

DÉFI SANTÉ

COURIR PAR TEMPS CHAUD ; UTILISER LE GROS BON SENS

Par Martine Angers, infirmière clinicienne

Référence : www.lagrandecourse.ca

NOTRE CORPS UNE SUPER MACHINE MAIS ATTENTION !

Mère nature nous gâte depuis quelques jours. Nous avons dû rapidement s'adapter à cette température et parfois modifier nos entraînements. Même si notre corps est une super machine, il faut tout de même adapter nos comportements lorsque le temps est très chaud.

Notre corps agit comme une fournaise. Nous avons un thermostat interne qui régularise notre température. Divers mécanismes permettent de maintenir notre température autour de 37°. Lorsque la température extérieure est chaude, le corps tente de réduire sa température interne par convection, radiation ou évaporation.

Les vaisseaux sanguins sous cutanés se dilatent dans le but d'évacuer la chaleur, ensuite les glandes sudoripares sont stimulées provoquant ainsi de la transpiration, ce qui a pour effet au contact de l'air, de provoquer un refroidissement qui entraîne à son tour une diminution de la température interne.



DÉFI SANTÉ

Mais pousser la machine trop loin a des conséquences. Quelques règles s'imposent pour éviter un épuisement ou un coup de chaleur.

D'abord connaissez-vous la règle des 10°? Elle stipule que lorsque l'on fait du sport à l'extérieur, il faut s'habiller en fonction d'ajouter 10° de plus à la température extérieure. Ainsi, lorsque les températures extérieures oscillent autour de 30°, en appliquant la règle de 10°, la température ressentie avoisine les 40°. Comme il y a des limites à enlever des vêtements, la prudence s'impose. Cette règle s'applique également en hiver.

QUELQUES TRUCS !

- L'hydratation est votre meilleure amie. Restez hydrater, avant, pendant et après l'exercice. N'attendez pas de ressentir le besoin de vous hydrater, la sensation de la soif se ressent lorsque le processus de déshydratation est déjà amorcé;
- Portez des vêtements appropriés : couleur claire, vêtements techniques permettant l'évacuation de la chaleur. Évitez le coton qui emprisonne la chaleur;
- Portez une casquette (l'a mouillé au besoin);
- Portez un bandeau mouillé autour de la nuque;
- Appliquez un écran solaire;
- Portez des lunettes solaires;
- Demeurez le plus possible à l'ombre;
- Restez à l'écoute de votre corps;
- Évitez les entraînements entre 10 heures et 16 heures.

Bon entraînement et n'oubliez pas que **LE GROS BON SENS EST DE MISE!**

