elle est moins bien absorbée : rajouter **15 à 25 gr de sucre** par litre d'eau, en coupant avec un quart à un demi-litre de jus de fruit par exemple, Ou, avec des boissons énergétiques, mais avec précaution pour ne pas dépasser les besoins énergétiques, vu les quantités ingérées.

- Penser à compenser un peu les pertes en **sels minéraux** en ajoutant **1g à 1,5g de sel** par litre, pas fameux mais efficace !
- Ou boire de temps en temps une boisson gazéifiée ; des astuces pour ralentir l'élimination de l'eau absorbée.

Autre bonne solution si l'on n'en exagère pas la consommation : une canette de Coca normal, à boire en alternance, par exemple une fois le Coca, trois fois l'eau. Le Coca apporte les sucres et les sels minéraux nécessaires entre les rations d'eau. Le soir, si vous avez perdu du poids par rapport au matin, vous êtes en déficit d'eau, il faut compenser : Buvez, buvez tout ce qui peut vous faire plaisir et qui contient de l'eau !! Jus de fruit, eau, pastis très dilué, et pourquoi pas la soupe ou encore la tisane si prisée par nos grands-mères ! En la matière, chacun a ses «trucs» et ses préférences, à respecter tant que la règle d'or est appliquée : l'eau consommée doit être compensée.

Comment savoir si on a bu assez ?

Doit-on se fier à la sensation de soif ? Non, il faut savoir observer ses urines : quand elles deviennent moins abondantes ou plus foncées, on n'a pas bu assez.

En résumé, que retenir pour le randonneur ?

Prévenir les pépins graves par :

- L'hydratation abondante, priorité absolue
- L'adaptation de la pratique de la randonnée : rechercher les heures les plus fraîches et s'arrêter aux heures les plus chaudes, rafraîchir la peau par tous les moyens.

Dr Pierre Josué

Médecin fédéral de la FFRandonnée