



# Pic de chaleur : j'adapte mon activité physique !

---

C'est l'été ! Et les prévisions météorologiques annoncent un épisode de chaleur pour les prochains jours dans plusieurs régions de France.

Pratiquer une activité physique ou sportive pendant ces périodes de fortes chaleurs demande certaines dispositions qui doivent s'appliquer à tous, y compris aux personnes en bonne santé\*.

L'Onaps rappelle que **lors de fortes chaleurs, il est conseillé de limiter l'activité physique pendant les heures les plus chaudes.**

Mais il est possible d'**adapter son activité** :

- Choisissez le bon endroit (rechercher l'ombre et le frais), le bon moment (heures les plus fraîches) et la bonne activité (aquatiques par exemple) ;
- Diminuez l'intensité de votre activité physique et faites des pauses régulières ;
- Buvez suffisamment et de manière régulière ;
- Portez des vêtements appropriés (chapeau, vêtements légers et amples...). »

\* HCSP, *Recommandations sanitaires du Plan national canicule 2014*