

Les blessures sportives

Coup de chaleur à l'exercice



Définition

Aussi appelé hypertermie maligne d'effort : urgence médicale liée à une élévation extrême de la température centrale ($> 40^{\circ}\text{C}$) suite à un travail musculaire intense, dépassant les capacités de thermorégulation du corps, pouvant entraîner une défaillance d'organes et le décès si non pris en charge rapidement. Survient le plus souvent lors d'exercices physiques intenses en milieu chaud et humide.

Sports concernés

- Sports d'endurance (marathon, triathlon, cyclisme)
- Sports collectifs en extérieur (football, rugby)
- Sports de combat, crossfit, haltérophilie par forte chaleur
- Équitation, tennis, beach-volley

Facteurs favorisants

- Température élevée, importante humidité, absence de vent
- Manque d'entraînement
- Surpoids/obésité
- Déshydratation, manque d'acclimatation à la chaleur, port de vêtements imperméables limitant l'évaporation
- Stress, anxiété
- Consommation d'alcool ou de médicament

Symptômes

- Signes avant-coureurs (présents dans 20% des cas) : anomalies du comportement, agressivité, hébété, démarche ébrieuse, soif intense, crampes musculaires, fatigue, nausée, vomissements
- Signes du coup de chaleur à l'exercice installé :
 - Signes neurologiques : perte de connaissance, coma, convulsions...
 - Signes cardio vasculaires : tachycardie, baisse de tension artérielle
 - Signes cutanés : peau sèche, chaude
 - Température corporelle supérieure à 40°

Traitements immédiats

- Arrêt immédiat de l'effort
- Alerter les secours en urgence
- Mettre à l'ombre ou dans un endroit frais.
- Retirer le surplus de vêtements/équipements
- Refroidissement rapide : eau fraîche + ventilateur, draps mouillés, glaçage des zones clés (cou, aisselles, aine)
- Hydratation (si conscient et pas de troubles de déglutition)

Avis médical

- Urgence médicale
- Plus la prise en charge est rapide, plus le risque de séquelles graves diminue
- En cas de doute : on stoppe, on rafraîchit et on appelle les secours

Complications possibles

- Défaillance rénale, cardiaque ou hépatique
- Troubles neurologiques persistants
- Décès en cas de retard de prise en charge

Prévention de la blessure

- Hydratation régulière et adaptée
- Acclimatation progressive à la chaleur
- Adapter l'intensité et la durée de l'entraînement selon la météo
- Tenue légère, respirante et adaptée
- Prévoir des zones d'ombre et des pauses fréquentes
- Pas de consommation d'alcool avant et pendant la pratique sportive

