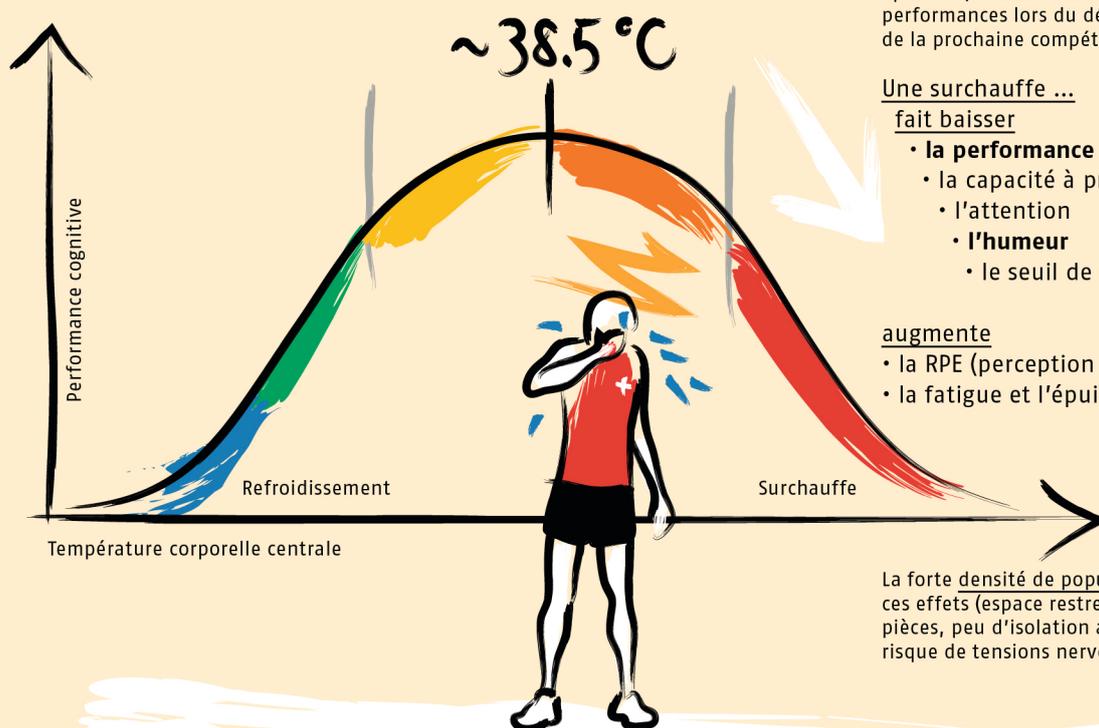


# Quel est l'effet de la chaleur sur une personne?

Daniel Birrer



## La chaleur et la perte de liquide affectent l'humeur et les performances cognitives



Pendant les compétitions qui comprennent plusieurs épreuves, il faut en tenir compte dans l'évaluation des performances lors du débriefing et dans la préparation de la prochaine compétition.

### Une surchauffe ... fait baisser

- la **performance cognitive**
- la capacité à prendre des décisions
- l'attention
- l'**humeur**
- le seuil de douleur

### augmente

- la RPE (perception subjective de l'effort)
- la fatigue et l'épuisement subjectifs

La forte densité de population au Japon peut renforcer ces effets (espace restreint, beaucoup de gens, petites pièces, peu d'isolation acoustique, peu d'intimité, risque de tensions nerveuses).

## Améliorer le bien-être



- S'adapter à la chaleur et au «stress de la densité»
- Relativiser: «C'est normal d'avoir des sautes d'humeur pendant l'acclimatation.»
- Mettre au point et en pratique des discours d'automotivation
- Etablir et appliquer un plan de récupération
- Méditation/exercices de relaxation
- Surveiller son humeur et prendre des mesures en cas de troubles de celle-ci
- Adapter sa tenue
- Boire suffisamment, notamment des boissons fraîches
- Se réhydrater
- Recourir à des méthodes de refroidissement mixtes (faire baisser la température de la peau)
- Refroidir sa nuque et son front
- Ecouter de la musique
- Prévoir des activités de loisirs et planifier ses journées