



Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire

Tout le monde sait qu'il est primordial de boire suffisamment d'eau. Aussi, la plupart d'entre nous attendent d'avoir soif avant de s'hydrater. Cette manière de faire n'est pourtant pas la bonne. La soif signifie que notre corps est en manque d'eau.

FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN

Le corps d'un adulte se compose de 60 % d'eau pour l'homme et 55 % d'eau pour la femme. Son rôle fondamental est d'éliminer la chaleur. Même en l'absence d'activité physique, le corps humain élimine de l'eau en permanence, par la sudation et la respiration. Or, le bon fonctionnement de l'organisme passe par le maintien d'une quantité d'eau constante. Cela stabilise la température corporelle, assure la bonne transmission de l'énergie et permet l'élimination des déchets.

L'organisme se régularise par différents mécanismes afin de s'adapter aux changements de température et favoriser un environnement favorable aux organes, aux cellules, aux enzymes pour bien fonctionner. L'hypothalamus est la partie du centre du cerveau qui contrôle et réagit à toute variation de 2 à 4 degrés Celsius par rapport à

Même en l'absence d'activité physique, le corps humain élimine de l'eau en permanence

la température normale moyenne du corps (37 °C). L'hypothalamus obtient ses renseignements soit par la température du sang (90 %), soit par des récepteurs de température de la peau à (10 %).

Une hausse de la température interne entraînera une augmentation du flot sanguin permettant ainsi l'abaissement de la chaleur corporelle. Si ce premier système ne réussit pas à baisser la température corporelle, une forte stimulation de l'hypothalamus activera les glandes sudoripares et entraînera une humectation de la peau. C'est le corps qui perd de la chaleur par l'évaporation de son eau.

LES RISQUES

Les troubles dus à la chaleur sont causés par une chaleur corporelle trop élevée influencée par la température, le degré d'humidité de l'air et le vent. Ce risque augmente avec l'intensité de l'activité lors d'un climat chaud. Les personnes sujettes à ces troubles sont :

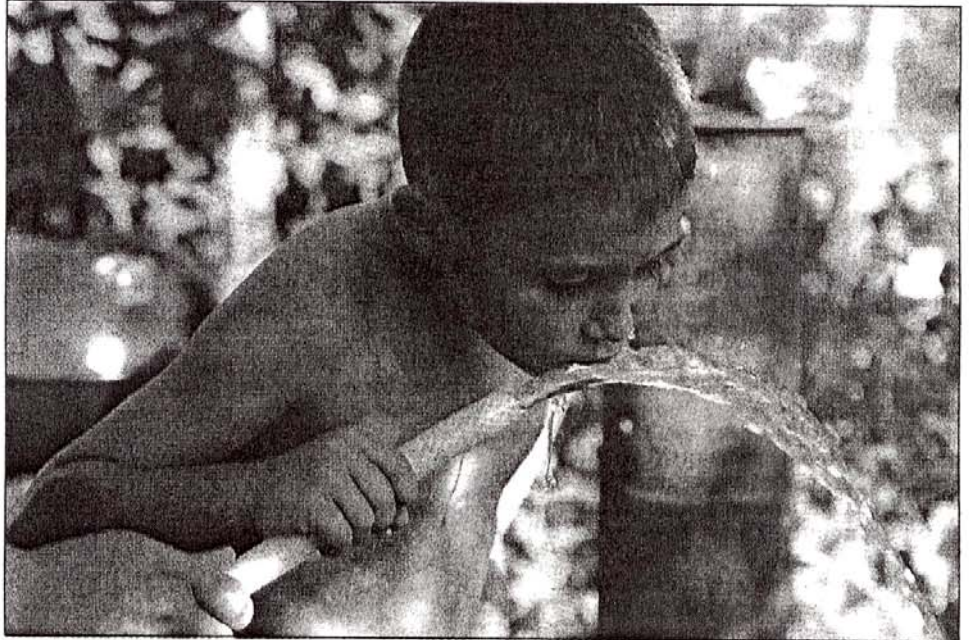


PHOTO ISTOCK

■ Il suffit de prendre une gorgée d'eau toutes les 10 à 15 minutes pour s'hydrater.

- celles qui travaillent ou font de l'exercice à l'extérieur.
- les personnes âgées.
- celles qui ont des ennuis de santé.
- celles qui ont déjà souffert d'une maladie due à la chaleur.
- celles qui souffrent d'une maladie du cœur ou d'autres troubles entraînant une circulation sanguine insuffisante.

Même avec une bonne protection solaire, il est à noter que les jeunes enfants sont plus assujettis au coup de chaleur.

LA PRÉVENTION

On peut prévenir ces troubles de la chaleur en faisant preuve de gros bon sens et en suivant certains conseils.

- Éviter de travailler pendant la partie la plus chaude de la journée.
- Prendre des pauses fréquentes dans un endroit frais ou ombragé.
- Porter un chapeau et de vêtements de couleur claire.
- Boire beaucoup tout en évitant la caféine et l'alcool.
- Utiliser un écran solaire ayant un facteur de protection solaire (FPS15).
- Portez des lunettes de soleil.

Finalement, l'important c'est de boire régulièrement, avant d'avoir soif et tout au long de la journée. Il est conseillé de boire le plus régulièrement possible. Il suffit de prendre une gorgée d'eau toutes les 10 à 15 minutes. Afin d'éviter la déshydratation dans les canicules de l'été, il est

conseillé de boire des bouillons, des soupes ou des jus de légumes. Ces aliments permettront à votre corps de conserver son eau plus longtemps.

TRAITEMENT CONTRE LES TROUBLES DUS À LA CHALEUR.

1. **Les crampes et spasmes musculaires**

- Étirer le muscle et faire un massage.
- Assurer une réhydratation avec une boisson hydratante.

2. **L'épuisement (nausée, étourdissement, confusion, pouls faible et rapide, peau pâle, froide et moite).**

- Transporter la victime vers un endroit frais et ombragé.
- Appliquer de la glace ou des serviettes froides et humides (cou, aisselles).
- Donner de l'eau fraîche avec du sel ou une boisson hydratante.
- Vérifier les signes vitaux (pouls, respiration).

3. **Le coup de chaleur (vomissements, convulsions, perte de conscience).**

- Appelez les services d'urgence.
- Amenez la victime dans un endroit frais et ombragé.
- Retirez la première couche de vêtements.
- Enveloppez la victime dans des draps mouillés.
- Appliquez des compresses froides (tête, aisselles, aines).