Communiqué de presse

Le 30 mars 2022,

Sport intense :

le CHU d'Angers met en garde

contre les coups de chaleur d'exercice

Deux marathoniens ont récemment été hospitalisés en Médecine Intensive-Réanimation au CHU d'Angers après un coup de chaleur d'exercice. Les médecins réanimateurs et du sport du centre hospitalo-universitaire alertent : sportifs et organisateurs d'événements doivent suivre quelques recommandations de base, notamment durant les épisodes de fortes chaleurs qui se multiplient.

Éblouissements, nausées, maux de tête, vertiges, fatigue anormale, troubles de la vision, propos incohérents … autant de **sensations inhabituelles propres à un coup de chaleur d'exercice**.

Ces signes neurologiques, lorsqu'ils apparaissent chez le sportif durant ou après l'effort, « *doivent alerter et conduire à un* ***refroidissement immédiat*** », indique le **Pr Pierre Asfar**, médecin réanimateur au CHU d'Angers.

« *Le coup de chaleur* ***peut survenir, quel que soit le niveau sportif de la personne*** » rappelle le praticien hospitalier. Le **Haut Conseil de la santé publique** explique ainsi que les sportifs entraînés « *peuvent en être victimes, car ils sont susceptibles d'outrepasser leurs capacités, notamment lors d'une compétition.* »

Le muscle, source de chaleur

- Le muscle en se contractant produit une quantité considérable de chaleur qui conduit « naturellement » à augmenter à la température du corps pendant l'effort.

- Si les moyens de refroidissement sont insuffisants, un coup de chaleur peut survenir.

Pas uniquement par fortes chaleurs

Il est important de rappeler **qu'un coup de chaleur d'exercice ne survient pas uniquement par fortes chaleurs.**

« *Les sportifs peuvent en être victimes par 25°C. En l'absence de vent et avec un taux d'humidité élevé, la température corporelle augmente et sa régulation est rendue difficile, voire impossible, provoquant ces malaises qui peuvent être très graves voire fatals* », souligne le Pr Pierre Asfar.

Suivre des recommandations de base

Le **Pr Pierre Abraham**, à la tête du service de médecine du sport au CHU d'Angers, rappelle quelques conseils de base lorsque la météo n'est pas favorable à un exercice intense.

Les sportifs doivent :

- **réduire leur activité physique**
- **voire, renoncer à participer à des compétitions**

Il est recommandé de s'asperger régulièrement le visage et la nuque avec de l'eau et s'hydrater, avant d'avoir soif et avant, pendant et après l'effort.

Des facteurs personnels peuvent également favoriser les coups de chaleur d'exercice rappel le Haut Conseil en Santé Publique : une surcharge pondérale, un défaut d'entrainement physique, un épisode viral (rhume, bronchite), des pathologies chroniques, des antécédents de fatigue et de crampes lors d'effort physique, même modéré. Un avis médical est donc recommandé avant toute pratique sportive.

Côté organisation, diverses recommandations sont émises par les ministères de la Santé et des Sports:

- aménager les horaires des épreuves sportives, annuler ou reporter l'épreuve si les conditions météorologiques ne sont pas favorables
- adapter les conditions de pratique
- communiquer au public et aux participations les recommandations de base
- proposer des lieux de rafraichissement
- renforcer les équipes de secouristes sur place
- prévoir des moyens de ventilation et de rafraichissement

Et si le coup de chaleur survient

Il faut réagir rapidement :

- arrêter l'activité sportive,
- s'hydrater,
- se mettre au frais et à l'abri,
- refroidir la personne avec des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras,
- appeler le 15.

Pour en savoir +

- Consultez toutes ces recommandations dans les fiches-conseils dédiées, à retrouver à la suite de ce communiqué.

Marie Caron – CHU Angers

Direction de la communication

Tél. : 02 41 35 53 33

directioncommunication@chu-angers.fr

Audrey Capitaine – CHU Angers

Relations presse – Rédactrice

Tél. : 02 41 35 79 97 / 06 68 96 06 70

audrey.capitaine@chu-angers.fr