

FICHE PRATIQUE SPÉCIAL ÉTÉ

Prévenez les risques les plus fréquents en cas de forte chaleur !

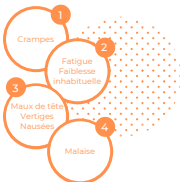
En cas d'alerte canicule, de niveaux 3 ou 4, les manifestations sportives doivent être annulées ou reportées.

COUP DE CHALEUR



Augmentation de la température du corps
Seuil critique à partir de 40°C

SYMPTOMES



GESTES VERTS



- Éviter la pratique sportive aux heures de forte chaleur
- Porter des vêtements légers plutôt clairs et transpirants (attention ils ne protègent pas des UV)
 - Boire de l'eau régulièrement

CONDUITE A TENIR



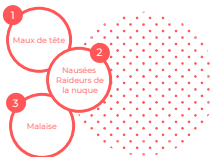
- Prévenir les secours
- Refroidir la personne (mettre à l'ombre, la mouiller, lui faire boire des boissons fraîches, mettre en Position Latérale de Sécurité si inconsciente)

INSOLATION



Absorption de la chaleur par les os du crâne. La température corporelle peut être normale. Exposition au soleil tête nue. Elle peut être isolée ou associée à un coup de chaleur.

SYMPTOMES



GESTES VERTS



- Se protéger la tête, privilégier des espaces à l'ombre pour l'organisation de manifestations sportives
- Éviter les longues expositions statiques en plein soleil aux heures les plus chaudes
 - Boire de l'eau régulièrement

CONDUITE A TENIR



- Mettre à l'ombre
- Prévenir les secours
- Refroidir exclusivement la tête

NOTE ORGANISATEUR

- Vigilance particulière pour les enfants de moins de 10 ans, public à risque
- Privilégier les manifestations sportives après 16h
- Se protéger à l'aide de vêtements sombres ou couleurs qui protègent les épaules et à défaut de la crème solaire



Des questions ?

Contactez-nous :

occitanie@franceolympique.com

FOCUS

- Cœur et Circulation : la chaleur modifie l'équilibre cardio-circulatoire (vasodilatation périphérique et hémococoncentration)
Cf. Recommandation N°5 des 10 Règles d'or du sportif
→ [Fédération Française de Cardiologie](#)
- Prévention des cancers cutanés :
Attention les cancers cutanés les plus graves (mélanome et épithélioma spinocellulaire) sont corrélés à une surexposition au soleil de 0 à 10 ans.
→ Pour aller plus loin : [Ligue contre le cancer](#)