Courir en vigilance canicule
Brève des secouristes

A quelques jours de votre prochain objectif estival au Trail des Passerelles du Monteynard et avant que le speaker vous demande « est-ce que vous êtes chaud ? » nous voulions vous partager quelques réflexions sur la gestion de la chaleur en course à pied.

La notion de stress thermique

La prévision de la température de l'air mesurée à l'ombre et à l'abris du vent est annoncée dans les bulletins météo mais ce n'est pas le seul paramètre atmosphérique à considérer.

La notion de chaleur ressentie prend en compte l'hygrométrie (humidité de l'air qui influence l'efficacité de la transpiration) et la vitesse du vent. Cependant la vitesse du vent prédite estime la velocité maximale des rafales (pics de vitesse) mesurés à 10m de hauteur en dehors de tout obstacle (un col augmentera la vitesse du vent par effet venturi. Et tout obstacle ou abri déviera le flux d'air perçu au sol).

Le dispositif d'alerte canicule prévoit des seuils régionaux différents pour prendre en compte l'humidité et le caractère venté expliquant des seuils différents entre Brest et Nice.

A cela s'ajoute la chaleur rayonnante influencée par la couverture nuageuse, l'angle des rayons du soleil (donc la saison) et l'altitude.

Sommes-nous tous égaux ? cette question pourrait faire transpirer les bacheliers

mais concernant notre capacité à réguler notre température corporelle, la réponse est non.

Dans l'étude de Périard et Al en 2021, les auteurs détaillaient les facteurs de risques de développer un coup de chaleur d'effort.

Certains sont en dehors de votre contrôle, d'autres peuvent être travaillés sur le long terme et enfin vous pouvez contrôler ceux qui se jouent dans les derniers jours ou pendant la course.

Le surpoids, le tabagisme actif, le manque de condition physique, l'absence d'acclimatation à la chaleur sont des facteurs qu'il est certainement trop tard pour modifier au moment où vous lirez ces lignes.

En revanche vous pouvez veiller à :

ne pas consommer d'alcool dans les 48h,

ne pas sauter de repas dans les 24h,

dormir suffisamment

et veiller à ne pas prendre de coup de soleil avant le jour J

Si vous avez eut des coups de soleil étendus, de la fièvre ou de la diarrhée dans les jours précédent la course, il faut peut-être renoncer à prendre le départ.

La prise d'anti-douleur était également associée aux coups de chaleur d'exercice mais de manière générale**, si vous avez des douleurs qui vous empêchent de courir sans prendre de médicament, vous n'êtes pas en état de courir aujourd'hui.**

Toujours en se basant sur cet article, vous devriez également envisager le port de vêtement clairs et respirants.

Concrètement que faire le jour de la course ?

-Être à l'écoute de ses sensations

une allure de course excessive est un facteur majeur de coup de chaleur d'exercice. vous ne pourrez pas utiliser votre plein potentiel en période de canicule. Il ne faut pas vous attendre à battre vos records personnels et savoir modérer votre esprit de compétition. Si votre cardiofréquencemètre ou votre essoufflement s'emballe anormalement, il faut ralentir/faire une pause à l'ombre.

-Se rafraîchir

les vêtements clairs absorberaient moins la chaleur et sont à privilégier.
S'arroser régulièrement la tête, le cou, le tronc peut vous aider à évacuer une partie de votre chaleur corporelle. Les équipementiers proposent des tissus permettant à l'air de circuler pour que votre transpiration s'évapore. Mouiller régulièrement sa casquette et/ou son tour de cou fait partis des petits moyens qui permettent de rester « cool ».

-Respecter le matériel obligatoire

nous vous encourageons à remplir votre réserve d'eau à chaque ravitaillement.

Les organisateurs ont prévu les points d'eau et la réserve obligatoire en fonction des contraintes géographiques et de leur connaissance des temps de parcours sur votre itinéraire qu'ils connaissent parfaitement.

Prendre un volume plus important reviendrait à porter un poids inutile.

Emporter moins de boisson serait une infraction au règlement vous exposant à une sanction sportive

mais aussi une prise de risque avec votre santé et un handicap pour vos chances de terminer votre parcours.

-S'entraider

si vous voyez un coureur en difficulté, contacter le PC secours et communiquer son numéro de dossard ainsi que votre localisation (coordonnés GPS ou information topographique précise)

-S'hydrater et s'alimenter

Lors d'une compétition par forte chaleur, il va être crucial de boire régulièrement en petite quantité. En dehors des âges extrêmes de la vie et de situation pathologique particulière, la soif est un mécanisme de régulation qui nous permet de survivre a des conditions arides.

En revanche il n'est plus recommandé de boire le plus possible comme on pouvait l'entendre par le passé car cela expose au risque d'hyponatrémie (diminution de la concentration de sel dans le sang). Un dégout de l'eau fait partit des symptômes d'hyponatrémie qui précède diminution de la vigilance, trouble de l'équilibre et dans les cas les plus sévères convulsions et coma.

Pendant les efforts prolongés, Il faut donc également veiller à refaire le plein de sels minéraux que nous perdons par la transpiration et l'élimination rénale.

Il n'est pas possible de fabriquer une boisson qui contiennent suffisamment de sels minéraux tout en gardant un gout agréable.

Les boissons d'effort vous permettent de consommer des glucides mais il ne faut pas compter uniquement sur ces dernières pour l'apport en minéraux et manger des aliments salés pendant l'effort.

-NE PAS PRENDRE D'ANTI-INFLAMMATOIRE

avant, pendant ou après la course, il n'y a aucune bonne raison de prendre un médicament pour faire du sport.

Le sport en lui-même est excellent pour votre santé et en étant progressif dans votre entrainement et le choix de vos objectifs, vous ne devriez pas avoir besoin de plus que du repos relatif pour récupérer après un trail.

S'appuyer sur des médicaments pour en faire d'avantage c'est prendre le risque de basculer dans le surentrainement et nous vous conseillons d'écouter les signaux d'alerte de votre organisme.

-Boisson d’attente ?

Il n’est pas possible d’être plus que bien hydraté en revanche il est primordial de ne pas arriver déshydraté dans le sas de départ.

La caféine ayant un effet diurétique il n’est probablement pas intéressant d’en consommer avant le départ et nous vous encourageons à réserver les suppléments caféinés aux efforts très prolongés pour éviter une éventuelle baisse de vigilance dans une portion technique.