



En sport de haut niveau, l'hydratation est une donnée primordiale. L'hyperthermie et l'hyponatrémie doivent être évitées à tout prix en respectant quelques gestes simples.

### ■ Qu'est-ce que l'hyperthermie ?

L'hyperthermie ou « coup de chaud », comme on l'appelle plus communément, est un phénomène physique pouvant survenir lors de la pratique sportive. Elle est la conséquence d'une mauvaise protection contre la chaleur et d'une hydratation insuffisante. Lors de l'effort, la température du corps est augmentée. Dans des conditions optimales, le corps régule cette augmentation de la chaleur (par la transpiration notamment). Quand il fait chaud, le corps a plus de mal à évacuer ce trop-plein de chaleur et cela peut mener au fameux « coup de chaud ». Il se manifeste par des maux de tête, des vertiges, des nausées, des pertes de connaissances et peut même causer la mort.

### ■ Comment l'éviter ?

Les deux gestes simples à faire pour éviter le « coup de chaud » sont tout d'abord de bien **se protéger** et **s'hydrater**. Se protéger en évitant de s'entraîner ou de jouer aux heures les plus chaudes de la journée, c'est-à-dire généralement entre 12h et 16h. Il faut également couvrir sa tête, avec une casquette ou un bob, afin de ne pas trop exposer cette partie très sensible du corps. Il est également important de bien s'hydrater afin de permettre au corps d'éliminer et de réguler sa température. La perte de liquides pouvant être très importante lors de l'effort physique, il faut fournir beaucoup d'eau au corps (environ 25 cl de liquide toutes les 20 minutes). S'asperger d'eau fraîche permet également d'abaisser la température du corps.

### ■ Comment réagir si le mal est déjà fait ?

Les symptômes du « coup de chaud » peuvent être les suivants : maux de tête, chair de poule, frissons, rougeur de la peau, vertige, nausées, trouble de la vision, diminution des forces musculaires. Dès que l'un de ses symptômes apparaît, il faut immédiatement cesser l'effort, se mettre à l'ombre et progressivement se réhydrater. Il est également nécessaire de prévenir les secours car la victime de l'hyperthermie doit souvent être hospitalisée.

### ■ Qu'est ce que l'hyponatrémie ?

Cette pathologie, qui se définit comme la baisse de la concentration sanguine en sodium, est souvent caractéristique, chez le sportif, d'une consommation excessive d'eau : elle est donc régulièrement qualifiée « d'intoxication à l'eau ». Elle se rencontre plus couramment chez les sportifs de faibles poids (donc les femmes) qui boivent au-delà des recommandations lors d'efforts d'une durée supérieure à 4 heures. L'utilisation d'anti-inflammatoires est également un facteur de risque. Suivant le degré de gravité, l'hyponatrémie s'accompagne ou non de symptômes mais nécessite toujours une prise en charge rapide et adaptée (perfusion de solution saline par ex). Généralement, les signes digestifs (nausées, vomissements, etc...) précèdent les signes neurologiques (maux de tête, coma voir décès).

### ■ Comment l'éviter ?

Boire régulièrement, et par petites gorgées, une boisson riche en glucides et en électrolytes (sodium).

Comme le disait si bien Gilles de Noyers, il semblerait qu'« entre trop et trop peu soit la juste mesure » !