



Faire du sport en été : 4 recommandations santé

1. S'adapter : à l'environnement, à la température, à ses ressentis

Votre environnement de pratique sportive est la première chose à prendre en compte. Les sports aquatiques et nautiques peuvent favoriser le choc thermique dû à la différence de température entre l'air et l'eau. Avant votre séance, évitez de rester longtemps au soleil et humidifiez votre corps progressivement. Et attention, l'eau et le sable réverbèrent les rayons du soleil, accentuant les risques de coup de soleil. Vous évoluez en montagne ? L'altitude renforce la déshydratation et le soleil tape plus fort. Essayez de faire votre sport dans des zones ombragées et de multiplier les pauses. Plus globalement, on vous déconseille les pratiques qui durent trop longtemps, qui sollicitent le système cardio-vasculaire intensément et qui impliquent une exposition directe au soleil pendant la période estivale. Restez à l'écoute de votre corps et arrêtez-vous aux premiers signes inhabituels :

maux de tête, vertiges, nausées... La priorité, c'est votre santé !

2. Protéger sa peau et ses yeux des rayons UV

Partez toujours avec votre kit de protection : crème solaire, vêtements adaptés, lunettes de soleil et casquette si l'activité le permet. Pour la crème solaire, choisissez un indice de protection solaire 50 minimum pour bloquer un maximum de rayons UV. En temps normal, il est conseillé d'en appliquer toutes les 2h, mais avec la transpiration et l'eau, mieux vaut en mettre plus fréquemment. Côté vêtements, les tissus anti-UV (certifiés UPF 50+) sont l'idéal, notamment pour les sports **aquatiques**. Vous n'en avez pas ? Portez des vêtements classiques pour

protéger votre peau, de préférence secs, longs et avec des mailles serrées.

3. Bien s'hydrater et manger

L'eau est votre meilleure alliée ! Quand on se dépense, on en perd par le biais de la transpiration, qui sert à refroidir le **corps**. Plus il fait chaud, plus ce phénomène s'accroît, et plus le risque de déshydratation augmente. Pour éviter ça et favoriser vos performances, buvez avant, pendant et après votre séance de sport, par petites gorgées. Une nourriture saine et équilibrée dans la journée est aussi essentielle pour apporter à votre organisme

l'énergie dont il a besoin.

4. Choisir le bon moment

Une petite réorganisation du planning sportif peut être nécessaire sur la période estivale ! On vous conseille d'éviter le milieu de journée et de cibler le début de matinée ou les soirées. Vous souffrirez moins des pics de soleil et de chaleur.

Vous avez l'embarras du choix pour tester un nouveau sport en été et [profiter de tous ses bienfaits](#) ! En plus de notre sélection, le vélo, le tennis, l'escalade, la via ferrata, ou le canyoning peuvent être de bonnes options. Quels que soient vos plans, pensez à vous protéger du soleil et à adapter vos entraînements selon la température. Mieux

vaut réduire la durée et l'intensité d'une session plutôt que prendre un risque pour votre santé ou celle des **enfants**. D'ailleurs, si vous cherchez un sport à faire en famille, on vous donne des idées [dans cet article](#).

Sources :

* [GUIDE ORSEC DÉPARTEMENTAL S6](#), mai 2021, Ministère des Solidarités et de la santé

– Les itinéraires de randonnée, 26/03/21, [ffrandonnee.fr](#)

– Coups de soleil – causes, [brulures.fr](#)

– Coup de chaleur, mars 2023, David Tanen, MD, David Geffen School of Medicine at UCLA, révisé par Diane M. Birnbaumer, MD, David Geffen School of Medicine at UCLA, [msdmanuals.com](#)

– Chaleur et performance sportive : quels moyens pour limiter les risques encourus ?, 07/11/23, [beh.santepubliquefrance.fr](#)