

S'entraîner par forte chaleur : ce que votre corps subit vraiment

La chaleur n'est pas qu'un inconfort : c'est un **stress physiologique mesurable** qui déprime la performance, surcharge le cœur et expose à des risques graves. Comprendre ce qui se passe dans votre corps, c'est adapter votre pratique en toute sécurité.

-16 %

de VO2max en
hyperthermie marquée

39,5 °C

température centrale :
la puissance chute

40,5 °C

seuil du coup de chaleur :
urgence vitale

01 CE QUI SE PASSE DANS VOTRE CORPS



La compétition circulatoire

À l'effort par forte chaleur, peau et muscles se disputent le même flux sanguin. Le cœur accélère pour compenser, mais atteint vite ses limites. Un effort gérable à 20 °C devient épuisant à 35 °C — à intensité identique.



Le cerveau capitule d'abord

Dès 39 °C de température centrale, l'activation corticale baisse : le cerveau réduit les signaux envoyés aux muscles avant même qu'ils soient en défaillance. La fatigue intense est un mécanisme de protection — pas une faiblesse.

02 LES 4 STADES : DU COUP DE FATIGUE AU COUP DE CHALEUR

STADE 1

Crampes

Spasmes musculaires,
sudation abondante

STADE 2

Épuisement

Faiblesse, nausée,
peau pâle et moite

STADE 3

Syncope

Malaise, perte de
conscience brève

URGENCE !

Coup de chaleur

T° > 40,5 °C, confusion
Appeler le 15



Signaux d'alarme — arrêter l'effort immédiatement si :

Confusion ou comportement inhabituel · Arrêt de la transpiration malgré la chaleur · Peau rouge et sèche · Maux de tête sévères · Nausées pendant l'effort · Pouls très rapide et faible.

S'acclimater : le levier le plus efficace

10 à 14 jours, 60 à 90 min/jour en environnement chaud améliorent les performances d'endurance de près de **23 %**. L'organisme s'adapte : volume plasmatique élargi, sudation optimisée, fréquence cardiaque réduite à effort identique. Pour un sportif amateur, s'entraîner aux heures fraîches les premières semaines d'été suffit à amorcer ce processus naturel.

Récupérer par le froid : la CCE et les bons réflexes

* 03 LA CCE À -90 °C : RÉCUPÉRATION ACCÉLÉRÉE APRÈS L'EFFORT

La cryothérapie corps entier est l'une des stratégies de récupération les mieux documentées en médecine du sport. Après un effort intense par forte chaleur, elle répond à trois urgences physiologiques simultanées :

Le mécanisme en 3 temps

- 1 Abaissement thermique**
Ramène la température centrale vers la normale, là où l'effort en chaleur l'a poussée vers 39–40 °C.
- 2 Anti-inflammation**
Réduit l'IL-6, la CRP, la créatine kinase et la myoglobine — marqueurs de lésions musculaires amplifiées par la chaleur.
- 3 Retour parasympathique**
Baisse du cortisol, récupération cardiaque accélérée, amélioration du sommeil réparateur.

Protocole recommandé

- Timing**
Dans les 2 à 4 h après l'effort.
- Fréquence**
2 à 3 séances par semaine en période de canicule.
- Durée**
3 minutes à -90 °C.
- Synergie**
Pulsothérapie cardio-synchronisée 30 min après la CCE pour drainer les déchets métaboliques.

04 HYDRATATION : LES RÈGLES ESSENTIELLES

- ⌚ Avant** 500 mL d'eau dans l'heure précédant l'effort.
- 💧 Pendant** 150 à 200 mL toutes les 15–20 min — sans attendre la soif.
- ✓ Après** Réhydratation avec sodium (évite la dilution). Pas d'alcool dans les 2 h suivant l'effort.
- ! À surveiller** Urines foncées = déshydratation. Objectif : urines claires tout au long de la journée.

05 VOTRE CHECKLIST AVANT DE VOUS ENTRAÎNER

- ✓ Au-delà de 35 °C ou 70 % d'humidité : réduire l'intensité de 20–30 % ou reporter la séance.
- ✓ S'entraîner avant 9h ou après 19h, aux heures les moins chaudes de la journée.
- ✓ Porter des vêtements clairs et respirants — jamais de matières imperméables à la transpiration.
- ✓ Ne jamais s'entraîner en sortie d'état viral : respecter au moins 8 jours de repos.

COMPRENDRE

Cette fiche fait partie d'une collection. Cryopôle publie une série de fiches pédagogiques sur la douleur, le sommeil, la silhouette, le sport et la longévité — à retrouver sur frissons.me/comprendre

Récupérez mieux chez Cryopôle

La **cryothérapie corps entier à -90 °C** abaisse la température centrale, réduit l'inflammation musculaire et restaure le système nerveux autonome après l'effort. Associée à la **Pulsothérapie cardio-synchronisée**, elle forme un protocole de récupération complet.