



PRÉFET DE SEINE-ET-MARNE

LES RECOMMANDATIONS « CANICULE » 2019

Les recommandations générales sont disponibles sur le site internet : **SANTE PUBLIQUE FRANCE** :

http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/evenement_climatique/canicule/canicule-outils.asp

I- LES SPORTIFS

➤ **Si vous n'êtes pas entraîné, il ne faut pas démarrer ou reprendre une activité physique ou sportive en période de forte chaleur.**

➤ **Même si vous êtes entraîné, les mesures suivantes sont nécessaires :**

- ne commencez une activité physique que si vous êtes en forme et en pleine possession de vos moyens ; ne participez pas à une compétition ;
- réduisez les activités physiques et sportives, et évitez absolument les activités effectuées au soleil ou aux heures les plus chaudes de la journée ;
- pratiquez votre activité physique à l'ombre et en milieu aéré ;
- portez un chapeau à large bord et protégez-vous la nuque ; évitez les coups de soleil (crème solaire) ; portez des lunettes de soleil ; aspergez-vous régulièrement le visage et la nuque avec de l'eau ;
- portez des vêtements amples, aérés et clairs ; les chaussures doivent si possible permettre une bonne évacuation calorique avec un isolement au niveau de la semelle ;
- contrôlez votre hydratation.

En cas de forte rougeur, de sensation de chaleur intense, de céphalées, de troubles de la vue, de sensations anormales (équilibre, jugement...) : arrêtez l'exercice physique, aspergez-vous d'eau, buvez et restez à l'ombre dans un endroit aéré. Surveillez également les personnes vous entourant si vous êtes dans un groupe. La persistance ou l'aggravation des symptômes précédents malgré le repos et l'hydratation fait suspecter un coup de chaleur. C'est une urgence médicale. Alerte les secours médicaux en composant le 15.

➤ **Quand boire ?**

- **il faut boire avant, pendant et après l'exercice ;**
- **avant** : boire 200 à 300 ml (deux verres) toutes les 30 min, pendant et après toutes les 15 à 20 minutes.

➤ **Que boire ?**

Pendant l'exercice : *boisson de l'effort*

- éviter de boire de l'eau pure au delà de 2 à 3 litres, ce qui peut induire une diminution de la concentration de sodium dans le sang ;
- la vidange gastrique, donc l'assimilation d'eau est favorisée par des solutions contenant :
 - 30 à 80 g/l de sucres et plus en ambiance normale. En ambiance chaude, 20 à 50 g/l de sucres peuvent suffire (par exemple jus de fruit dilué 2 à 5 fois) ;
 - 400 à 600 mg/l de sodium (au delà la boisson a un goût saumâtre), soit 1 à 1,5 g de sel par litre de boisson.

Après l'effort : *boisson de récupération*

A l'arrêt de l'exercice, il est indispensable de compenser largement (1,5 fois) le déficit hydrique créé. Le contrôle du poids sur la balance permet d'estimer le volume d'eau perdu.

- l'addition de sel est obligatoire, celle d'un glucide à cette solution permet en outre la recharge des stocks de glycogène consommés
- on ajoutera à l'eau du sel et des sucres pour atteindre une teneur de 1,5 g/l de sel et 50 g/l environ de sucres. On peut aussi utiliser une solution préparée que l'on trouve dans le commerce.

Attention à la composition des boissons si vous êtes soumis à un régime appauvri ou sans sel ; l'avis d'un médecin est nécessaire.

II- LES ORGANISATEURS DE MANIFESTATIONS SPORTIVES

En période caniculaire, les risques pour les compétiteurs comme pour le public sont importants.

> Avant l'été

Vous devez avoir établi un protocole décisionnel précis permettant l'annulation (ou le report) de la manifestation en cas de forte chaleur (niveaux de mise en garde et d'action et de mobilisation maximale).

En fonction du lieu de la manifestation et des seuils d'alerte, vous devez avoir :

- recensé et adapté les locaux qui seront suffisamment ventilés et/ou rafraîchis (locaux où se déroulent la compétition, locaux où se tient le public, la presse, locaux techniques, vestiaires etc.) ;
- prévu le renforcement des équipes de secouristes et leur formation aux premiers gestes de refroidissement et de prise en charge de victimes de pathologies liées à la chaleur ;
- prévu le renforcement de l'approvisionnement en boissons fraîches ;
- étudié les conditions d'ensoleillement, notamment du public (gradins).

> En période de fortes chaleurs

- prendre contact avec le médecin conseiller de la Direction régionale de la jeunesse et des sports et de la cohésion sociale (DRJSCS) ou, à défaut, avec le Secrétariat général de la préfecture de région ;
- informer les participants et le public des conditions particulières ;
- informer l'encadrement médical et paramédical des compétiteurs des conditions ;
- diffuser des recommandations par affichage ou sonorisation ;
- indiquer les zones rafraîchies ou climatisées ;
- renforcer les équipes de secouristes, formés et équipés pour des interventions auprès des compétiteurs et du public ;
- augmenter les stocks de boissons fraîches ;
- décaler les horaires des manifestations ;
- fermer certains accès au public s'ils sont trop exposés au soleil ;
- annuler la manifestation si besoin.

III- LES RESPONSABLES D'INFRASTRUCTURES OU EQUIPEMENTS ACCUEILLANT DES SPORTIFS (CLUBS SPORTIFS, CLUBS OU CENTRES DE VACANCES ACCUEILLANT UNE CLIENTELE SPORTIVE)

A) RESPONSABLES DE SALLES DE SPORT ET STRUCTURES EN INTERIEUR (A L'EXCEPTION DES PISCINES)

> Avant l'été

- sur le plan architectural : vérifier la fonctionnalité des stores, volets, climatisation de l'établissement s'il en dispose ;
- étudier les possibilités de limiter les entrées de chaleur dans les salles ;
- disposer d'au moins un thermomètre par salle ;
- vérifier la fonctionnalité du réseau d'adduction d'eau potable et le fonctionnement des douches ;
- contrôler les modalités de distribution de boissons fraîches ;
- afficher les recommandations aux sportifs (cf. supra) sur les panneaux *ad hoc*.

> En période de fortes chaleurs

- renouveler si besoin l'affichage et les mises en garde aux sportifs qui se présentent (cf. supra) ;
- surveiller la température des salles et pièces ;
- prendre contact avec les entraîneurs et enseignants pour les informer des conditions de température dans les salles ;
- envisager la restriction des horaires d'ouverture (matin et soir) en fonction des niveaux d'alerte transmis par Météo-France ;
- envisager la fermeture de l'établissement ;
- Etre attentif aux signes et plaintes des pratiquants et du public.

B) RESPONSABLES DE STADES ET STRUCTURES EN EXTERIEUR

Avant l'été

- étudier les conditions d'ensoleillement de la structure ;
- étudier et vérifier la fonctionnalité des vestiaires et des douches ;
- mettre en place des thermomètres pour mesurer la température ambiante ;
- contrôler les modalités de mise à disposition de boissons fraîches ;
- afficher les recommandations aux sportifs (cf. supra) sur les panneaux *ad hoc* ;
- vérifier les possibilités de fermeture efficace de l'accès aux installations.

En période de fortes chaleurs

- renouveler si besoin l'affichage et les mises en garde aux sportifs qui se présentent (cf. supra)
- surveiller la température des salles et pièces ;
- prendre contact avec les entraîneurs et enseignants pour les informer des conditions de température dans les salles ;
- être attentif aux signes et plaintes des pratiquants et du public (cf. supra) ;
- interdire l'accès aux gradins s'ils sont au soleil ;
- envisager la restriction des horaires d'ouverture (matin et soir) en fonction des niveaux d'alerte transmis par Météo France ;
- envisager la fermeture de l'établissement.