

# HYPERTHERMIE MALIGNNE D'EFFORT

## COUP DE CHALEUR D'EFFORT

- **QU'EST CE QUE C'EST ?**

C'est une élévation exagérée de la température centrale du corps, au-delà de 40°, au cours d'un exercice physique, du fait du débordement des mécanismes de thermorégulation.

- **QUELS EN SONT LES FACTEURS FAVORISANTS ?**

Défaut d'adaptation à la chaleur  
Manque d'entraînement  
Fatigue  
Surcharge pondérale  
Lésions cutanées étendues  
Surmotivation  
Prise d'alcool, de médicaments, de toxiques  
Déshydratation

- **QUELS EN SONT LES SYMPTOMES ?**

Fatigue brutale et inhabituelle  
Nausées, vomissements  
Étourdissement, confusion, obnubilation, délire, agressivité  
Convulsion, coma  
Absence de sudation  
Peau brûlante

- **COMMENT PREVENIR ?**

S'entraîner progressivement  
Porter des vêtements légers et aérés  
Se couvrir la tête  
S'hydrater régulièrement ( 2 à 3 gobelets toutes les 15 min ), pendant et après la course ,  
sans attendre la soif,  
S'humidifier par aspersion ou épongeage  
Ne pas prendre d'alcool, de toxiques ou de produits dopants  
Ne pas s'automédiquer  
Ne pas courir, si vous présentez un syndrome grippal ou si vous en avez présenté un,  
dans les 8 jours  
Eviter la course, si vous manquez de sommeil ou si vous êtes fatigués

- **QUE FAIRE ?**

Prévenir les secours  
Placer la victime à l'ombre  
La déshabiller et la mouiller avec de l'eau fraîche  
Lui donner à boire, si elle est consciente\*\*\*  
Si elle vomit, la mettre sur le côté ( PLS )  
Apposer des cannettes fraîches sur les trajets veineux  
Ventiler de l'air vers la victime  
Ne pas donner d'aspirine ou de paracétamol

