



Fiche technique N°4

ALERTE CANICULE

Votre corps est soumis actuellement à des températures extérieures plus élevées que la normale; il recevra ainsi plus de chaleur.

Il devra alors mettre en route des mécanismes de compensation pour éviter que sa température centrale ne monte. Un des moyens les plus importants dont nous disposons pour évacuer de la chaleur est la sudation ou transpiration. Mais pour que la sueur puisse être plus abondante si les besoins s'en font sentir, il ne faut pas laisser se créer un déficit en eau. Cela doit être une précaution constante chez tous les individus, à fortiori s'ils randonnent.

Il devient alors nécessaire de respecter les recommandations qui vont suivre :

CONDUITE À TENIR EN CAS DE TRÈS FORTES CHALEURS

Annuler la sortie prévue ou la modifier, surtout si la randonnée est longue, se déroule en terrain exposé au rayonnement solaire, et si les possibilités de se réapprovisionner en eau sont inexistantes sur le parcours.

Choisir de préférence un itinéraire ou les zones d'ombre prédominant.

Diminuer la distance à parcourir car la progression DEVRA se dérouler plus lentement, afin de fabriquer moins de chaleur.

Partir très tôt le matin, à la fraîche !

Eviter de randonner pendant les heures les plus chaudes: entre 13 et 16 heures, sauf s'il faut peu de temps pour terminer la randonnée ou rejoindre un endroit plus frais.

S'alimenter très légèrement: des sucres rapides sous forme de fruits secs, de barres de céréales, etc pendant la progression; fruits et crudités (tomates) pendant la pause.

L'Hydratation est essentielle:

1. Boire abondamment avant de partir.
2. Emporter 2 litres d'eau minimum, quitte à ôter de son sac ce qui peut être pesant et inutile, livres, jumelles appareil photo etc.
3. Se réapprovisionner en eau chaque fois que possible,(fontaine, source, eau vive). Si l'on a des craintes concernant la potabilité de cette eau, ne pas hésiter à lui adjoindre une tablette désinfectante qu'il faudra laisser agir une heure avant de consommer.
4. S'arrêter toutes les 20 minutes pour **BOIRE IMPERATIVEMENT** 4 à 5 gorgées d'eau (en moyenne 200 à 250ml). Le rôle de l'animateur sera de veiller à ce que tout le monde respecte ces consignes, même ceux qui n'ont pas soif.
5. Le soir, repos et réhydratation importante pour reconstituer les réserves consommées dans la journée.

En cas de fatigue inhabituelle et importante, raccourcir la randonnée pour être rentré au plus vite, et éviter ainsi le pépin grave.

Il faut savoir que le principal accident occasionné par ces chaleurs caniculaires est la déshydratation aiguë. Il lui suffit de quelques heures pour se constituer, ses conséquences peuvent être sévères sinon mortelles.

Appliquer toutes ces consignes qui ne sont en fait que du bon sens, permet d'éviter d'en arriver là. Ce ne sont pas là des recommandations de confort mais de survie.

Bien sur on n'oubliera pas de se couvrir la tête, de porter de bonnes lunettes protectrices et de protéger sa peau par un vêtement ou une couche de crème protectrice efficace.

Dr Pierre Josué Médecin Fédéral