

Canicule et vague de chaleur

Lorsqu'il fait chaud, trop chaud, pendant une période d'au moins 3 jours (et nuits) consécutifs, on parle de **vague de chaleur**. Lorsque cette situation se produit au cœur de l'été, on parle de **canicule**.



Lors d'une vague de chaleur, le corps doit s'adapter à des conditions de températures hors normes. Il doit notamment parvenir à maintenir le contrôle de sa température interne. Pour ce faire, notre organisme a principalement recours à la **transpiration** : c'est l'évaporation de cette

dernière à la surface de la peau qui emporte avec elle la chaleur excédentaire et provoque le rafraîchissement.

C'est pour alimenter suffisamment en eau ce phénomène de transpiration qu'il est important de **boire beaucoup**.

L'enjeu est de taille : éviter des troubles de santé provoqués par la chaleur et dont le plus grave est le **coup de chaleur**.

Feu rouge : généralement, une vague de chaleur s'accompagne d'un pic d'ozone. Il est alors préférable d'éviter les efforts physiques et de rester à l'intérieur. L'ozone irrite en effet les voies respiratoires, ce qui est particulièrement peu indiqué pour les personnes fragiles des bronches et/ou asthmatiques.

Des victimes potentielles

Tout le monde doit se méfier des vagues de chaleur et de la canicule. Mais certaines personnes y sont plus sensibles, plus vulnérables. C'est le cas des **enfants en bas âge**, en particulier s'ils souffrent de fièvre ou d'un épisode de diarrhée.

Deuxième groupe concerné : celui des **personnes âgées**. Chez elles, le processus d'évaporation de la sueur et de refroidissement du corps fonctionne moins efficacement. En outre, elles ressentent moins la sensation de soif.

De manière générale, la présence de **maladies chroniques** rend plus sensible aux variations de température. La prise de **certains médicaments** peut également poser problème en cas de fortes chaleurs. Enfin, les personnes obligées de travailler à l'extérieur durant les périodes chaudes doivent également être très vigilantes.

Feu orange : lorsque les adultes en bonne santé perçoivent seulement un inconfort lié à la chaleur, les personnes âgées peuvent déjà se trouver en difficulté.

Trop chaud, c'est trop...

Coup de chaleur, crampes de chaleur, épuisement de chaleur, insolation, hyperthermie... Tous ces termes désignent des malaises plus ou moins graves liés au dépassement des possibilités de notre organisme à évacuer l'excès de chaleur.

Cela commence par un état de faiblesse, de fatigue, (ou au contraire une agitation inhabituelle), des vertiges, des maux de tête, des nausées, des vomissements, voire une syncope.

Les premiers gestes sont de se reposer, dans une pièce fraîche et ventilée, et de boire.

Contactez votre médecin généraliste si votre état ne

s'améliore pas rapidement.

Sans quoi le risque est d'évoluer vers un véritable **coup de chaleur**, avec, entre autres, une peau rouge, sèche, une augmentation du rythme cardiaque, une température supérieure à 40 °, des convulsions et des pertes de conscience pouvant aller jusqu'au coma. Il s'agit d'une **urgence médicale** : non traité, le coup de chaleur peut être mortel.

Bon à savoir : face à une personne victime d'un coup de chaleur, en attendant les secours médicaux, la personne doit être allongée, dévêtue le plus possible, rafraîchie, hydratée, éventée.

De l'air, de l'eau !

Des mesures simples permettent de prévenir les inconvénients liés à la chaleur.

- Une bonne hydratation, d'au moins 1 litre et demi, est essentielle. **Buvez sans avoir soif** et sans oublier de vous **nourrir**. Privilégiez les fruits, les légumes ou les aliments qui contiennent beaucoup d'eau : pastèque, melon, fraise, courgette, concombre, yaourt, soupe... Manger est important aussi pour amener du sel au corps.
- **Rafraîchissez-vous** régulièrement le visage, le cou, les bras, les jambes, soit avec des linges mouillés, soit, par exemple, en utilisant un simple vaporisateur destiné aux plantes. Vous pouvez aussi utiliser un ventilateur.
- Après la douche ou le bain, laissez-vous sécher au contact de l'air.
- Autant que possible, **évitez de sortir** aux heures les plus chaudes. Ne laissez pas un petit enfant dans un espace chaud non ventilé, veillez à ce que les plus grands ne jouent pas à l'extérieur pendant les heures les plus chaudes.
- Pour conserver le **domicile le plus frais possible**, on conseille de fermer rideaux et volets lorsque le soleil

tape, et de profiter des moments où la température extérieure est plus basse qu'à l'intérieur pour aérer (en général en fin de nuit et tôt le matin).

- Si vous le pouvez, tentez de passer quelques heures dans **des endroits frais** (magasins ou cinémas climatisés, etc.).
- **Habillez-vous légèrement**, portez un chapeau en sortant. Ces conseils valent aussi pour les enfants.

Feu vert : le grand âge, l'invalidité ou **l'isolement social** renforcent les risques de complications en cas de vague de chaleur. Pensez à vos proches (famille ou voisins) : contactez-les pour avoir de leurs nouvelles, rappelez-leur les conseils repris ci-dessus, ou mieux, passez les voir, apportez-leur des boissons rafraîchissantes...

Attention: prudence avec les boissons alcoolisées : elles favorisent la déshydratation et gomment l'impression de soif.

Mise à jour le 15/09/2021