

Prévention de la « maladie de chaleur »

Son meilleur traitement en est sa prévention. Le maintien de l'hydratation et rester calme vont prévenir le développement des troubles liés à la chaleur, mais cela n'est pas toujours possible. La reconnaissance des facteurs qui peuvent contribuer au développement de cette affection est importante à cet égard. Certains auteurs décrivent « l'indice de chaleur » comme une mesure prenant en compte la température et l'humidité d'un environnement. Ainsi pour eux, lorsque l'indice de chaleur est compris entre 32,2 ° et 40,0 ° C, les crampes de chaleur ou de coup de chaleur sont possibles. Le coup de chaleur est à craindre lorsque la température est comprise entre 40,6 ° et 53,9 ° C. Le coup de chaleur se produit rapidement avec une chaleur de 54,4 ° C ou plus. Ils soulignent également que l'exposition au plein soleil peut augmenter les valeurs de l'indice de chaleur jusqu'à 8,4 ° C par rapport à la température ambiante. Il est clair que des manifestations sportives sont organisées dans des températures ambiantes supérieures à 40,6 ° C. Il est donc clair que toutes les activités sportives en plein air, de toute nature, à ces températures vont imposer des conditions extrêmement stressantes sur n'importe quel athlète et/ou le participant (et oui n'oublions pas les organisateurs et les arbitres). Plus la température et l'humidité augmentent, plus le risque de développer une « maladie de chaleur » est grand. Ainsi, pour une température ambiante par exemple de 39 ° C à 40 ° C, dans des conditions d'humidité de 30 % , l'augmentation de température ressentis est de 2,2 ° C, alors que pour 90% d'humidité , elle passe à 7,2 ° C .

Acclimatation

Qu'est-ce que l'acclimatation?

Ceci peut être décrit comme les changements par lequel un individu passe pour s'adapter à un environnement stressant (chaud). Ces changements réduisent l'effort physiologique produite par un tel environnement permet à une personne de supporter le stress de la chaleur. L'acclimatation à la chaleur se fait par la réalisation d'efforts physiques modérés, 1-2 heures par jour, tout en étant exposé à la chaleur. Lorsque cela est fait de manière appropriée, les changements physiologiques de l'athlète vont permettre d'augmenter le volume plasmatique circulant. Toutefois, tout

peut être perdu assez rapidement aussi. Un athlète acclimatées est donc en mesure de pratiquer plus longtemps et à un niveau supérieur un effort. Le processus d'acclimatation prend environ 10 à 14 jours.

Le stress thermique :

La reconnaissance des signes pathologiques implique d'abord la compréhension et la connaissance par les organisateurs et les participants des conditions de stress thermique qui seront rencontrées lors de l'épreuve. Il serait irresponsable pour une organisation d'organiser un événement officiel ou d'un tournoi dans des conditions où un coup de chaleur est nettement possible, sans avoir pris toutes les mesures nécessaires pour contrecarrer ce phénomène.

Tous les efforts devraient être faits pour que les archers puissent s'acclimater aux conditions prévues, si elles sont sensiblement différentes de celles habituelles. Cependant, les contraintes financières liées aux voyages, à l'hébergement et la participation à des événements majeurs rendent tout cela souvent difficile, voire impossible. Archers et entraîneurs doivent donc être conscients des dangers potentiels des températures élevées et y être préparé. Tout ceci s'applique aussi aux personnels d'organisation, d'arbitrage et d'accompagnement.

Comment faire pour éviter la déshydratation ?

Une bien piètre condition physique et une acclimatation insuffisante sont les principaux facteurs épuisement par la chaleur lors des exercices vigoureux, et ce d'autant que même les athlètes en forme et acclimatés peuvent devenir sensibles si les conditions environnementales sont telles que l'efficacité de la dissipation de la chaleur se réduit.

L'objectif principal du remplacement des liquides est de maintenir le volume de plasmatique stable afin de maintenir la circulation et la transpiration à un niveau optimal. Cependant, la vitesse à laquelle le fluide est perdu par la transpiration peut être deux fois la vitesse à laquelle le liquide peut être absorbé par le corps.

Mais trop boire n'est pas bon ! Il faut éviter de boire plus de liquide que la quantité nécessaire pour remplacer leurs pertes par la sueur.

La vitesse à laquelle un liquide ingéré dépend de la vitesse à laquelle, il quitte l'estomac (vidange gastrique) et la vitesse à laquelle il est absorbé à travers la membrane intestinale (absorption intestinale). Les deux vidanges gastrique et l'absorption intestinale sont influencées par la composition du liquide ingéré.

Trois paramètres doivent être pris en considération pour la vidange gastrique.

- 1. La vidange gastrique diminue à mesure que la teneur calorique du liquide ingéré augmente d'ingestion de liquide.

- 2. La vitesse de vidange gastrique dépend du volume de liquide dans l'estomac. Il faut savoir que la quantité de fluide vidangé est relativement importante dans les premières minutes, puis ralentit. En conséquence, l'ingestion fréquente de petites quantités de liquide est préférable (ex : 200-400ml ingérés toutes les 15-20 minutes, car environ 400 ml peuvent être éliminés en 15 minutes.)

- 3. La température du liquide est considérée comme importante. Pendant longtemps, il a été suggéré que toute boisson sportive doit être ingérée froide(15-21 ° C recommandé) pour améliorer la vidange gastrique. Mais des données récentes suggèrent que le taux de vidange gastrique que le liquide soit chaud ou froid est le mêmes. Le véritable avantage d'une boisson froide, en dehors du fait qu'elle est plus facile à boire lors de l'exercice, est qu'elle n'augmente pas température centrale du sujet.

Dans les situations où le remplacement des liquides est réalisé par une boisson énergétique, la concentration en glucides devra être faible (2,5 à 8%) et la teneur en sodium modérément élevée (30-110 mg). Le remplacement des minéraux est important pour le fonctionnement cellulaire ainsi que la compétence neurologique du sportif. Ceci est important pour un archer car le tir à l'arc est un sport très mental de telle sorte que toute altération des facultés mentales peut avoir des conséquences graves sur la qualité de la performance.

Ref :

- KT Van Warmelo, Sun and Heat exposure. Sports medicine and science in Archery.

Edit 2, Edited E. ERGEN, K. HIBNER.