

EN CAS DE COMPÉTITION DANS LA CHALEUR

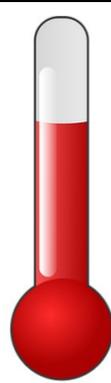


Le baseball étant un sport de plein air, il est impossible d'échapper aux conditions environnementales. S'il fait chaud et/ou humide, votre stratégie de nutrition et d'hydratation et votre plan pour maintenir la température corporelle doivent faire partie de votre préparation d'avant-match. Si vous n'avez pas de plan en place, vous risquez de souffrir des effets secondaires associés aux maladies de la chaleur.

Les informations fournies ci-dessous offrent des renseignements précieux sur la façon de maintenir les performances tout en restant en bonne santé dans des conditions chaudes et humides.

QU'EST-CE QUE LA MALADIE ASSOCIÉE À LA CHALEUR ?

Les maladies dues à la chaleur sont un ensemble de conditions causées par des températures chaudes et/ou humides associées à des stratégies de nutrition et d'hydratation inadéquates. Ce groupe de maladies va de l'éruption cutanée à l'épuisement par la chaleur, en passant par les crampes de chaleur et le coup de chaleur. Dans certains cas, les symptômes peuvent être légers et nécessiter une intervention en matière de nutrition et de rafraîchissement, tandis que d'autres peuvent nécessiter une attention médicale immédiate.



CHALEUR ET HUMIDITÉ - LES EFFETS SUR LA PERFORMANCE

Les conditions chaudes augmentent la température corporelle centrale, ce qui entraîne une diminution de l'endurance musculaire, une augmentation de la fréquence cardiaque, une augmentation de la transpiration, une augmentation du temps de fatigue, une déshydratation, qui conduisent toutes à de mauvaises performances. Dans des conditions chaudes, notre corps peut généralement se refroidir par l'évaporation de la sueur des surfaces cutanées exposées. Cependant, dans des conditions chaudes et humides, le corps est moins capable de se refroidir en raison de l'humidité de l'air qui limite l'évaporation de la sueur, ce qui augmente encore la température centrale.

SIGNES ET SYMPTÔMES COURANTS DES MALADIES DUES À LA CHALEUR

La tolérance à la chaleur diffère d'une personne à l'autre. Pour cette raison, chaque athlète doit être conscient de sa réaction à ces conditions. Voici quelques signes et symptômes courants des maladies dues à la chaleur :

Maux de tête, faiblesses, étourdissements, fatigue, crampes musculaires, troubles gastro-intestinaux, nausées, vomissements, transpiration excessive, confusion, trouble de la vision, accélération du rythme cardiaque, hypotension artérielle, convulsions et perte de conscience.

ATTENTION

STOP ! PLANIFIEZ VOTRE STRATÉGIE DE NUTRITION ET D'HYDRATATION

Dans des conditions chaudes et humides, le remplacement des liquides et des électrolytes est essentiel pour limiter la déshydratation et ses effets secondaires. Pour limiter les effets de la chaleur et de l'humidité, pensez à :

- Planifiez votre journée pour vous assurer que vous avez une nutrition et une hydratation optimales pour la journée.
- Des électrolytes et des liquides supplémentaires avec votre repas de pré-effort.
- Un supplément de carburant pour tenir compte de la dépense énergétique supplémentaire (~30-60 g de glucides/heure).
- Avoir un programme d'hydratation efficace pendant l'entraînement ou les matchs (~6 ml/kg toutes les 2-3 heures).
- Choisissez des liquides que vous préférez et que vous pouvez tolérer afin d'encourager leur consommation.

STRATÉGIES DE PRÉVENTION

Il y a un certain nombre de facteurs que vous pouvez faire pour minimiser les effets de la chaleur et de l'humidité sur les performances. Essayez de :

- Acclimitez-vous aux conditions actuelles en vous entraînant dans des conditions similaires.
- Avant le début du match, évaluez les conditions et établissez un plan approprié.
- Ajoutez des liquides, des électrolytes et des glucides supplémentaires pour limiter les symptômes.
- Si possible, recherchez l'ombre pour vous rafraîchir.
- Desserrez les vêtements pour permettre le refroidissement pendant les périodes où vous ne jouez pas.

