

Fiche 21

Randonnée sous le soleil.

Comment éviter les risques en période de fortes chaleurs



Les beaux jours arrivent et avec eux, l'envie de partir en randonnée pour profiter de la nature et des paysages. Cependant, les fortes chaleurs peuvent vite transformer une promenade agréable en une expérience désagréable, voire dangereuse. Voici quelques conseils pour randonner en toute sécurité lorsqu'il fait très chaud.

Préparation avant la randonnée :

Choisir un itinéraire adapté à son niveau et aux conditions météorologiques, prenez le temps de choisir un parcours adapté à votre niveau et qui tient compte des conditions climatiques du moment.

Évitez les chemins trop exposés au soleil ou avec peu d'ombre, ainsi que ceux nécessitant une grande dépense d'énergie (dénivelés importants, terrains accidentés). En cas de doute sur votre niveau, optez pour un itinéraire plus facile et court.

Se renseigner sur les points d'eau disponibles :

Lors de fortes chaleurs, il est essentiel de pouvoir se réhydrater régulièrement.

Avant de partir, informez-vous sur les points d'eau potable présents sur votre parcours (fontaines, rivières) et prévoyez suffisamment d'eau dans votre sac en conséquence.

Le matériel indispensable

Dans un sac, il faut prévoir :

- De l'eau : compter environ 1,5 litre par personne pour une journée de randonnée
- Des barres de céréales ou autres en-cas énergétiques pour pallier les petits coups de mou
- Un sac pour y mettre vos déchets afin de ne pas les laisser dans la nature
- Une cape de pluie en cas d'averse soudaine
- Un chapeau ou une casquette pour se protéger du soleil
- De la crème solaire

Attention, Il est également conseillé de porter des chaussures de randonnées ou des baskets confortables. Sur certains sentiers, des bâtons de randonnée peuvent s'avérer utiles.

Adopter les bons comportements pendant la randonnée :

Faire des pauses régulières et ajuster son rythme

Pendant votre randonnée, n'hésitez pas à faire des pauses régulières pour vous reposer et vous réhydrater.

Adaptez votre rythme et ne forcez pas si vous ressentez de la fatigue.

N'oubliez pas que marcher lentement mais sûrement est souvent plus bénéfique que de vouloir aller vite et de s'épuiser rapidement.

Se protéger du soleil. Le soleil peut être très dangereux lorsqu'il fait chaud. Pour éviter les coups de soleil et les insolations, portez un chapeau ou une casquette, une paire de lunettes de soleil et **appliquez régulièrement de la crème solaire.**

Essayez également de vous déplacer à l'ombre autant que possible.

Surveiller sa température corporelle, Il est important de rester attentif à sa température corporelle pour éviter les coups de chaleur. Si vous ressentez des signes de malaise (étourdissements, nausées, maux de tête), arrêtez-vous immédiatement à l'ombre et buvez de l'eau pour faire baisser votre température.

Que faire en cas d'urgence ?

En cas de coup de chaleur ou de malaise lié à la chaleur, il convient de :

- Allonger la personne concernée à l'ombre et sur un sol frais si possible
- Desserrer ses vêtements et éventuellement l'arroser d'eau fraîche
- Lui donner à boire par petites gorgées
- Appeler les secours si nécessaire (numéro d'urgence européen : 112)

Randonner en période de fortes chaleurs nécessite une préparation minutieuse et le respect de certaines règles de sécurité. En suivant ces conseils, vous pourrez profiter pleinement de vos balades tout en minimisant les risques liés à la chaleur.