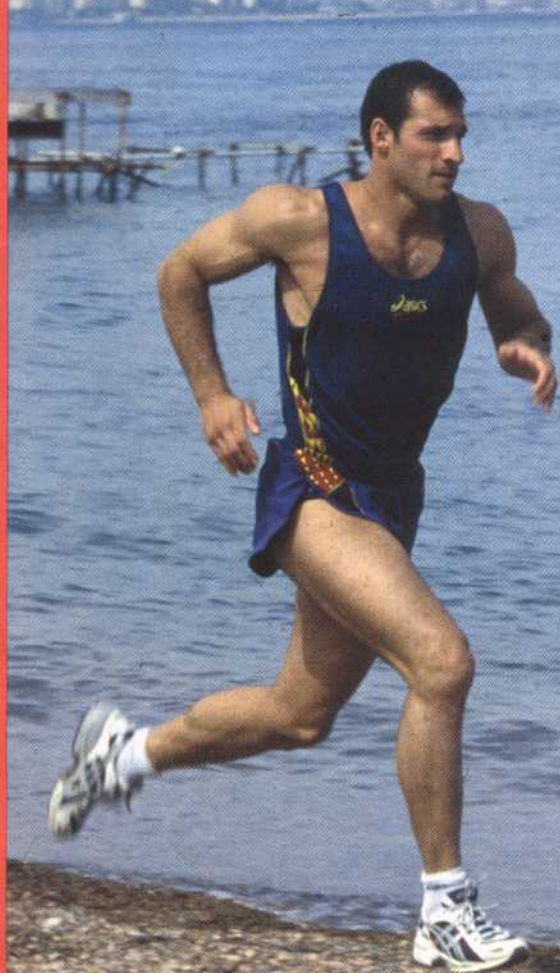


Sans Eau pas de Vie!



froid) est très variable suivant les individus.

Le sportif ne prenant pas suffisamment de précaution s'expose plus rapidement à ce phénomène que le sédentaire.

Lorsque l'on est victime d'un coup de chaleur, le centre thermorégulateur de l'hypothalamus (cerveau) subit des lésions corporelles importantes, capables d'entraîner la mort.

Les signes avant-coureurs de ce phénomène sont nombreux : visage congestionné ; maux de tête ; sensation de fatigue ; vomissements ; crampes.

Conduite à tenir

Rappelons que le coup de chaleur est une manifestation physique très grave pouvant entraîner la mort.

Voici ce qu'il faut faire :

- allonger la personne au frais, à l'ombre, dans un lieu aéré.
- lui enlever ces vêtements.
- l'asperger d'eau (fraîche mais pas glacée – pas de glace non plus - vous risquez de provoquer un choc thermique).
- prévenir un service médical.
- L'objectif est de refroidir absolument le corps pour faire chuter sa température.

Conseils

Ne pas utiliser de diurétique avant une compétition par temps chaud dans une salle surchauffée. L'eau perdue par les diurétiques provient surtout du sang. Par conséquent, les utilisateurs de ces produits sont nettement désavantagés, car une grande réduction du volume sanguin nuit à la thermorégulation, en outre les diurétiques peuvent affecter les fonctions neuromusculaires par perte d'eau et de minéraux. Éviter également l'alcool.

A savoir : Lors d'un exercice en ambiance chaude, une soudaine sensation de froid, de chair de