

Quelques conseils de bonne conduite pour randonner en montagne, en cas de très forte chaleur :

Voici quelques conseils de bon sens, au-delà des conduites générales diffusées par ailleurs pour la population (logement, sommeil...) :

- Pour les encadrants :
 - Diminuer l'exposition aux fortes chaleurs en avançant l'heure de départ de la randonnée, en adaptant le niveau, la durée de l'effort, le rythme aux conditions du jour, privilégier si possible une zone ombragée pour la pause (adaptations à la discrétion du chef de file).
 - Pour les sorties en alpinisme, les conditions pourraient être dangereuses en haute montagne : chutes de pierre, ponts de neige fragilisés, glace instable. Pour des raisons de sécurité il est donc fortement recommandé de renoncer ou différer les courses de neige et de glace.

- Pour les randonneurs :
 - Si le randonneur est sous traitement médicamenteux, il faut parfois s'abstenir de randonner par forte chaleur (à voir au cas par cas avec son médecin) ;
 - Une vigilance particulière est recommandée pour les personnes statistiquement plus fragiles : personnes de plus de 65 ans (ça existe chez les APNP !), et/ou malades, bien que les jeunes soient également fragiles à des températures extrêmes ;
 - Porter des vêtements amples, aérés et clairs et se protéger du soleil : crème solaire, lunettes, chapeau ;
 - Boire avant, pendant et après l'effort, en quantité suffisante (éviter l'alcool) ;
 - Si besoin de se rafraîchir, possibilité de mouiller le corps, le chapeau.

- Pour info., quelques symptômes d'un « coup de chaleur » (il survient lorsque les mécanismes de la thermorégulation du corps humain sont débordés). Il peut être très grave voire mortel : fièvre supérieure à 40°, peau chaude rouge et sèche, maux de tête, nausées, somnolence, soif intense, crampes, confusion, convulsions et perte de connaissance.
→ Nécessité d'appeler les secours de toute urgence.

Prenez soin de vous

-