



Chapitre 7

Faire de l'exercice par temps chaud

Apprenez à faire de l'exercice par temps chaud en toute sécurité

Vous allez découvrir :

- 1) Comment réagit votre corps lorsque vous faites de l'exercice par temps chaud
- 2) Comment faire de l'exercice par temps chaud en toute sécurité
- 3) Les endroits où vous pouvez faire de l'exercice à l'intérieur

Comment réagit votre corps lorsque vous faites de l'exercice par temps chaud

Lorsque vous faites de l'exercice, les muscles qui travaillent émettent de la chaleur que le sang véhicule partout dans le corps. Au fur et à mesure que votre température corporelle augmente, les vaisseaux sanguins proches de la peau se dilatent et les glandes sudoripares (qui produisent la sueur) sont plus sollicitées. Lorsque les vaisseaux sanguins se dilatent, une quantité plus importante de sang se déplace vers la surface de la peau, ce qui entraîne un transfert de chaleur du sang vers l'air ambiant.

La libération de chaleur et l'évacuation de sueur mènent à la baisse de votre température corporelle. C'est de cette façon que votre corps essaie de se refroidir pour maintenir une température saine de 37 °C.

Lorsque vous faites de l'exercice par temps chaud, deux éléments peuvent avoir pour effet de solliciter votre cœur de manière excessive :

- 1) Le sang situé à proximité de la surface de la peau ne peut pas évacuer la chaleur, car la température ambiante est trop élevée.
- 2) Lorsque l'air est humide, il est plus difficile d'évacuer la sueur du corps. Votre corps continue de suer pour essayer de baisser sa température. Lorsque vous suiez beaucoup, votre sang perd des fluides. Le fait que votre sang contienne moins de fluide signifie que votre cœur doit travailler davantage pour pomper le sang et l'oxygène jusqu'aux muscles actifs.

Lorsque votre sang ne peut pas libérer de chaleur et que votre corps ne peut pas évacuer de sueur, votre organisme risque de surchauffer (votre température corporelle augmente de manière excessive) et de se déshydrater (manque de fluide dans le corps).

Surchauffe

Les symptômes associés à une surchauffe de l'organisme sont les suivants :

- Hausse du rythme cardiaque
- Fatigue extrême injustifiée
- Battements cardiaques irréguliers (« sautés »)
- Sensation de vertige

Déshydratation

La déshydratation peut survenir en trois étapes. La troisième étape est la plus grave. Voici des renseignements sur les signes et symptômes propres à chaque étape :

Étape du processus de déshydratation	Signes et symptômes
<p>1^{re} étape — Crampes de chaleur</p> <ul style="list-style-type: none">• Peut survenir lorsque vos cellules musculaires perdent trop de sodium (sel).	<ul style="list-style-type: none">• Vos mollets ou votre abdomen peuvent être saisis de crampes.
<p>2^e étape — Épuisement dû à la chaleur</p> <ul style="list-style-type: none">• Cet épuisement peut se produire lorsque vous êtes exposé(e) à des températures élevées et que les pertes de fluides ne sont pas compensées.	<ul style="list-style-type: none">• Parmi les premiers symptômes à se manifester figurent une fatigue extrême et une faiblesse, symptômes pouvant mener à une sensation de vertige, à un essoufflement, à des nausées et à des vomissements.
<p>3^e étape — Coup de chaleur</p> <ul style="list-style-type: none">• Cela se produit lorsque votre température corporelle atteint ou dépasse 39 °C.• Il s'agit d'une urgence médicale.• Composez le 911 si vous avez un coup de chaleur.	<ul style="list-style-type: none">• Il est possible que vous ne puissiez pas suer.• Vous pourriez en outre chanceler (être sur le point de tomber).• Vous pourriez être confus(e) et désorienté(e) (perte de sens de l'orientation) et vous pourriez vous comporter bizarrement.

Apprenez à faire de l'exercice par temps chaud en toute sécurité

Suivez ces huit consignes de sécurité lorsque vous faites de l'exercice par temps chaud.

1) Vérifiez le bulletin météo

Vérifiez le bulletin météo de votre localité pour l'heure à laquelle vous comptez faire de l'exercice et relevez la température, l'humidité et la qualité de l'air (alertes au smog et cote air santé).

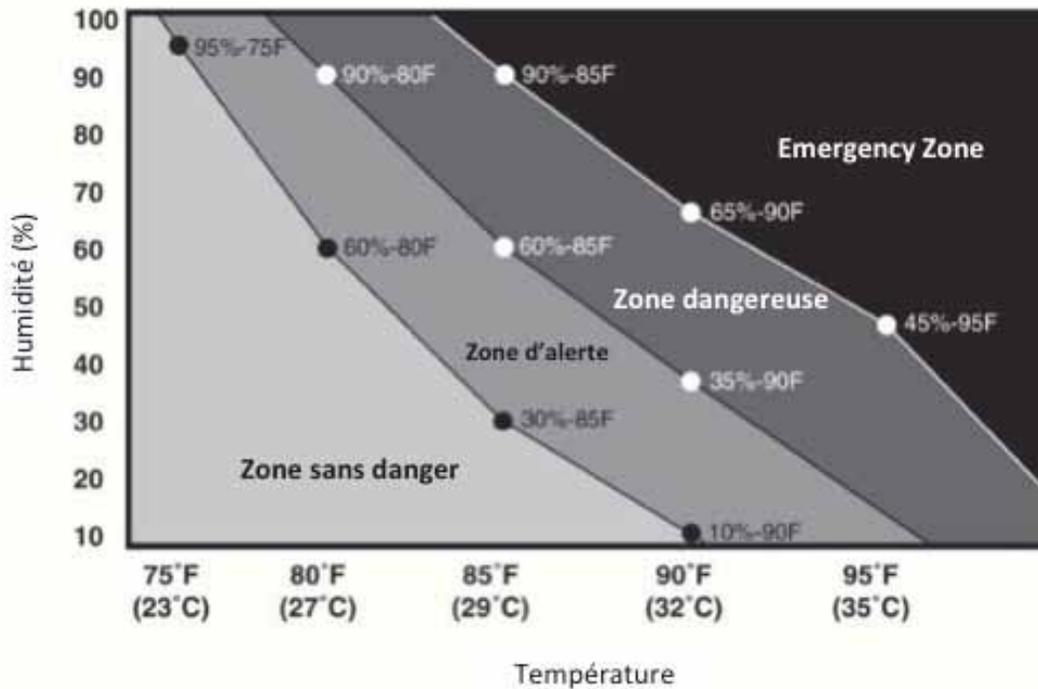
Vérifiez l'indice de chaleur

L'indice de chaleur peut vous aider à déterminer si le fait de sortir pour faire de l'exercice présente un risque. Cet indice se base sur la température et le pourcentage d'humidité (quantité d'eau dans l'air) pour créer quatre catégories : Sans danger, Vigilance, Danger, Urgence.

Pour utiliser cet indice :

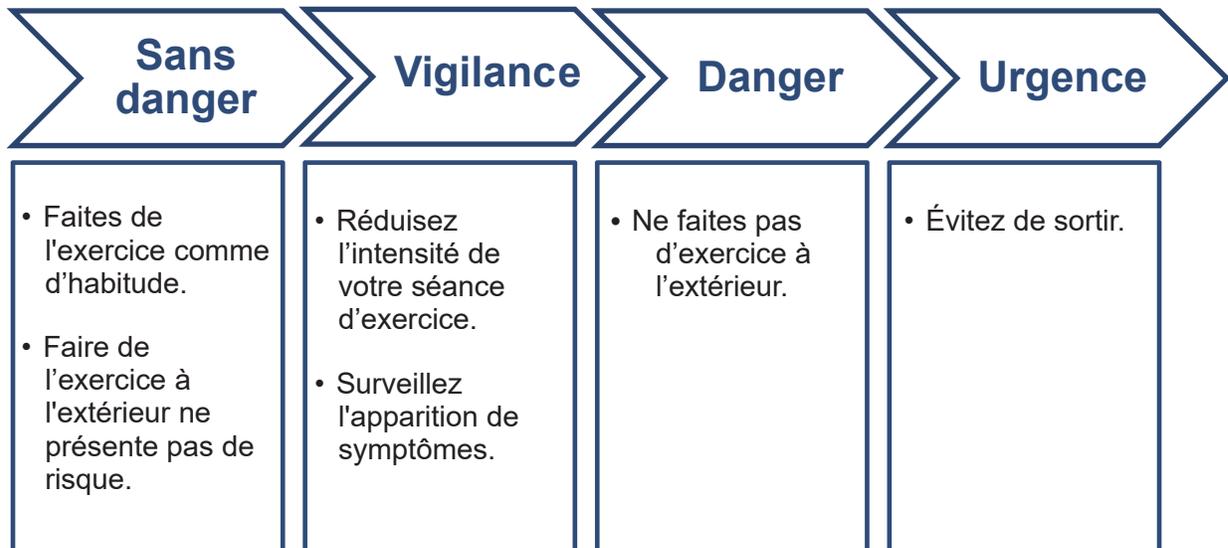
- Trouvez la température locale actuelle au bas du graphique.
- Trouvez le pourcentage d'humidité sur le côté gauche du graphique.
- Trouvez le point sur le graphique correspondant à l'intersection des deux points. Déterminez dans quelle zone se situe le point.
- Suivez les instructions correspondant à la zone en question (cf. Que faire en fonction de l'indice de chaleur)

Indice de chaleur



De: Take Heart, 2004; Dr. T. Kavanagh

Que faire en fonction de l'indice de chaleur



Vérifiez la qualité de l'air

Il est important de vérifier la qualité de l'air avant de sortir pour faire de l'exercice. Ce faisant, vous déterminez le niveau de pollution atmosphérique. On parle de pollution atmosphérique lorsque de nombreux polluants (une substance nocive pour la santé) sont présents dans l'air.

La pollution atmosphérique est un problème de santé publique qui concerne tout le monde. C'est une source de préoccupation encore plus importante pour les personnes atteintes d'une maladie cardiaque ou pulmonaire, les personnes âgées et les jeunes enfants.

Lorsque vous vérifiez le rapport météo pour déterminer la qualité de l'air, cherchez :

- La cote air santé (CAS)

La CAS permet de déterminer le niveau de pollution atmosphérique. Cet indice vous indique le niveau de chacun des polluants atmosphériques les plus courants.

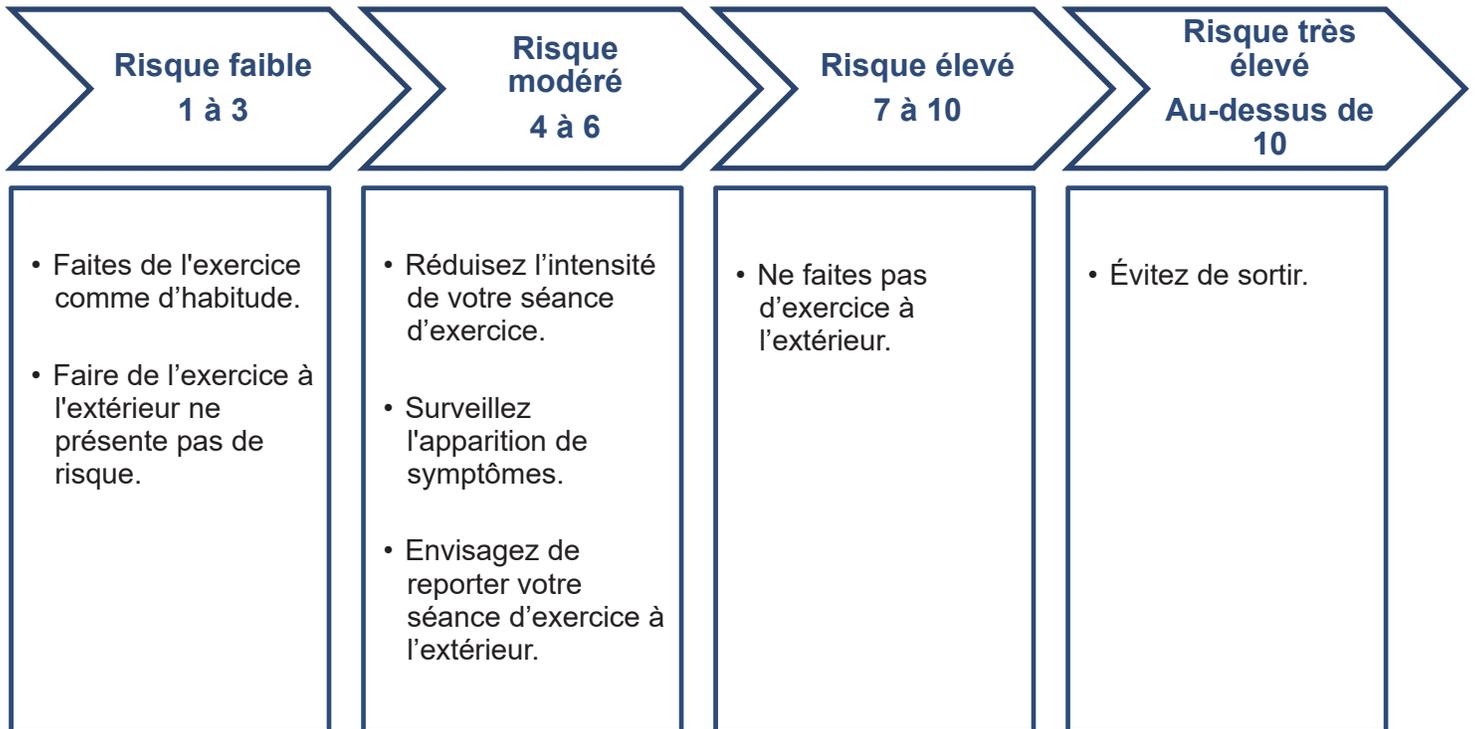


En Ontario, cet indice varie de 0 à 10. Plus le chiffre est bas, meilleure est la qualité de l'air.

Si vous vivez à l'extérieur de l'Ontario, consultez le site Web de santé publique de votre localité pour déterminer l'indice de qualité de l'air de votre région.

Vérifiez l'indice de qualité de l'air avant de sortir pour faire de l'exercice, puis conformez-vous aux instructions figurant dans le tableau « Que faire en fonction de la qualité de l'air? ».

Que faire en fonction de la qualité de l'air?



- Alertes au smog

Le smog est un mélange de polluants atmosphériques qui crée souvent un brouillard dans l'air. Le smog peut irriter vos yeux, votre nez et votre gorge et entraîner une toux, une respiration sifflante et un serrement thoracique.

Environnement Canada a mis en place deux niveaux d'alerte au smog :

- Une veille au smog – émise lorsqu'il existe un risque de smog d'au moins 50 % au cours des trois prochains jours.
- Un avis de smog (avertissement) – émis lorsqu'il existe un risque élevé de smog au cours des prochaines 24 heures.
- Vérifiez l'absence d'alerte au smog avant d'aller faire de l'exercice à l'extérieur. Au Canada, le smog est souvent pire entre midi et le début de soirée lors des journées chaudes et ensoleillées de mai à septembre. Ne faites pas d'exercice à l'extérieur en fin d'après-midi ou en début de soirée lorsque le smog est à son pire niveau.

2) Habillez-vous en tenant compte de la chaleur

Portez des vêtements clairs et amples pour éviter toute surchauffe.

- Choisissez un tissu qui aide à éloigner la sueur de votre corps. Les tissus constitués d'un matériau de séchage capillaire (un tissu synthétique) sont idéals.
- Portez un chapeau léger et clair ou une visière pour refléter la chaleur.
- Portez des chaussures de course

3) N'oubliez pas les phases d'échauffement et de récupération

Le fait de s'échauffer et de récupérer pendant 5 à 10 minutes réduira vos chances de développer des symptômes tels qu'une angine de poitrine, une douleur thoracique, des battements irréguliers (« sautés ») et un essoufflement.

4) Buvez de l'eau

Buvez de l'eau avant, pendant et après votre séance d'exercice. Si votre séance d'exercice dure plus d'une heure, suivez les lignes directrices suivantes :

- Buvez entre 175 et 240 ml d'eau environ avant votre séance d'exercice.
- Buvez entre 175 et 240 ml d'eau environ toutes les 20 minutes pendant votre séance d'exercice et après la phase de récupération.
- N'attendez pas d'avoir soif.
- Discutez avec votre médecin si vous êtes limité(e) quant à la quantité de fluide que vous pouvez consommer chaque jour.

Si votre séance d'exercice dure plus d'une heure, discutez avec votre équipe de réadaptation cardiaque de la quantité de fluide que vous devriez boire.

5) Réduisez votre vitesse et la distance parcourue

- Donnez à votre corps suffisamment de temps pour s'habituer au temps chaud. Lorsque la température extérieure augmente rapidement, réduisez votre vitesse et faites de l'exercice sur une plus courte distance pendant au moins une semaine.
- Utilisez votre rythme cardiaque et l'échelle de de Borg (ou mesure de la perception de l'effort – MPE) pour vous aider à ajuster votre niveau d'effort lorsque vous faites de l'exercice.

- Planifiez votre parcours de façon à avoir accès à un « trajet de retour » qui vous permette de rentrer à la maison rapidement.

6) Vérifiez vos médicaments

Il est possible qu'il faille changer vos médicaments si le temps devenait chaud et humide.

- Certains bêtabloquants peuvent rendre le processus de transpiration plus difficile.
- Les diurétiques (des pilules servant à éliminer l'eau) peuvent entraîner la perte d'une substance appelée potassium. Le potassium est aussi perdu dans la sueur. Une quantité trop importante ou trop faible de potassium peut entraîner des battements irréguliers (« sautés »).
- Les médicaments contre le diabète peuvent ne pas fonctionner aussi bien lorsqu'il fait chaud, ce qui peut conduire à une hypoglycémie (taux de sucre dans le sang trop bas) ou une hyperglycémie (taux de sucre dans le sang trop élevé).
- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien s'il convient de modifier vos médicaments selon la température.

7) Ne buvez pas d'alcool avant de faire de l'exercice.

L'alcool agit comme un diurétique (il vous fait uriner plus souvent). Le fait d'uriner souvent peut réduire la quantité de fluide dans le corps. Lorsque votre corps contient moins de fluide, il contient moins de sang, ce qui veut dire que votre cœur doit travailler davantage pour alimenter le reste du corps.

8) Surveillez l'apparition de symptômes

Surveillez l'apparition des symptômes suivants : angine de poitrine, douleur thoracique, sensation de vertige, battements cardiaques irréguliers (« sautés ») ou essoufflement. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, ralentissez immédiatement la vitesse de vos exercices. Si vous avez une angine de poitrine, suivez les étapes permettant de la traiter (*Chapitre 4 — Angine de poitrine*). Discutez avec votre équipe de réadaptation cardiaque pour savoir s'il convient de modifier votre prescription d'exercices.

Endroits où vous pouvez faire de l'exercice à l'intérieur

1) Dans un club santé ou un centre de conditionnement physique

Les clubs santé et les centres de conditionnement physique sont équipés de nombreux appareils d'exercice intérieur : tapis roulants, vélos stationnaires et appareils elliptiques. Dans la plupart des clubs santé et des centres de conditionnement physique, il est possible de s'inscrire pour une durée limitée ou de prendre un abonnement annuel. Consultez votre équipe de réadaptation cardiaque pour savoir comment utiliser les appareils d'exercice intérieur en toute sécurité et pour obtenir une prescription d'exercices incluant l'utilisation de ces appareils.

2) À la maison

Vous pouvez acheter des appareils d'exercice pour les utiliser chez vous. Si vous envisagez d'utiliser des appareils d'exercice à domicile, dites-le à votre équipe de réadaptation cardiaque. Elle en tiendra compte lors de la rédaction de votre prescription d'exercices.

3) Au centre commercial

Marcher dans un centre commercial est un moyen gratuit de faire de l'exercice à l'intérieur.

4) Pistes intérieures des centres communautaires

De nombreux centres communautaires sont équipés de pistes intérieures que vous pouvez utiliser.

5) Programmes approuvés par Corps à cœur

Corps à cœur énumère des centres de conditionnement physique qui proposent des programmes d'exercice sécuritaires et adaptés aux personnes ayant une maladie cardiaque ou un problème cardiaque chronique. De nombreux centres sont désormais agréés par Corps à cœur. Le personnel des centres de conditionnement physique approuvés saura aider des personnes comme vous à faire de l'exercice en toute sécurité.

6) Prenez une journée de repos

Si aucune possibilité n'est disponible, prenez une journée de repos.



Vos ressources

1. Établissements de Corps à cœur – Faites une recherche en ligne pour trouver un centre ou un établissement dans votre communauté. <http://heartwise.ottawaheart.ca/fr>
2. Météo Média ou Environnement Canada peuvent vous donner les conditions météorologiques (y compris la qualité de l'air) pour la journée :
3. www.meteomedia.com/ca, www.meteo.gc.ca ou <http://www.qualitedelairontario.com>
4. Si vous marchez dans un centre commercial, consultez la carte des centres commerciaux sur notre site Web : <http://www.takechargeonline.ca/resources/alumni-exercise/walking-maps/>
5. Consultez la section Boîte à outils de ce cahier de consultation pour obtenir de plus amples renseignements sur les endroits où vous pouvez faire vos exercices.