

## Éviter le coup de chaleur



En cas de canicule, il est essentiel de se protéger contre la grande chaleur, de boire sans attendre la soif, de limiter l'exercice physique et d'être attentif aux personnes fragiles.

### Les dangers de la chaleur

- Certains troubles liés à la chaleur sont sans gravité : jambes gonflées, urticaire du tronc et des membres.
- La chaleur provoque parfois des malaises et des pertes de connaissance brèves dues à une baisse de la tension artérielle, et qui surviennent souvent au lever ou en position debout prolongée.
- L'épuisement par la chaleur est dû à une déshydratation avec diminution du volume du sang. Il se traduit notamment par des sueurs abondantes et une fièvre, et selon les cas : maux de tête, nausées ou vomissements, vertiges, pertes de connaissance, faiblesse musculaire ou crampes, baisse de tension artérielle, accélération du cœur, difficulté à respirer.
- L'apparition d'un délire, d'une fièvre supérieure à 40 °C, ou même de convulsions ou d'un coma, peut être due à un coup de chaleur. Les secours doivent être appelés en urgence, car la vie est en jeu, et plus on attend, plus le risque est grand.

### Se protéger de la chaleur

- Porter des vêtements légers, amples et clairs. Rester à l'ombre, et aller dans un lieu frais ou climatisé, au minimum quelques heures par jour.
- Fermer les volets exposés au soleil ; ouvrir les volets et les fenêtres à l'ombre, si cela crée un courant d'air qui rafraîchit la pièce.
- Au-dessus de 35 °C, les ventilateurs sont inefficaces pour éviter les complications dues à la chaleur : prendre des douches ou des bains frais, ou vaporiser régulièrement de l'eau sur le corps.
- S'il est indispensable de sortir dans la chaleur, passer une crème solaire sur toute la peau non couverte, porter un chapeau à larges bords, des lunettes de soleil, et se reposer souvent à l'ombre.

### Boire et limiter l'exercice physique

- Boire plus d'eau que d'habitude, sans attendre d'avoir soif. Si, avant les fortes chaleurs, un traitement diurétique (qui fait uriner plus) ou une limitation des boissons ou du sel ont été prescrits, en rediscuter avec le médecin.
- Éviter de boire l'eau trop froide (15 °C semble la meilleure température), et éviter les boissons contenant de l'alcool, de la caféine, ou de grandes quantités de sucre.

- Pendant les heures les plus chaudes de la journée, éviter l'exercice physique. Pendant un exercice, boire toutes les heures au moins 2 à 4 verres d'eau très légèrement salée ou de solution de réhydratation.

### Être attentif aux personnes fragiles

- Ne jamais laisser quelqu'un dans une voiture fermée.
- Tout le monde peut être victime d'un coup de chaleur, mais plus encore les nourrissons et jeunes enfants, les personnes âgées et les malades (notamment en cas de maladie mentale, cardiaque, d'hypertension artérielle ou de diabète).
- En période de forte chaleur, certains traitements doivent être adaptés, notamment s'ils comportent des médicaments psychotropes (tranquillisants, antidépresseurs, neuroleptiques, etc.), cardiaques ou un traitement de l'hypertension artérielle. À vérifier, si besoin, avec un médecin ou un pharmacien.
- Rendre visite aux personnes âgées ou malades au moins deux fois par jour. Surveiller encore plus souvent les nourrissons et les jeunes enfants.

©Prescrire – juin 2015

#### Sources :

- "Le coup de chaleur" *Rev Prescrire* 2004 ; 24 (252) : 526-532.