

Chaleur et santé 2010

Le système d'alerte canicule et santé (Sacs), intégré au Plan national canicule, est en niveau de veille saisonnière depuis le 1^{er} juin 2010.

Le Plan National Canicule s'étoffe chaque année de recommandations à destination de publics très différents : les personnes âgées, les nourrissons, les sportifs, les travailleurs manuels exposés à la chaleur, les personnes souffrant d'un handicap, d'une maladie chronique (affection pouvant être aggravée par l'effet de la chaleur comme les maladies cardio-vasculaire, maladie mentale, certains médicaments,...) les personnes en situation de précarité, les automobilistes...

Lors de périodes de fortes chaleurs, le corps humain s'adapte par une transpiration plus intense, une dilatation des vaisseaux sanguins afin de maintenir sa température autour de 37°C. Les pathologies liées à une mauvaise adaptation sont :

Les crampes de chaleur : crampes musculaires (abdomen, bras, jambes...), surtout si on transpire beaucoup lors d'activités physiques exigeantes. Il faut cesser toute activité et se reposer dans un endroit frais, boire des jus de fruit légers ou une boisson énergétique diluée d'eau. Consulter un médecin si les crampes persistent.

L'épuisement à la chaleur : étourdissements, faiblesse et fatigue, insomnie ou agitation nocturne inhabituelle. Survient après plusieurs jours de forte chaleur : la forte transpiration réduit le remplacement des fluides et sels corporels. Se reposer dans un endroit frais, boire de l'eau, du jus de fruit ou une boisson énergétique diluée d'eau, appeler son médecin si les symptômes s'aggravent ou persistent.

L'insolation : elle est liée à l'effet direct du soleil sur la tête, favorisée par la chaleur. Les enfants y sont plus sensibles. Maux de tête violents, état de somnolence, nausées et éventuellement perte de conscience, fièvre élevée avec parfois brûlures cutanées. Il faut mettre la personne à l'ombre et effectuer les manœuvres de refroidissement, appeler un médecin ou le 15 en cas de trouble de la conscience chez le jeune enfant.

Le coup de chaleur :

C'est une urgence médicale.

Le corps n'arrive pas à contrôler la température qui augmente vite et peut atteindre et dépasser 40°C, la peau est chaude rouge et sèche (absence de transpiration), maux de tête violents, confusion et perte de conscience, voire convulsions. Il faut demander une assistance médicale au plus vite : **appeler le 15**, en attendant : placer la personne à l'ombre et la refroidir en l'aspergeant d'eau froide et en la ventilant ou bien donner une douche froide ou un bain frais.

Sans soins rapides, le coup de chaleur peut être fatal.

A la différence du coup de chaleur, **le coup de soleil**, lui, n'est pas directement lié à la chaleur accablante. Il survient si la peau est directement exposée au soleil.

Dans tous les cas, s'il fait très chaud et que vous vous posez des questions sur votre santé ou celle d'une personne de votre entourage, consulter votre médecin ou votre pharmacien.

L'InVS propose quelques conseils de comportement :

▷ A l'attention des automobilistes :

En voiture, les températures augmentent rapidement. Pensez à faire des pauses fréquentes à l'ombre et si possible au frais, à vous humidifier (brumisateur) et à boire régulièrement. Si possible voyagez aux heures les moins chaudes. Ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture, même pour quelques minutes.

▷ Quelques recommandations pour prévenir les dangers liés aux fortes chaleurs :

- Protégez-vous de la chaleur en fermant les volets et les fenêtres le jour, en les ouvrant la nuit.
- Restez chez vous si possible aux heures les plus chaudes, dans une pièce rafraîchie, ou rendez vous et restez au moins deux heures dans un endroit climatisé (supermarché, cinéma, bibliothèque municipale...) ou à défaut dans un lieu ombragé ou frais à proximité de votre domicile.
- Portez des vêtements légers de couleur claire.
- Humidifiez-vous régulièrement (brumisateur, douche).
- Buvez et mangez régulièrement pour garder vos sels minéraux : au moins 1,5 à 2 litres de boisson par jour (évités les boissons alcoolisées, contenant de la caféine ou très sucrées).
- Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien si vous prenez des médicaments ou si vous ressentez des symptômes inhabituels.
- Si la chaleur vous met mal à l'aise, demandez de l'aide à un parent ou un voisin.

▷ Les personnes les plus sensibles à la chaleur :

Les sportifs, les travailleurs manuels exposés à la chaleur, les nourrissons, les personnes âgées (surtout après 70 ans), les personnes atteintes d'un handicap, d'une maladie chronique ou dépendantes pour les actes de la vie courante sont particulièrement sensibles aux coups de chaleur. La dénutrition, l'obésité, la consommation d'alcool ou de drogue, la pollution atmosphérique ou un habitat particulièrement mal adapté à la chaleur augmentent le risque de problème de santé en relation avec les fortes températures.

▷ Médicaments et chaleur :

La prise de certains médicaments peut interférer avec l'adaptation de l'organisme à la chaleur. En cas de vague de chaleur, il est recommandé aux personnes qui suivent un traitement médicamenteux ou qui souffrent d'une maladie chronique de ne pas arrêter leur traitement, de consulter leur médecin, en particulier lorsque la dernière consultation remonte à plusieurs mois, et de ne pas prendre de nouveaux médicaments sans avis médical, même lorsqu'ils sont en vente sans ordonnance.

La liste des médicaments susceptibles d'aggraver le syndrome d'épuisement-déshydratation et le coup de chaleur, d'induire une hyperthermie ou d'aggraver indirectement les effets de la chaleur, ainsi que des recommandations sur la conduite à tenir, sont disponibles sur le site de l'Afssaps, [«http://www.afssaps.fr/Dossiers-thematiques/Conditions-climatiques-extremes-et-produits-de-sante/Canicule-et-produits-de-sante/\(offset\)/0](http://www.afssaps.fr/Dossiers-thematiques/Conditions-climatiques-extremes-et-produits-de-sante/Canicule-et-produits-de-sante/(offset)/0) ».

Vous pouvez trouver des informations complémentaires sur le site du ministère de la santé (<http://www.sante-jeunesse-sports.gouv.fr/dossiers/sante/canicule-chaleurs-extremes/canicule-chaleurs-extremes.html>), et sur le site de l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé : <http://www.inpes.sante.fr/>).