



LA GAZETTE DU RANDONNEUR

Les méfaits du soleil en randonnée

Extrait d'un article d'Olivier conseiller CimAlp • 30 juin 2015

Chaleur et soleil en randonnée

Cela fait deux heures que vous marchez... le soleil tape fort, il fait chaud, même très chaud. Vous avez un peu soif, mais ça peut attendre... il ne vous reste plus beaucoup d'eau. Et puis, vous avez un peu mal à la tête, vous avez une sensation de chaleur sur le visage... Stop ! C'est presque déjà trop tard ! Vous souffrez déjà d'un début d'insolation ou d'un coup de chaleur.

Qu'est-ce que l'insolation et le coup de chaleur ?

Pour faire simple, l'insolation et le coup de chaleur désignent deux phénomènes différents qui ont tous deux pour conséquence l'élévation anormale de la température du corps (hyperthermie). Ce n'est que l'origine du phénomène qui distingue les deux expressions :

- si cela provient d'une exposition prolongée au soleil, on parle d'insolation,
- si cela est dû à la chaleur extérieure, on parlera de coup de chaleur.

Le coup de chaleur peut être provoqué non seulement par la chaleur extérieure mais aussi par la pratique d'une activité physique qui va augmenter la température corporelle.

De plus, le risque d'être victime d'un coup de chaleur est accru lorsque certains facteurs sont réunis :

- forte chaleur, ensoleillement important, vent et air humide.

Pendant l'effort, l'organisme surchauffe, la fièvre ne tarde pas à apparaître puis une forte sensation de malaise qui peut conduire à la perte de connaissance.

Symptômes et conséquences

Ce qui doit nous alerter ce sont les signes suivants :

- fatigue, vertiges, nausées et maux de tête,
- rougeur au visage ou pâleur, peau très chaude et sèche,
- frissons et sueurs abondantes.

Sans protection ou d'actions de refroidissement du corps, ces phénomènes peuvent conduire à un état grave et voire au décès. Ne négligez jamais ces phénomènes.

Une perte de connaissances entrecoupée de passages convulsifs est le signe d'une déshydratation sévère modifiant le fonctionnement du système nerveux central. C'est un signe de situation critique.

Que faire pour éviter insolation et coup de chaleur ?

- Se protéger la tête avec un chapeau, bob, casquette, etc. Et aussi un tissu léger sous le chapeau qui couvrira la nuque et tombera sur les épaules.
- Porter des vêtements de couleur claire qui vont moins absorber les rayons infrarouges du soleil.
- Eviter la tenue toute noire un jour de fort soleil !
- Porter des vêtements légers, aérés et ample pour plus de confort dans les mouvements.
- Ne pas oublier la paire de lunettes de soleil et la crème de protection au bon indice.
- Boire de l'eau en quantité suffisante.
- Ne pas sous-estimer la quantité d'eau à emporter.

Les conseils de bon sens

- On augmente la probabilité d'une insolation lorsque l'on est déshydraté,
- Il est conseillé de boire abondamment avant de partir,
- Durant la marche, boire toutes les 20 minutes par petites gorgées (entre 3 et 5 à chaque fois).
- Ne jamais attendre d'avoir soif pour le faire.
- Enfin, à chaque point de ravitaillement possible, remplissez votre gourde d'eau potable.
- Chaque fois que vous apercevez de l'eau (bassin, petite rivière, fontaine, résurgence...), mouillez-vous. Humidifiez votre chapeau ou votre casquette, ainsi que le tissu sur votre nuque, votre dos, votre thorax et le visage. Et en cas de très forte chaleur, si l'endroit s'y prête, faites carrément trempette !

- Éviter absolument les boissons alcoolisées qui accroissent la déshydratation.
- Vous pouvez boire des boissons énergisantes pour le sport, des boissons légèrement sucrées ou salées pour améliorer votre réhydratation.

- Faire des pauses, si possible à l'ombre, afin de permettre à l'organisme de sortir de la zone de surchauffe.
- Éviter de marcher aux heures les plus chaudes.

Que faire en cas d'insolation ou de coup de chaleur ?

Il faut agir rapidement pour éviter une situation critique, des complications cérébrales et neurologiques et même la mort. Vous devez absolument garder à l'esprit que le but est de refroidir la personne souffrante, car son corps n'est plus en capacité de le faire.

- Allonger la personne dans un endroit frais et aéré.
- Refroidir la personne en la mouillant avec de l'eau fraîche.
- Laissez l'eau s'évaporer et recommencer inlassablement jusqu'à ce que son corps retrouve sa température normale.
- Réhydrater la victime en lui faisant boire de l'eau fraîche mais non glacée.
- Ne pas lui donner de médicament.
- Faire appel aux secours pour les cas les plus.

Surtout ne pas provoquer de choc thermique en essayant de refroidir la personne de manière brutale et trop forte : vous risquez d'aggraver les choses en plongeant la personne en hypothermie.

Conclusions

- Le coup de chaleur et l'insolation peuvent toucher tout le monde et gâcher une belle randonnée, alors retenez ces simples précautions d'usage : protégez-vous du soleil et de la chaleur et buvez !

- Et enfin, soyez conscients que vous êtes garants et solidaires de chacun ...surveillez les autres et soyez attentifs aux signes avant-coureurs. On est rarement conscient de son propre état et c'est pourquoi il est nécessaire de veiller attentivement les uns sur les autres pour préserver le plaisir de randonner en famille ou entre amis...