

RANDONNEES DURANT LA SAISON D'ETE

ATTENTION AU COUP DE CHALEUR

1. QU'EST-CE QUE C'EST?

Lorsqu'on fait un effort physique important, par temps très chaud et encore plus si le degré d'humidité est élevé, un coup de chaleur (ou hyperthermie) peut survenir si le corps ne réussit plus à se refroidir suffisamment. C'est un **ÉTAT DE SANTE GRAVE ET UNE URGENCE MEDICALE.**

- Les signes suivants peuvent survenir assez rapidement:

confusion, incohérence des propos, agressivité et comportement bizarre (comme si la personne était droguée), perte d'équilibre, vomissements, perte de conscience.

- D'autres signes, moins graves, peuvent précéder cet état d'urgence et faire penser qu'un coup de chaleur se prépare si aucun geste immédiat n'est fait. C'est une **ALERTE.**

crampes musculaires, frissons, mal de cœur, mal de ventre, étourdissements, vertiges, fatigue inhabituelle ou malaise généralisé, mal de tête.

A ce stade, le randonneur peut récupérer et éviter le coup de chaleur si les bons gestes sont faits sans tarder et aussi longtemps que le randonneur n'aura pas récupéré complètement.

2. QUELS SONT LES BONS GESTES A FAIRE?

- **devant l'état d'urgence:**

. *alerter les secours tout en continuant à faire les actions suivantes*

- . encourager et calmer le randonneur
- . allonger le randonneur à l'ombre, sur l'herbe ou la terre fraîche
- . enlever les vêtements et aspergez le corps d'eau, y compris les cheveux
- . mettre un linge mouillé (ou ice pack) aux aisselles, à la nuque et à l'entrejambe.
- . faire le plus de ventilation possible avec des vêtements par exemple
- . faire boire de l'eau (fraîche si possible), en petites quantités, **seulement si la personne est consciente et lucide.**

- **devant l'état d'alerte**

- . . allonger ou faire reposer le randonneur à l'ombre
- . . mettre un linge mouillé aux aisselles, à la nuque et à l'entrejambe
- . **faire boire de l'eau** (fraîche si possible)

- . attendre que les troubles aient disparu avant de continuer à marcher
- . si nécessaire, alléger le poids du sac et marcher lentement

3. CHEZ QUI CA ARRIVE?

Ca peut arriver à tout le monde, mais le risque est plus grand dans les conditions suivantes:

- . **prises d'eau (hydratation) insuffisantes durant la journée**
- . pauses insuffisantes ou port de sac à dos lourd
- . mauvaise condition physique et entraînement insuffisant pour le niveau de difficulté de la randonnée de ce jour
- . non acclimaté (habitué) à la chaleur intense. C'est le cas de la majorité des gens car au Québec, la température change trop souvent pour nous permettre de nous acclimater.
- . prise de certains médicaments, manque de sommeil
- . certaines maladies

4. COMMENT PREVENIR LE COUP DE CHALEUR et les SIGNES D'ALERTE?

- . démarrer la randonnée le plus tôt possible afin de marcher le moins longtemps par temps chaud.
- . **BOIRE SUFFISAMMENT durant la randonnée, au vingt minutes au moins, par petites gorgées (3-4 gorgées =100 ml) et avant d'avoir soif**
- . BOIRE aussi avant de partir (jusqu'à un demi-litre)
- . prendre des pauses plus fréquemment
- . marcher à un rythme moins rapide
- . porter des vêtements et un chapeau qui permettent l'évaporation de la sueur
- . ne pas hésiter à faire une "saucette" dans les ruisseaux ou au moins y tremper foulard et chapeau
- . par temps de canicule ou avis de "chaleur accablante" donné par Environnement Canada, remettre éventuellement la randonnée à plus tard. Pourquoi pas!

5. QUOI ET QUELLE QUANTITE BOIRE?

L'EAU est excellente mais en général, le randonneur consommera plus facilement et en plus grande quantité un jus de fruit ou une boisson sportive (type Gaterade) diluée.

En pratique et compte tenu du poids du breuvage, la quantité minimale à transporter pour une randonnée de durée moyenne à longue, est de 2 à 3 litres de breuvage.

Pour pallier au manque d'eau en cours de randonnée, sachez que la méthode de désinfection de l'eau la plus sûre est de la faire bouillir pendant **au moins 1**

minute. Si non, utiliser des produits désinfectants (ex. Pristine ou comprimés d'iode) et ou un filtreur.

Exemple de recettes maison (voir le no 4, été 2002, revue Marche Randonnée):

Boisson à 3% de sucre: idéale pour randonnée d'intensité légère, à modérée, durée d'une à 2 heures, temps chaud et humide

250 ml	1 tasse	Jus de fruits (au choix)
750 ml	3 tasses	eau
1 pincée	1/8 c. à thé	sel

Boisson à 6% de sucre, idéale pour randonnée d'intensité modérée à élevée, durée d'une à 2 heures, temps chaud et humide

500 ml	2 tasses	Jus de fruits (au choix)
500 ml	2 tasses	eau
1 pincée	1/8 c. à thé	sel

Texte écrit par Lise Gosselin, responsable du calendrier d'activités aux Sentiers de l'Estrie et Jean-Marie Croteau - juin 2004.