

BOUGER QUAND IL FAIT CHAUD



Erreurs à éviter en faisant de l'exercice

Le soleil brille, il fait chaud et vous êtes prêt(e) à faire vos exercices en plein air. Consultez cette liste de choses à éviter en faisant de l'exercice en été pour être prêt à affronter la chaleur !

1

Ne pas boire avant d'avoir soif

Faire de l'exercice dans la chaleur de l'été signifie que votre corps utilise plus d'eau pour réguler sa température. N'attendez pas que la soif vous rappelle boire. Ayez toujours une bouteille d'eau avec vous et buvez avant, pendant et après votre séance d'entraînement pour rester hydraté.



Ne pas mettre de crème solaire

Vous devez porter de la crème solaire même par temps nuageux. Utilisez une crème solaire avec FPS de 30 ou plus et remettez-la toutes les deux heures, même si le produit résiste à la sueur ou est de « longue durée ». Pendant les entraînements plus intenses, remettez de la crème solaire toutes les 45 à 60 minutes. N'oubliez pas un chapeau et des lunettes de soleil pour mieux vous protéger du soleil.

2

3

Porter des vêtements inappropriés

Les vêtements de sport serrés et les mélanges de polyester ne sont pas les meilleurs choix pour faire de l'exercice en plein air. Portez plutôt des vêtements amples et de couleur pâle. Recherchez des mélanges de coton qui absorbent l'humidité ou des tissus synthétiques respirants qui évacuent la sueur et vous gardent au frais.



Ne pas vérifier la météo

N'oubliez pas de consulter les prévisions météorologiques avant de commencer votre séance d'entraînement. Prenez note des niveaux d'humidité, des avis de chaleur et des températures « ressenties », qui sont généralement plus élevées que les températures réelles. Ces informations vous aideront à décider quand et comment faire de l'exercice ce jour-là. S'il fait trop chaud, il est préférable de s'entraîner à l'intérieur.

4

5

Oublier les électrolytes

Vous transpirez davantage lorsque les températures sont élevées, ce qui peut signifier que vous devez remplacer les électrolytes perdus. Il est préférable de limiter votre consommation de boissons sportives populaires, qui contiennent des ingrédients artificiels et des sucres ajoutés. Optez pour des options plus saines comme l'eau de coco ou les jus de fruits 100 % naturels. Les légumes verts et les fruits comme les pommes, les bananes, les citrons et les oranges fournissent également des électrolytes.



Perdre la notion du temps

Le moment de la journée est un facteur important. À moins que vous ne vous entraîniez pour une épreuve qui se déroule dans la chaleur,, évitez de faire de l'exercice lors de la période la plus chaude de la journée, entre 10h00 et 15h00. Il est généralement préférable de faire votre entraînement en plein air tôt le matin ou le soir.

6

En faire trop

Si vous vous entraînez dans une salle climatisée ou sur un tapis roulant depuis des mois, ne vous attendez pas à ce que vos performances soient les mêmes lorsque vous vous entraînez à l'extérieur et dans la chaleur. Vous devrez peut-être adapter votre entraînement : ralentir votre rythme, diminuer l'intensité, raccourcir l'entraînement ou le diviser en deux sessions. Sachez quand il est temps de vous détendre et écoutez votre corps. Si vous vous sentez fatigué(e), étourdi(e), faible ou nauséux(se), il est temps d'arrêter.



Conseil boni

Si vous êtes un amoureux des chiens, vous savez qu'il n'y a rien de mieux que de courir quelques kilomètres avec votre meilleur ami. N'oubliez pas, cependant, que les températures d'été et l'humidité élevée peuvent être particulièrement dangereuses pour les chiens. Ils ressentent la chaleur plus que nous en raison de leur température corporelle naturellement élevée - et de toute leur fourrure ! Le halètement est leur défense contre la chaleur, mais il devient moins efficace lorsque l'humidité augmente. Alors, laissez votre meilleur ami à la maison les jours de grande chaleur.



Écoutez votre corps...

Si vous présentez l'un des symptômes suivants, arrêtez immédiatement ce que vous faites, sortez de la chaleur, buvez de l'eau et rééquilibrez vos électrolytes. Il est toujours recommandé de consulter son médecin !

- * Étourdissements
- * Fatigue
- * Faiblesse
- * Maux de tête
- * Nausées ou vomissements
- * Crampes musculaires
- * Confusion
- * Transpiration excessive
- * Rythme cardiaque rapide

Sources www.active.com/fitness/articles/10-common-summer-workout-mistakes-to-avoid
www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048167?pg=14
 Images de Freekvik.com