

# Trop chaud!



Les maladies liées à la chaleur

Les sports et les loisirs apportent de nombreux avantages aux enfants et peuvent être une manière amusante et agréable de faire de l'activité physique.

Cependant, quand la température et l'humidité sont plus élevées au cours des mois d'été, les enfants risquent de développer des maladies liées à la chaleur. Cette brochure fournit aux parents, aux entraîneurs et aux organisateurs d'activités physiques de l'information sur les maladies liées à la chaleur. Elle décrit les symptômes de différentes maladies, la façon de les prévenir et la façon de les traiter si elles se produisent.



## Qu'est-ce qui cause les maladies liées à la chaleur?

L'activité physique augmente la quantité de chaleur produite par nos muscles. La température élevée de l'air et l'humidité rendent difficile la tâche de se débarrasser de cette chaleur excessive et de maintenir une température corporelle saine. La transpiration est le moyen principal dont notre corps contrôle sa température pendant de l'activité physique. Toutefois, à mesure que l'humidité augmente, la transpiration devient moins efficace.



Les enfants sont moins capables que les adultes de s'adapter à la chaleur et à l'humidité et courent un risque plus élevé de développer des maladies liées à la chaleur. Ce risque augmente quand les enfants font de l'activité physique intense pendant une période de temps prolongée par temps chaud et humide.

## Quels sont les signes et symptômes d'une maladie liée à la chaleur et comment peut-on les traiter?

Il est important que les organisateurs de sports et de loisirs, les entraîneurs, les bénévoles et les parents sachent reconnaître les signes de maladies causées par la chaleur. Si on la reconnaît et on la traite tôt, il est possible de guérir une maladie bénigne et de l'empêcher de devenir plus grave. Voici une liste de maladies liées à la chaleur, en ordre de gravité.

### ! Crampes de chaleur

Des crampes de chaleur causent des **spasmes dans les muscles des jambes et de l'abdomen**. Un enfant qui souffre de crampes doit boire de l'eau ou une boisson pour sportifs, se reposer dans un endroit frais et doucement étirer et masser les muscles affectés.

### !! Syncope de chaleur

Un enfant qui **s'évanouit ou qui manque de s'évanouir** doit immédiatement être placé dans un endroit frais et ombragé et doit boire de l'eau ou une boisson pour sportifs afin de baisser sa température corporelle.

### !!! Épuisement par la chaleur

Les symptômes d'épuisement par la chaleur comprennent **la fatigue, la faiblesse, un manque d'énergie, l'étourdissement, les maux de tête, la nausée, un pouls rapide et de la transpiration excessive**. Toute personne qui présente ces symptômes doit recevoir des soins médicaux immédiatement. Certains traitements immédiats sont : boire de l'eau ou une boisson pour sportifs, s'éloigner de la chaleur et se rendre à un endroit à l'ombre, enlever les vêtements en excès et placer des sachets réfrigérants ou des serviettes mouillées froides au cou, aux aisselles et dans la région des aines.

## !!!! Coup de chaleur

Toute personne qui souffre de **confusion**, de **désorientation**, de **perte de conscience** ou de crises est dans un état d'urgence et requiert des soins médicaux immédiats.

Il faut amener cette personne à l'hôpital le plus proche. Certains traitements immédiats sont : enlever les vêtements en excès, placer la personne dans un bain d'eau froide ou glacée et placer des sachets réfrigérants au cou, aux aisselles et dans la région des aines.

Il est important de noter que certaines des maladies liées à la chaleur les plus graves ne sont pas toujours précédées de signes ou de symptômes bénins.

Tous les entraîneurs, parents et organisateurs d'activités doivent être vigilants et prêter attention aux signes et aux symptômes et s'assurer que tous les participants sont bien hydratés.



## Comment puis-je prévenir les maladies liées à la chaleur?

L'étape la plus facile et la plus importante à suivre pour prévenir les maladies liées à la chaleur est de s'assurer que les enfants boivent beaucoup de liquides avant, pendant et après leurs activités. Quand on fait de l'exercice, la transpiration est la meilleure façon de se débarrasser de chaleur corporelle excessive. La première étape pour se protéger des maladies liées à la chaleur est de rester bien hydraté.

Les enfants doivent boire le double de la quantité d'eau recommandée de **2 à 3 heures avant** de faire de l'activité physique, puis boire à nouveau la quantité recommandée de **20 à 30 minutes avant** l'activité.

Le tableau ci-dessous indique la quantité d'eau ou de boisson pour sportifs à boire selon le poids.

Quantité d'eau ou de boisson pour sportifs recommandée à toutes les 15 à 20 minutes pendant une activité :		
Moins de 40 kg (90 lb)	Moins de 60 kg (130 lb)	Plus de 60 kg (130 lb)
Boire 150 mL (5 oz)	Boire 250 mL (8 oz)	Boire 300 mL (10 oz)
		

Les entraîneurs devraient garder l'œil ouvert pour détecter des symptômes de déshydratation, qui comprennent la soif, la fatigue, le vertige, le manque d'énergie et l'irritabilité. Si un enfant présente ces symptômes, il devrait cesser l'activité et se reposer dans un endroit frais et ombragé et boire de l'eau ou une boisson pour sportifs afin de baisser sa température corporelle.

Il est tout aussi important de remplacer les liquides perdus après une activité. En règle générale, si un enfant remarque que son urine est jaune foncé (comme du jus de pomme) plutôt que jaune pâle (comme de la limonade) c'est un signe qu'il est probablement déshydraté et qu'il devrait continuer à boire de l'eau.



Il est important de noter que les boissons gazeuses, les jus de fruits et les boissons contenant de la caféine ne conviennent pas et sont à éviter. On recommande également d'éviter des boissons pour sportifs qui ont une teneur en glucides de plus de 6 à 8 pour 100.





## À titre d'organisateur d'activités, y a-t-il d'autres facteurs que je devrais considérer quand j'organise une activité?

Il y a beaucoup d'autres facteurs qui devraient être pris en considération quand on organise une activité pendant les mois d'été. Quelques-uns de ces facteurs sont les suivants :

### Moment de la journée

Le moment le plus chaud de la journée est habituellement entre 10 h et 18 h. Les activités ne devraient pas avoir lieu dans ce temps. Les activités vigoureuses devraient avoir lieu le matin avant 10 h ou dans la soirée après 18 h.

### Vêtements

On recommande des vêtements légers, amples et de couleur pâle parce qu'ils peuvent éloigner la sueur du corps. On conseille également aux parents d'apporter des vêtements de rechange secs pour leurs enfants. Des vêtements trempés de sueur devraient être changés après l'activité.

### Forme physique des participants

Les organisateurs d'activités devraient connaître la condition physique des participants. Les enfants qui font du surpoids ou qui ne participent pas régulièrement à des activités physiques sont généralement plus susceptibles de souffrir de maladies liées à la chaleur.

### Santé des participants

Il est essentiel que vous soyez conscient de l'état de santé global des participants. Les enfants qui souffrent de certaines maladies comme le diabète, qui ont des épisodes de vomissements ou de diarrhée, qui font de la fièvre ou qui ont des problèmes de cœur sont plus vulnérables à souffrir de maladies liées à la chaleur. Certains stimulants (Ritalin, produits décongestifs), produits antihistaminiques, et médicaments pour le cœur et la pression sanguine peuvent également augmenter les risques de maladies liées à la chaleur.

## Endroits à l'ombre

Un organisateur devrait s'assurer qu'il y a des endroits à l'ombre pour les participants et les spectateurs; par exemple, un arbre, une grande tente ou des parasols qui les protégeraient du soleil. Il faudrait aussi rappeler aux participants d'utiliser de la crème solaire et de porter un chapeau dans la mesure du possible.

## Bouteilles d'eau

Il est important que les participants soient bien hydratés, mais il est tout aussi important qu'ils aient leur propre bouteille d'eau et ne la partagent avec personne. Le partage de bouteilles d'eau peut favoriser la transmission de maladies contagieuses qui peuvent varier de bénignes à très graves.



Une activité saine  
et bien organisée  
mène au succès.



**Promotion et Protection  
de la santé**

[www.gov.ns.ca/hpp](http://www.gov.ns.ca/hpp)

