

Comprendre les principes de la canicule pour mieux s'entraîner

SPORT EN ÉTÉ La saison qui s'en vient pourrait être caniculaire. Qu'est-ce que cela signifie? Faut-il pour autant renoncer à son entraînement sportif?

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

37,8 °C Telle est la température record enregistrée à Sion. Le 24 juillet 2019, le capteur de la capitale indiquait pourtant 38 degrés. «Entre 2011 et 2019, une grande zone bétonnée a été construite à l'aéroport de Sion, ce qui a augmenté la température, engendrant un biais chaud», explique Lionel Fontannaz, prévisionniste chez MétéoSuisse. Depuis juillet 2020, le capteur a été déplacé de sorte à retrouver des conditions de mesures plus réalistes. Ce biais explique toutefois qu'il fasse souvent plus chaud dans les grandes villes que dans le Valais central: «Il y a plus de vent dans la vallée du Rhône que sur le plateau, ce qui signifie qu'il suffit de se mouiller un peu et de profiter de cet air pour se rafraîchir.» L'air en Valais est également plus sec que dans les autres régions: «Il y a deux fois moins de précipitations en Valais central, et donc moins d'humidité. Or, l'humidité de la masse d'air empêche le rafraîchissement nocturne. Plus l'air est sec, plus les variations de températures entre la journée et la nuit seront donc importantes.» C'est ce qu'on constate dans le désert du Sahara: aux journées arides succèdent des nuits fraîches. Lionel Fontannaz évoque le mois de juin 2019: «Il avait plu pendant quinze jours. Tout d'un coup, la canicule est arrivée, engendrant une forte évapotranspiration de ces précipitations, ce qui a fortement renforcé l'humidité dans la masse d'air.» La canicule qui s'en était suivie, particulièrement humide, avait notamment donné des températures nocturnes élevées dans de nombreuses régions.

L'indice de canicule a changé

Les critères d'avertissement de canicule ont récemment été modifiés. On utilisait autrefois le «Heat Index», qui croisait la température maximale prévue dans la journée avec l'humidité de l'air: «Plus il fait chaud et humide, plus la chaleur est difficile à supporter.» L'indice privilégié aujourd'hui est celui de la «T mean»: «On observe avant tout la température moyenne journalière (soit la moyenne de toutes les températures mesurées ou prévues pendant vingt-quatre heures), ce qui signifie qu'on va non seulement s'intéresser à la température maximale, mais aussi à celle minimale. En période de canicule, il est dès lors important de se demander s'il fait assez frais la nuit pour récupérer.» Selon l'ancien système, le degré de canicule

LES BONS GESTES, POUR UNE PRATIQUE SPORTIVE PAR TEMPS CHAUD:

Consulter les prévisions météo
+25°

Boire de l'eau fraîche
avant et pendant l'effort. Si l'on transpire beaucoup, on peut y ajouter un peu de sel.

Choisir un parcours à l'ombre

Se couvrir la tête
porter un équipement respirant et ne pas oublier la crème solaire.

S'écouter
pour éviter tout effort trop intense.

Privilégier les heures fraîches de la journée
(matinée et fin de journée).



«Lors de canicule, le contrôle de la température corporelle est essentiel pour pouvoir poursuivre l'effort physique.»

DR PIERRE-ETIENNE FOURNIER
CHEF DU SERVICE DE MÉDECINE DU SPORT DE LA SUVA

dépendait du nombre successif de journées à température élevée. «Le nouveau système se fonde plutôt sur l'intensité de ces épisodes caniculaires, car ceux-ci n'ont pas besoin d'être longs pour avoir un impact sur la santé.» Trois jours de température moyenne journalière supérieure ou égale à 25°C suffit ainsi à émettre un avis de degré 3. Trois jours consécutifs à 27°C ou plus, un avis de degré 4 (soit l'avis le plus élevé). MétéoSuisse pourra distinguer des canicules de plusieurs intensités en émettant des alertes de niveau 2 (danger limité), de niveau 3 (danger marqué) ou de niveau 4 (grand danger). Seules celles de niveau 3 et 4 seront communiquées au public et aux autorités.

Que risque-t-on à faire du sport par temps chaud?

Pour les sportifs, il sera primordial de suivre ces annonces, puisque la pratique en période de canicule n'est pas sans risque pour la santé, comme nous l'explique le Dr Pierre-Etienne Fournier, chef du Service

de médecine du sport de la SUVA: «Le moteur du corps humain est très mauvais: seuls 25% de l'énergie qui est brûlée est transformée en énergie motrice; le reste s'échappe sous forme de chaleur qui doit alors se dissiper.» Le mécanisme principal pour ce faire, c'est la sudation: l'évaporation à la surface du corps permet de le refroidir. «Cette diminution de température est essentielle pour pouvoir continuer l'effort. Sans quoi la température centrale va poursuivre son augmentation, avec un cortège de symptômes dont certains peuvent être graves: crises d'épilepsie, malaises, troubles cardiaques, etc.» Ces coups de chaleur représentent la deuxième cause de mortalité non traumatique dans la médecine du sport, après les problèmes cardiaques.

Astuces et bons gestes à adopter

Pour éviter la déshydratation, il convient de compenser les pertes sudorales: «On peut, par exemple, ajouter un peu de sel dans sa boisson, et bien boire avant et pendant l'effort», conseille le Dr Fournier. Une solution pour savoir si vous avez bien géré cet apport en eau est de vous peser au départ et à l'arrivée de votre entraînement: «Un poids identique est un bon signe d'hydratation; la différence ne devrait pas être de plus de 2%.» S'hydrater régulièrement, donc, mais aussi privilégier les heures fraîches de la journée (matinée ou fin d'après-midi), choisir un parcours à l'ombre, se couvrir la tête, mettre de la crème solaire, privilégier un équipement respirant et, toujours, veiller à l'intensité, comme le conclut le spécialiste: «Tout effort qui est mal supporté doit être interrompu, quels que soient l'âge et le sexe, que l'on soit en période de canicule ou non.»

Plus d'infos au sujet de la canicule sur bag.admin.ch

LES VALAISANS S'ADAPTENT BIEN

Peu d'urgences liées à la canicule à l'Hôpital du Valais

«En près de vingt années de présence aux urgences, je n'ai jamais eu à prendre en charge de patients présentant des pathologies sévères liées à la pratique d'un sport en période de canicule», affirme le Dr Vincent Frochoux, médecin chef de service au Service des urgences de l'Hôpital du Valais. A voir si la tendance se poursuivra, car comme le fait remarquer Lionel Fontannaz, «depuis 2015, le nombre de

journées tropicales (journées où la température est égale ou supérieure à 30°C) n'a fait qu'augmenter. Le réchauffement climatique annonce 40 à 60 jours tropicaux sur un été, contre les 30 actuels, ce qui est considérable». On sait qu'une hausse des températures de 4 à 5 degrés est attendue d'ici la fin du siècle, si rien ne change. Celle-ci aura probablement des conséquences sur nos activités estivales à venir.

SANTÉ: L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

DITES-NOUS...

LUDIVINE DÉTIENNE
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN



Les enfants peuvent-ils se faire vacciner sans l'accord des parents?

Plusieurs d'entre vous se sont interrogés à la suite d'articles parus dans la presse sur la possibilité donnée à des enfants de décider de se faire ou non vacciner et ce sans l'accord de leurs parents. Tout traitement médical doit en effet faire l'objet d'un consentement préalable du patient pour autant qu'il dispose de la capacité de discernement. Le droit suisse ne fixe pas de limite d'âge absolue à partir de laquelle un enfant est capable de discernement. Et pour cause, cette capacité doit s'analyser dans chaque situation concrète. Un enfant peut donc être à même ou non d'agir selon sa volonté et se déterminer malgré son jeune âge en fonction notamment du type de traitement médical, de sa maturité, etc. Plus l'enfant s'approche de l'adolescence, plus l'on peut partir de l'idée qu'il est à même de faire ses propres choix. Le meilleur conseil dans ce genre de situation est naturellement de privilégier le dialogue. Ombudsman de la santé et des institutions sociales: info@ombudsman-vs.ch ou 027 321 27 17.

PARTENARIATS