

Les pathologies pouvant survenir en cas de fortes chaleurs

Lorsque le corps ne réussit pas à réguler sa température, voici les pathologies qui peuvent apparaître :

- crampes ;
- épuisement ;
- insolation ;
- coup de chaleur.

Qu'est-ce que des crampes dues à la chaleur et comment réagir?

Symptômes :

- crampes musculaires dans l'abdomen, les bras, les jambes, etc.
- survenant surtout si on transpire beaucoup lors d'activités physiques.

Que faire ?

- cessez toute activité et reposez-vous dans un endroit frais ;
- n'entreprenez pas d'activités exigeantes pendant plusieurs heures ;
- buvez des jus de fruits légers ou une boisson énergétique diluée de l'eau ;
- consultez un médecin si les crampes durent.

Qu'est-ce qu'un épuisement lié à la chaleur et comment réagir?

Symptômes :

- il s'agit de symptômes survenant après plusieurs jours de chaleur surtout chez les personnes âgées : étourdissements, faiblesse et fatigue, insomnie ou agitation nocturne inhabituelles.

Que faire ?

- **reposez-vous dans un endroit frais ;**
- buvez de l'eau, du jus de fruit ou une boisson énergétique diluée avec de l'eau ;
- appelez votre médecin si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure.

Qu'est-ce qu'une insolation et comment réagir?

Rappel : Ne pas s'exposer trop longtemps au soleil, surtout aux heures les plus chaudes (entre 12 h et 16 h)

Symptômes :

- sont liés à l'effet direct du soleil sur la tête et sont favorisés par la chaleur : maux de tête violents/état de somnolence/nausées et éventuellement perte de connaissance/fièvre élevée avec parfois brûlures cutanées.

Que faire ?

- placez la personne à l'ombre ;
- effectuez les manœuvres de refroidissement : asperger d'eau froide et ventiler, ou donner une douche froide ou un bain frais (évittez que l'eau utilisée soit trop froide) ;
- appelez un médecin, ou le 15 en cas de troubles de la conscience chez le jeune enfant.

Qu'est-ce qu'un coup de chaleur et comment réagir ?

Le coup de chaleur est une urgence médicale pouvant être fatal sans soins rapides

Symptômes :

- forte température corporelle qui peut atteindre et dépasser 40 °C : le corps ne parvient plus à réguler sa température et les symptômes suivants peuvent apparaître : peau chaude, rouge et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience, éventuellement convulsions.

Que faire ?

- demandez une assistance médicale au plus vite : appeler le 15 ;
- en attendant, effectuez les manœuvres de refroidissement : placer le sujet à l'ombre et le refroidir en l'aspergeant d'eau froide et le ventilant, ou donner une douche froide ou un bain frais ;
- *en cas de coup de chaleur, ne prenez pas de vous-même un médicament destiné à faire baisser la fièvre ou contre la douleur (AINS type ibuprofène, aspirine à dose supérieure à 500 mg/j ni paracétamol).*

Les symptômes qui doivent alerter :

- grande faiblesse/grande fatigue ;
- étourdissements, vertiges, troubles de la conscience ;
- nausées, vomissements ;
- crampes musculaires ;
- température corporelle élevée ;
- soif et maux de tête ;
- tenue de propos incohérents ;
- perte de l'équilibre, perte de connaissance et/ou convulsions.

En cas de survenue de ces symptômes, contactez le 15 sans attendre

Dans l'attente des secours, agir rapidement et efficacement

- Transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements ;
- L'asperger d'eau fraîche et l'éventer.

Que faire si l'on souffre d'une maladie chronique et/ou que l'on suit un traitement médicamenteux ?

- Consultez votre médecin traitant afin d'adapter éventuellement votre traitement.
- Consultez également le site de l'Agence nationale de sécurité des médicaments et des produits de santé qui met en ligne dans un dossier thématique des recommandations relatives au bon usage des médicaments en cas de vague de chaleur : <http://www.ansm.sante.fr>

Que faut-il faire si l'on est asthmatique ?

- Consultez son médecin traitant qui pourra recommander le recours à un broncho-dilatateur inhalé en prévention.

Que faut-il faire si l'on a une maladie respiratoire ou cardiaque chronique ?

- Respectez rigoureusement votre traitement de fond.
- Soyez vigilant par rapport à toute aggravation de votre état de santé.
- N'hésitez pas à consulter votre médecin.