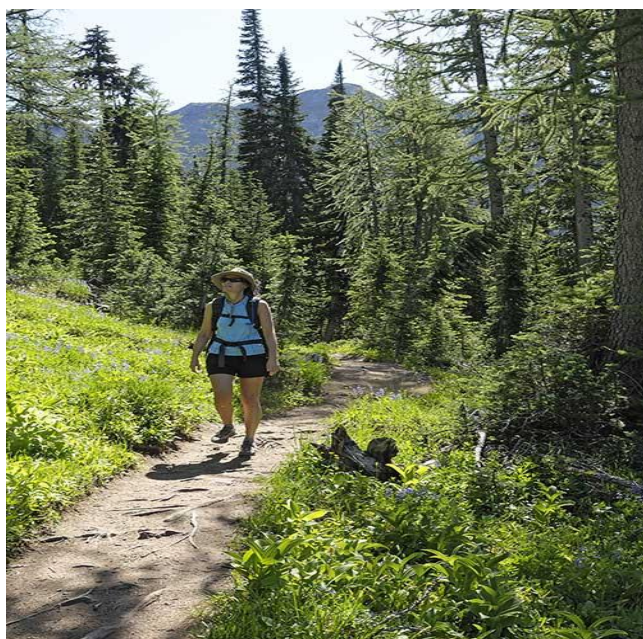


Insolation : comment l'éviter ou la détecter

Les rayons du soleil ne sont pas à prendre à la légère. L'insolation - coup de chaleur localisé au crâne -, peut entraîner des dégâts irréversibles, dont la mort. Il est pourtant simple de se protéger, contrairement à l'hyperthermie. Voici donc tous nos conseils pour la prévenir et détecter ses symptômes.



Coup de chaleur et insolation : quelles différences ?

Lorsqu'on s'expose au soleil corps vêtu et tête nue dans une atmosphère relativement fraîche, le corps ne ressent pas la chaleur comme excessive, puisqu'il est protégé. Il ne donne aucun signe avertisseur qu'il faut se mettre à l'ombre. L'exposition solaire persiste donc, entraînant l'élévation excessive de la température cérébrale (hyperthermie cérébrale) sans élévation de la température corporelle. **C'est une insolation.** Et elle concerne autant les randonneurs adultes, que les enfants et les bébés installés dans le dos du parent qui marche.

>> [Conseil : comment bien gérer la canicule ?](#)

Quels sont les symptômes ?

Il n'y a pas de signes avant-coureurs de l'insolation puisque le corps n'est pas alerté. Et les troubles apparaissent avec retard, puisqu'il faut un certain temps pour que le crâne transmette sa chaleur au cerveau.

En revanche, il y a toujours des circonstances propices, des risques, la plupart du temps évidents mais négligés. En randonnée, le vent est d'une grande traîtrise, car il maintient la peau au frais. Sans protection, les rayons solaires continuent de transmettre directement leur énergie à la boîte crânienne (la chevelure est insuffisamment protectrice). Nombre de marcheurs sont souvent trop confiants et attrapent des coups de soleil ainsi que de "petits" maux de tête, **premier symptôme de l'insolation.** Le mal de tête signe la souffrance cérébrale de l'insolation. Même modeste, il peut durer plusieurs jours et s'accompagner de nausées, d'insomnie, d'une difficulté à penser et organiser ses actes. Ce sont ces signes qui vous permettront de **détecter un coup de chaleur.** Le mal de tête traduit l'œdème cérébral (gonflement dans une boîte fermée) qui met du temps à s'atténuer. La souffrance cérébrale peut s'aggraver jusqu'au coma et à la mort,

d'installation progressive si l'on n'intervient pas avant. L'appel des secours en urgence est nécessaire face à un ralentissement intellectuel ou un état vaseux avec ou sans nausée, dans des circonstances favorables à une insolation. La rapidité d'intervention permet de limiter les dégâts. Le crâne se comporte en parfait accumulateur et il lui faut du temps pour dissiper la chaleur accumulée. Cette dissipation se fait vers l'extérieur et vers l'intérieur, donc le cerveau. On croit avoir arrêté le processus en mettant la personne à l'ombre et au frais, alors que le crâne continue de cuire le cerveau. Il est impératif de le refroidir. L'hyperthermie, d'origine solaire ou pas, peut aller jusqu'à l'accident vasculaire cérébral (AVC).

5 conseils pour prévenir une insolation

Une **hyperthermie cérébrale**, qu'elle soit due à une fièvre ou une insolation, laisse des traces, transitoires et/ou définitives. Pour l'éviter ou pour s'en remettre, voici quelques précieux conseils :

1. Prévenir vaut mieux que guérir. il faut protéger sa tête du soleil, particulièrement en randonnée. On a le choix : chapeaux, casquettes, ombrelles...
2. Il est aussi prudent de choisir les itinéraires pertinents en été ou dans les régions très ensoleillées : marcher à l'ombre, en forêt ;
3. Se mettre à l'ombre, au frais, est un impératif. Mais aussi se mouiller les cheveux abondamment, mouiller le couvre-chef ou placer la tête sous un robinet avec un filet d'eau fraîche continu. Le crâne perdra vite sa chaleur. Cela réduira l'oedème cérébral sans l'annuler. Il lui faut du temps pour se "remettre en place" ;
4. N'hésitez jamais à appeler les secours pour demander quoi faire ;
5. Il est fréquent que le mal de tête de l'insolation se déclare après la randonnée en fin de journée (effet retardé de l'insolation). On peut lutter contre lui avec une poche de glace et, surtout, consulter un médecin.

Comment bien gérer la canicule ?

La canicule est un épisode de forte chaleur pendant plusieurs jours où la température extérieure sous abri ne descend jamais en dessous de 20°C au cours des 24 heures. Dans ces conditions, l'organisme ne peut pas récupérer la nuit et la fatigue est majorée par la déshydratation et le coup de chaleur est à craindre. Découvrez les conseils de nos spécialistes pour suivre les bons gestes pendant cette période.

Randonnée, corps humain et canicule



Une **canicule**, ou vague de chaleur, est un phénomène météorologique de températures de l'air anormalement fortes, diurnes et nocturnes, se prolongeant de quelques jours à quelques semaines, dans une zone relativement étendue. Dans ces conditions, l'organisme ne peut pas récupérer la nuit et la fatigue est majorée par la déshydratation et le coup de chaleur est à craindre. Si votre expérience de la rando et votre bon sens vous ont déjà dictés les précautions à prendre, une petite piqure de rappel ne fait pas de mal...

Pour tous, imposez l'hydratation (quelques gorgées) **toutes les 30 minutes**, quitte à vous transformer en porteur d'eau pour une fois. Que boire? De l'eau, et rien que de l'eau ! Pas de boisson sucrée, pas d'alcool, le rosé restera au frais pour le retour. Il est préférable de boire quelques gorgées régulièrement, plutôt qu'un volume important au moment de la pause du midi, car l'organisme ne peut l'absorber et cette eau effectue un transit rapide.

Côté équipement, privilégiez le chapeau de soleil à bords larges, plutôt que la casquette qui ne protège pas la nuque. Les lunettes de soleil sont impératives, tout comme le fait d'avoir les épaules couvertes.

Pour les randos « classiques »

Sachez qu'en cas de chaleur ou de vague de froid, le corps humain utilise le mécanisme de thermorégulation, dont le but est que le corps humain conserve une température constante (37°C). Pour ce qui est des vagues de chaud, ce phénomène commence à partir du moment où la température extérieure est de 27°C.

À partir de 27 - 30°C en extérieur :

- Modifiez vos horaires de marche pour rentrer avant la grande chaleur de 14h00 ;
- Réduisez vitesse et dénivelé ;
- Modifiez éventuellement l'itinéraire ;
- Privilégiez l'ombre et les forêts.

À partir de 30°C en extérieur, envisagez d'annuler la rando surtout s'il y a de longs passages à découvert (soleil direct) que vous ne pouvez pas éviter.

Pour les Rando Santé

La **Rando Santé** est un type de randonnée qui offre une pratique de l'**activité physique adaptée à des personnes sédentaires**, aux **capacités physiques diminuées** et/ou **atteintes de maladie chronique**. Les publics cibles sont donc des individus qui sont capables de se déplacer, mais qui, pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, n'ont pas une progression de marche « normale ». [Plus d'infos sur les clubs Rando Santé](#)

Pour les marches Rando Santé, il est préférable d'annuler dès 27°C à l'ombre, à moins de pouvoir transformer votre sortie en visite des catacombes, caves ou centres commerciaux climatisés !