



L'éducation à la santé par la pratique d'activités physiques et sportives et associatives

PRATIQUER une APS quand il fait CHAUD

Fiche REPÈRES
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

2

« **Au moins 1H d'Activités Physiques et Sportives par jour** » : cette recommandation du Plan National Nutrition Santé doit guider chaque éducateur. Si la pratique d'activités physiques en extérieur est **bénéfique** pour l'enfant tant sur les plans physiologique et sensoriel que sur le plan mental, les conditions météorologiques nécessitent parfois quelques aménagements. L'objectif de cette fiche repère est une invitation à la pratique, en ayant connaissance de quelques points de vigilance et en sachant l'adapter à des conditions spécifiques.

BIENFAITS

- **Le contact avec le rayonnement ultraviolet solaire** est nécessaire à la fixation du calcium grâce à la vitamine D. La lumière (visible) émise par le soleil a une action sur le cycle nyctéméral (jour/nuit) et sur l'humeur. Sa chaleur favorise la décontraction musculaire et la bonne humeur.
- **L'adaptation nécessaire** de la tenue vestimentaire aux conditions météorologiques favorise, chez l'enfant, l'acquisition de l'autonomie, la responsabilisation, le développement d'une « attitude santé ».

POINTS de VIGILANCE

En période estivale, il est important de prendre quelques précautions surtout en cas de forte chaleur.

Bien souvent, il suffit de :

- mettre des vêtements légers et aérés favorisant la sudation,
- se protéger efficacement du soleil,
- faire des pauses « **hydratation*** » afin de compenser les pertes d'eau dues à la sudation.

Les enfants, surtout de moins de 4 ans, sont des personnes à risques. Par forte chaleur, un enfant perd plus d'eau que l'habitude. Il faut absolument prévenir la déshydratation dont le **premier signe est la soif**. Or, les enfants négligent souvent de boire même s'ils ont soif, surtout s'ils sont trop occupés à jouer! Lorsque la déshydratation atteint un stade plus avancé, elle peut provoquer un **coup de chaleur*** et devenir très grave. La prévention de la déshydratation consiste à boire suffisamment avant, pendant et après l'effort

Mais il convient de reporter un temps de pratique, une rencontre en cas de canicule (voir plan canicule). Consultez la carte de vigilance de Météo France - Canicule Info Service.

REPÈRES

***Hydratation** - Notre corps contient 60 à 70% d'eau, selon l'âge. Les pertes en eau se font de plusieurs façons : la transpiration, la respiration, le métabolisme et les excréments. Pour maintenir un pourcentage stable **d'eau dans le corps** et éviter une déshydratation, l'eau perdue doit être remplacée. Il faut donc consommer ± 2 L d'eau par jour: 1,5 L provenant de boissons et le reste étant fourni par les aliments.

***Déshydratation** - Les quantités d'eau perdues varient en fonction des conditions atmosphériques et des activités : plus la chaleur et/ou l'activité physique sont importantes, plus la transpiration est abondante. Les enfants souffrant de déshydratation, quand elle est importante, présentent un teint grisâtre, des yeux cernés, une peau et une langue sèches, de la fièvre et parfois des convulsions.

***Coup de chaleur** - Les signes d'alerte sont : sensation de chaleur intense, rougeur de la peau, maux de tête, crampes, fièvre, fatigue, nausée, vertiges, propos incohérents, troubles du comportement allant de l'hébétéude à l'agressivité, vertiges, marche titubantes, soif intense.

Activités Sport Santé Physique
Capital Plaisir Santé
Sport Santé Santé Physique
Activité Activités

CONSEILS

TYPE D'ACTIVITES

La durée et la forme de la séance, quelque soit l'activité, doivent être adaptées aux conditions météorologiques:

- Privilégier la pratique et les temps de récupération (atelier réflexif, pique-nique, en-cas...) dans des zones ombrées et aérées
- Limiter le temps d'exposition au soleil, réduire le temps d'activité
- Entrecouper la pratique de temps de récupération à l'ombre.
- Eviter les jeux statiques, les situations d'observation, en pleine chaleur...

QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE

Privilégier le temps de pratique le matin. Eviter le créneau horaire midi - 16h.

TENUE VESTIMENTAIRE ADAPTEE

Apprendre à l'enfant à se vêtir et à se dévêtir partiellement aux moments opportuns en fonction des principes de thermorégulation fait partie intégrante de l'activité.

- Vérifier avant l'activité que chaque enfant est équipé à minima d'une casquette, d'un tee-shirt et d'une paire de lunettes de soleil.
- Privilégier un tee-shirt à manches de couleur claire. Eviter le noir qui attire la chaleur.
- Recommander le tee-shirt anti-UV pour les activités nautiques.

RESPIRATION

Les enfants porteurs d'une pathologie respiratoire ou cardiaque présentent davantage de risque quand ils sont exposés au soleil.

PROTECTION SOLAIRE

Les surfaces claires et brillantes, comme par exemple l'eau, mais aussi une piste d'athlétisme, augmentent fortement la quantité d'UV reçue par la peau et les yeux.

- Utiliser une crème solaire d'indice élevé (50) pour protéger les parties du corps exposées au soleil et vérifier régulièrement son renouvellement.
- Veiller, en cas de prise de médicaments, aux risques de photosensibilisation.

HYDRATATION

• **S'hydrater est toujours nécessaire, lors d'une pratique d'activités physiques et sportives**, mais encore davantage quand il fait chaud. **Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif**, avant, pendant et après la pratique. C'est par la sueur que le corps lutte contre la chaleur il faut donc ne pas entraver son évaporation et boire suffisamment pour permettre la production de sueur. L'Hydratation variera selon l'intensité et la durée de l'activité physique. En ambiance chaude on peut conseiller de boire environ 0,5 l à 1 l par heure par prises successives toutes les 15 à 20 minutes

• Eviter les boissons sucrées, comme d'habitude.

Le liquide qui remplace le mieux l'eau perdue... c'est l'eau!

Exemple d'une boisson hydratante à composer soi-même pour un effort intense et prolongé:

1.5 l d'eau + une tasse de thé + 2 cuillères à soupe de miel neutre type acacia (sans déborder) + le jus d'un citron + le jus d'une orange + une pincée de sel.

- Privilégier les aliments riches en eau : fruits et légumes (pastèque, melon, tomate, concombre) pour le pique-nique comme pour l'en-cas.

LE BON RÉFLEXE

Une casquette, des lunettes et toujours à portée de main, l'eau et la crème solaire!



Fiche validée le 15 juin 2019, par
Marc Guérin,
médecin fédéral USEP,
CES de biologie et médecine du sport

Pour en savoir plus

Prévention-soleil.fr

Ministère des Solidarités et de la Santé

INPES - Canicule, fortes chaleurs