



# PRÉPAREZ-VOUS À LA CHALEUR DE L'ÉTÉ!



## EFFETS DE LA CHALEUR

### DÉSHYDRATATION

Provoquée par une perte excessive d'eau et de sels de l'organisme et peut survenir dans un contexte d'effort physique intense ou d'une exposition prolongée à la chaleur.

#### Les signes :

- Soif, inconfort général, nausée, frissons, crampes, baisse de performance

### COUP DE CHALEUR (INSOLATION)

Survient lorsque le corps n'arrive plus à contrôler les mécanismes de régulation de la température interne.

#### Les signes :

- Peau rouge, chaude et sèche, frissons, maux de tête, étourdissement et confusion, malaise général, fièvre, fatigue intense, absence de sudation



## TRUCS ET ASTUCES

### PRÉVENIR LES RISQUES ASSOCIÉS À LA CHALEUR

- Assurez-vous que les joueurs et joueuses sont suffisamment hydratés et qu'ils ont à leur disposition de l'eau tout au long de l'activité.
- Assurez-vous d'avoir de la crème solaire.
- Assurez-vous d'avoir un endroit à l'ombre lors des pauses et mi-temps.
- Donnez aux joueurs et joueuses de la glace ou des compresses froides lors des pauses et mi-temps afin de baisser leur température corporelle.
- Suivre les directives des officiels de match.
- Contactez immédiatement le 9-1-1 en cas d'urgence.

### FACTEURS DE RISQUES

- Mauvaise préparation
- Pas d'acclimatation
- Préhydratation inadéquate
- Trop peu de sommeil et/ou repos
- Mauvaise condition physique.
- Accès limité à des liquides ou opportunités de réhydratation.
- Journée avec plus d'une activités



**SOCCER  
QUÉBEC**