

Amis cyclistes, attention à la chaleur.

Notre organisme est fait pour fonctionner à température constante. $37^{\circ} \pm 0.5$. Une température interne supérieure à 40° est déjà une température à risque. 41° 42° engage le pronostic vital.

Pour maintenir la température centrale à 37° , l'organisme possède plusieurs moyens de régulation très efficaces.

Pour produire de la chaleur, l'organisme dispose principalement de l'activité musculaire. L'activité cycliste en produit beaucoup et pendant plusieurs heures.

L'organisme peut également en recevoir de son environnement par conduction au contact avec de l'air chaud, par convection au contact avec un vent chaud, par rayonnement par exposition au soleil et à la réverbération d'un macadam chaud.

Pour perdre de la chaleur l'organisme dispose de plusieurs mécanismes.

- L'évaporation par la sueur et la respiration.
- Le rayonnement cutané qui est un mécanisme très important.
- La conduction au contact d'un environnement plus froid que la température de la peau.
- La convection au contact d'un fluide plus froid et qui se renouvelle tel que l'air ou l'eau.

Il peut arriver que les mécanismes de régulation thermique de l'organisme soient dépassés. La température interne de l'organisme monte alors au point de mettre en danger la vie. C'est le « coup de chaleur » ou « l'hyperthermie d'effort ».

L'activité cycliste est propice à ce genre d'évènement. Tout particulièrement en montagne. En effet la production de chaleur musculaire est très importante lors de l'ascension d'un col et les mécanismes de régulation de la température corporelle peuvent être compromis par les conditions locales :

- Une température ambiante élevée supérieure à celle de la peau.
- Une hygrométrie élevée compromettant l'évaporation de la sueur.
- Un rayonnement solaire plus important en altitude, surtout s'il n'y a ni ombre ni nuage, et la réverbération du macadam resté chaud.
- L'absence de vent lors de l'ascension compromettant le refroidissement par convection.

Tous ces mécanismes sont consommateurs d'énergie et demandent au cœur un surcroît de travail.

C'est pourquoi il est impératif surtout en montagne et en présence d'une température élevée de se surveiller, d'observer des périodes de repos si possible à l'ombre et de boire abondamment des solutions hydriques riches en sel pour compenser les pertes d'eau et de sodium par la respiration et la transpiration. (Deux pincées de sel dans le bidon)

Se méfier aussi de la dynamique de groupe qui pousse chacun à se surpasser. Savoir s'écouter et s'arrêter au moindre doute. Savoir en parler aux autres et savoir écouter. Bonne route.

Référence :

- Hyperthermie d'effort. (Quoi de neuf 2019)
- Alimentation, boissons, contraction musculaire. (Quoi de neuf 2020)