

# SOLEIL ET CHALEUR

Le cyclotourisme a l'avantage par rapport à de nombreux sports de pouvoir être réalisé sous forte chaleur, du fait du vent relatif créé par le déplacement rapide du vélo.

Toutefois, certaines mesures doivent impérativement être respectées, pour éviter tout danger. Ces conditions impliquent 3 problèmes différents qui se surajoutent fréquemment :

## **Le coup de soleil :**

C'est une brûlure de la peau du 1<sup>er</sup> degré, le risque est important si on roule de mai à août, entre 12<sup>H</sup> et 16<sup>H</sup>, et que le sujet à la peau claire.

Le danger de cette agression, outre la douleur, l'aspect esthétique et le vieillissement cutané accéléré, est le risque chez le jeune de tumeurs de la peau lorsqu'il sera adulte.

Pour l'éviter, limiter le vélo pendant ces périodes à risque, utiliser crème solaire, lunettes solaires, vêtements clairs, et s'exposer en début d'année de façon progressive.

## **La déshydratation :**

C'est la baisse de la composition en eau de l'organisme, induisant fatigue puis épuisement, allant jusqu'au malaise par hypotension artérielle, et à l'extrême le décès.

Ce risque est plus important chez la personne âgée (réserves hydriques et soif diminuée) et chez le jeune (sudation importante).

Pour l'éviter, se forcer à boire régulièrement de l'eau (d'autant plus que la température est élevée) et avoir une alimentation à la fois sucrée et salée, surtout en montagne.

## **Le coup de chaleur (ou hyperthermie) :**

C'est la montée excessive en température de l'organisme, essentiellement dangereuse pour le cerveau, qui se traduit par une fatigue, une perte de la soif et de la faim, des nausées et des vomissements, des frissons, puis des troubles de conscience allant au coma puis au décès.

Il peut être favorisé par la déshydratation, car l'évaporation de la sueur sur la peau est le seul moyen pour le corps d'abaisser sa température, la pratique du vélo en montagne (lors des ascensions) où le corps dégage énormément de chaleur, et la vitesse est trop faible pour évaporer la sueur produite).

Pour l'éviter, sous forte chaleur privilégier les parcours ombragés, faire des pauses fréquentes, s'arroser régulièrement (cuisses, bras, nuque, tête à travers le casque) avec un bidon ou dans une fontaine, afin d'abaisser la température du corps.

Si les premiers signes d'alerte surviennent, savoir modifier le parcours, voire y renoncer, s'arrêter en se mettant à l'ombre, et s'humidifiant la tête.