



# Éviter et prévenir les blessures liées à la chaleur en jouant au baseball

Hydratation adéquate pour ÉVITER ET PRÉVENIR LES BLESSURES LIÉES À LA CHALEUR EN JOUANT AU BASEBALL

Des lignes directrices simples ont été préparées par le American College of Sports Medicine (ACSM) au sujet des activités physiques qui ont lieu dans un environnement chaud et/ou humide. L'objectif lors de la participation sportive lorsqu'il fait chaud est d'éviter la perte de liquide corporel et la déshydratation. L'eau représente non-seulement 98% de la composition corporelle, mais aide aussi à transporter l'oxygène aux muscles et empêche le corps de surchauffer lors d'activités exigeantes. Les muscles recrutés lors d'activités physiques génèrent beaucoup de chaleur qui est dissipée à l'aide des mécanismes de sudation. L'évaporation de la sueur sur la peau permet au corps de se débarrasser de la chaleur et de se refroidir. En regardant les objectifs pour informer les officielles et pour participer à ce sujet il semble que ces catégories nécessitent une attention particulière :

1. Pour **éduquer les athlètes et les officiels** à propos des formes de blessures environnementales les plus communes en incluant les conditions pré-disposantes, les signes d'alerte, la prédisposition et la réduction des incidents.
2. Pour **aviser les officiels de leurs responsabilités légales et potentielles** au sujet de la sécurité d'un événement et la prévention des blessures.
3. Pour **recommander que les officiels consultes les archives météorologiques locales** et prévoit que les parties aient lieu à un moment de la journée où le stress environnemental est faible pour minimaliser les effets néfastes sur les athlètes.
4. Pour **encourager les officiels à prévenir les athlètes des stress environnementaux** la journée de la partie/pratique et les implications pour les maladies dues à la chaleur ou au froid.
5. Pour **informer les officiels des actions préventives** qui peuvent réduire les faiblesses et les maladies environnementales.
6. Pour décrire le personnel, l'équipement et le matériel nécessaire pour réduire et **traiter les cas de chutes et de maladies environnementales**.

À cette fin, après une révision de la littérature disponible et après une consultation avec des nombreuses autorités médicales et officiels nous avons trouvé important que les recommandations soient des lignes directrices pour la participation au baseball dans la chaleur :

1. Évitez la déshydratation et assurez-vous de vous pré-hydratez : N'attendez pas d'avoir soif parce que le corps n'est pas capable de vous dire à temps que vous êtes déshydrater, voici quelques recommandations pratiques :
  - 2 heures avant l'exercice, boire au moins 16 once ou 500 ml (une bouteille d'eau typique)
  - 1 heure avant l'exercice, boire au moins 8 once ou 250 ml (la moitié d'une bouteille d'eau typique)
  - Durant l'exercice, boire au moins 4 à 8 once à tous les 15-20 minutes
  - Immédiatement après l'exercice, boire au moins 16 oz ou 500 ml d'eau ou de boisson électrolytiques.

- 1 heure après la séance d'entraînement ou la partie considérez boire 16 once ou 500 ml de lait écrémé ou de lait au chocolat pour les protéines et la réparation musculaire.

2. En règle générale vous devriez boire au moins 500 ml pour chaque 9 kilogrammes de poids corporel, en ce sens, quelqu'un qui pèse 140 livres doit boire au moins 3500 ml de liquide par jour si elle s'entraîne ou joue cette journée-là.
3. Boire des boissons sucrées ou électrolytique peut être bénéfique pour éviter les traumatismes dû à la chaleur.
4. Porter des vêtements légers est recommandé.
5. Les officiels doivent être très prudents lorsqu'ils autorisent des parties et des pratiques dans un environnement où la température et l'humidité combinées sont de 35C ou plus. Ils devraient se renseigner auprès des participants pour assurer qu'ils se soient bien pré-hydraté avant l'événement, leur médication et leur susceptibilité aux blessures en raison de la chaleur (occurrence passée). Aussi, les substitution illimitées durant les parties sont recommandées ainsi que des pauses fréquentes d'hydratation.

Un autre problème à considérer est quels sont les facteurs de risque qui peuvent prédisposé un joueur de baseball à une blessure en raison de la chaleur. Énumérez ci-dessous sont les facteurs de risques majeurs, mais il ne s'agit en aucun cas d'une liste complète :

1. Ne pas être acclimaté
2. Mauvaise forme physique
3. Hypo-hydratation
4. Hyperhydratation
5. Utilisation d'une variété de médicaments et de suppléments
6. Les personnes avec une maladie mentale invalidante persistante
7. Certaines conditions médicales (cardiaques, respiratoires)

Comment pouvez-vous reconnaître qu'un de vos joueurs de baseball souffre d'une blessure en raison de la chaleur ? Ci-dessous est une liste qui présente certains signes avant-coureurs qu'il faut repérer et encore une fois, il ne s'agit pas d'une liste complète :

1. Visage chaud et rouge
2. Hyperventilation ou souffle court
3. Maux de tête
4. Étourdissement
5. Fourmillement dans les bras
6. Frissons
7. Avoir froid
8. Mauvaise coordination
9. Confusion, agitation, manque de coopération

Un programme de conditionnement de pré-saison ou pré-événement, combiné avec une période d'acclimatation de 8 à 14 jours peuvent réduire les risques de blessure causées par la chaleur.

Il a trois types principaux de blessures liée à la chaleur indiqué dans la littérature :

1. **Crampes de Chaleur** – Celles-ci sont la forme la plus légère de traumatisme dû à la chaleur et sont normalement associées à un faible taux de sodium et de chlorure.

*Signes & Symptômes inclus – Faiblesse, Crampe musculaire, basse pression et chute.*

*Traitement – vise à remplacer le sel perdu et peut être oral ou par intraveineuse si les vomissements sont un problème. Demander aux athlètes de mettre un peu plus de sel dans leur nourriture le jour avant et le jour de la partie peut aider à éviter cette condition.*

2. **Épuisement en raison de la chaleur** – ceci est un événement médical plus sévère.

*Signes & Symptômes inclus – faiblesse, irritabilité, chute, incapacité à suer adéquatement, une faible irruption cutanée peut être présente*

*Traitement – Retirer vers un environnement frais, bains de glace, ventilateur*

3. **Insolation – C'EST UNE URGENCE MÉDICALE** – c'est en raison d'un échec du mécanisme de contrôle de la chaleur du corps. Cela peut se produire simplement à la suite d'une exposition à la chaleur.

*Signes & Symptômes inclus - confusion, maux de tête, mauvaise coordination, délire, convulsions et mort. La température du corps peut être de 106 F ou 40,5 C ou plus, la peau est chaude et sèche et les mécanismes de sudation ne fonctionnent plus.*

*Traitement – Appeler le 911 et transporter à l'hôpital le plus près.*

*Refroidissement rapide à l'aide de serviettes mouillées, vapeur d'eau, éponges de bain et un retrait de la chaleur. Cette condition peut entraîner un choc ou un coma une assistance médicale immédiate est requise.*

#### **Références:**

American College of Sports Medicine POSITION STAND. Exercise and Fluid

Replacement, Medicine & Science in Sports & Exercise, 2007

#### **Remerciements:**

Dr. Rudy Gittens

Past Medical Director, Canadian Soccer Association

#### **Soumis par:**

Dr. Robert Gringmuth

Chair, OSA Medical Advisory Committee

**Approbation d'utilisation du document par Ontario Soccer**