

# La spéléologie un sport à risque ?

La formation assurée par la Fédération Française de Spéléologie (FFS), dans ses stages et dans ses clubs, prépare le pratiquant à être autonome dans sa progression en milieu souterrain.

Que le réseau exploré soit facile ou difficile, horizontal ou vertical, qu'il y ait des rivières souterraines ou non, le spéléologue est un explorateur conscient et responsable.

Le débutant est encadré par une équipe compétente. Il pourra progresser à son rythme dans l'apprentissage des techniques et de la connaissance du milieu naturel.

**La spéléologie est une des activités les moins accidentogènes des activités de pleine nature**

Elle peut être pratiquée dès le plus jeune âge. Tous les handicaps ou pathologies chroniques sont compatibles avec une pratique raisonnée.

La Fédération Française de Spéléologie est présente partout en France et regroupe près de 8000 pratiquants licenciés. Un club existe forcément près de chez vous.

La FFS est agréée par la Sécurité civile et le Ministère de l'Environnement.

Sa commission médicale, la CoMed, est pilotée par une équipe de médecins et personnels de santé.



# Les milieux naturels

**L'être humain est fragile et inadapté  
à la vie prolongée en milieu naturel**

**Respectez** la nature et votre environnement.

**Anticipez** les obstacles et les difficultés.

**Préparez-vous**

- matériellement,
- techniquement,
- physiquement,
- mentalement,

pour que votre séjour dans la nature reste une expérience épanouissante et inoubliable.

## Contact

Fédération Française de Spéléologie :  
28 rue Delandine, 69002 LYON  
04 72 56 09 63  
[www.ffspeleo.fr](http://www.ffspeleo.fr)

Commission médicale FFS :  
<http://comed.ffspeleo.fr>



# DÉSHYDRATATION

Fait soif !

**C'est quoi ?  
Quels risques ?  
Comment la prévenir ?  
Comment agir ?**



Fédération Française  
de Spéléologie



## La déshydratation

# C'est quoi ?

L'activité physique en général, et la pratique sportive en particulier, font perdre à l'organisme humain beaucoup d'eau.

Cette perte vient essentiellement de trois mécanismes :

### La respiration

Elle évacue de la vapeur d'eau (bien visible en hiver), environ 750 ml par jour en conditions normales, mais beaucoup plus quand l'activité sportive entraîne une hyperventilation.

### La transpiration

Elle sert à évacuer l'excès de chaleur produit par l'activité sportive mais elle n'est efficace que si la transpiration peut s'évaporer à la surface de la peau. Sinon il y a une surproduction sudorale et donc une perte excessive d'eau.

### Les pertes urinaires

Elles sont destinées à évacuer les déchets toxiques issus de l'activité musculaire, et sources de crampes musculaires douloureuses.

La perte d'eau corporelle sera encore plus importante si l'activité sportive est faite dans trois situations particulières :

**Une température ambiante chaude**

**Une hygrométrie ambiante forte**

**Un équipement vestimentaire inadapté** retenant la chaleur ou ne permettant pas l'évaporation de la transpiration.

# Quels sont les risques ?

Le corps est fait de **70 %** d'eau, ce qui lui laisse une certaine marge de sécurité.

Mais celle-ci est vite débordée car on dépense rapidement notre eau.

### Les pertes hydriques sur 24 heures

peuvent représenter **2 litres** dans une journée standard mais peuvent dépasser **5 litres** lors d'une activité sportive intense.

### Les signes cliniques :

**sensation de soif**  
**bouche sèche**  
**crampes musculaires**  
**fatigue intense**  
**malaise général**  
**maux de tête**  
**état de confusion**  
**incoordination motrice**  
**épuisement**  
**baisse de l'élimination urinaire**

**Une perte de 5 % du poids du corps entraîne une perte de la performance musculaire de 50 %**

# Comment la prévenir ?

La prévention doit jouer sur les deux facteurs de la déshydratation

- l'apport d'eau
- les pertes

### Pour réguler l'apport

- **Ayez une ration hydrique suffisante** au quotidien (1,5 litre par jour)
- Ne partez pas en exploration sans être hydraté
- **Buvez de l'eau** tout au long de l'effort sans attendre d'avoir soif

### Pour réguler les pertes

- **Adaptez le niveau** de l'exploration à votre niveau technique et votre forme physique
- **Ménagez-vous** des temps de repos
- **Buvez de l'eau** tout au long de l'effort
- **Ayez une tenue vestimentaire adaptée** à l'activité et à la température locale

# Comment agir ?

### Réhydratez

la personne avec des boissons par petites quantités répétées selon la tolérance gastrique

- froides ou chaudes selon la température ambiante
- sucrées si possible.