

Facteurs pouvant contribuer à la survenue de pathologies liées à la chaleur

Les facteurs environnementaux favorisant les risques de pathologies liées à la chaleur

- Lors des premières chaleurs : le corps n'est pas habitué aux températures élevées.
- Lorsque la chaleur dure sans répit plusieurs jours et qu'elle est continue jour et nuit.
- En cas d'exposition à un fort ensoleillement.
- En cas de forte humidité, bien que les précédentes vagues de chaleur que la France a connues aient plutôt été des canicules sèches ou peu humides.
- En présence de pollution atmosphérique (ozone, dioxyde de soufre).
- Lorsque l'on vit dans une grande ville, éloignée de la mer, dans un environnement très urbanisé et sans végétation aux alentours, dans un domicile vétuste ou que l'on ne dispose pas de domicile.

Les facteurs personnels favorisant les risques de pathologies liées à la chaleur

- L'âge : les personnes âgées de plus de 65 ans et les nourrissons et les enfants et notamment les enfants de moins de 4 ans.
- La perte d'autonomie : personnes confinées dans un lit ou dans un fauteuil et/ou l'incapacité de la personne à adapter son comportement à la chaleur.
- Les troubles de la mémoire, les troubles mentaux (démences), les troubles du comportement, les difficultés de compréhension et d'orientation ou les pertes d'autonomie pour les actes de la vie quotidienne.
- Les personnes ayant une méconnaissance du danger.
- La prise de traitement médicamenteux au long cours et sans suivi médical régulier ou prise de certains médicaments pouvant interférer avec l'adaptation de l'organisme à la chaleur.
- Les maladies chroniques.
- Les pathologies aiguës au moment de la vague de chaleur.
- La consommation d'alcool ou de drogues.
- Les difficultés d'adaptation de certains organismes à la chaleur mises en évidence lors de précédentes vagues de chaleur.
- L'obésité ou la dénutrition.
- Les phénomènes de désocialisation.
- Les logements mal adaptés à la chaleur, notamment les logements en dernier étage, ou ne bénéficiant pas d'endroit frais ou climatisé accessible.

Les conditions de vie ou de travail favorisant les risques de pathologies liées à la chaleur

- Isolement social (personne vivant seule, etc.).
- Habitat difficile à rafraîchir (dernier étage d'un immeuble, logement mansardé, immeuble à toit plat, grande baie vitrée, mauvaise isolation, etc.).
- Pratique de sports intenses (jogging, bicyclette, etc.).
- Travail physique exigeant (travail manuel à l'extérieur, construction, bâtiment).
- Travail ou secteur où les procédés de travail dégagent de la chaleur (ex. : fonderie, pressing, four de boulanger, etc.).

Médicaments et fortes chaleurs

Que doit-on faire si on prend des médicaments et qu'il fait chaud ?

- Consultez votre médecin lorsque le suivi médical n'est pas assuré régulièrement, en particulier lorsque la dernière consultation remonte à plusieurs mois.
- Le médecin procédera à un bilan complet et réévaluera si nécessaire le traitement médicamenteux.
- Ne prenez pas de nouveaux médicaments sans avis médical, même lorsqu'ils sont en vente sans ordonnance.
- *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)*

En période de fortes chaleurs, les médicaments se conservent-ils ?

Pour les médicaments portant la mention : « **médicaments à conserver entre + 2 °C et + 8 °C** »

- Les médicaments doivent être conservés dans des réfrigérateurs quelle que soit la température ambiante sous réserve de les utiliser assez rapidement après les avoir sortis du réfrigérateur.

Pour les **médicaments à conserver à une température inférieure à 25 °C ou à 30 °C**

- Le dépassement ponctuel, entre quelques jours et quelques semaines, de ces températures n'a pas de conséquence sur leur stabilité ou leur qualité.

Pour les médicaments **ne comportant aucune mention particulière** de conservation

- Ces médicaments ne craignent pas une exposition aux températures élevées, même pendant les périodes de canicule.

Pour les **formes pharmaceutiques particulières** : suppositoires, ovules, crèmes, etc.

- Sont assez sensibles aux élévations de température.
- Tout produit dont l'apparence extérieure aura été visiblement modifiée ne doit pas être utilisé : cela peut être un indicateur d'une modification des propriétés de la forme pharmaceutique.

Y a-t-il des précautions particulières pour le transport des médicaments ?

- Les médicaments à conserver entre + 2°C et + 8 °C doivent être transportés dans des conditions qui respectent la chaîne du froid (emballage isotherme réfrigéré), mais sans provoquer de congélation du produit.
- Les autres médicaments (à conserver à une température inférieure à 25°C ou à 30 °C, ou à température ambiante) ne doivent pas être exposés trop longtemps à des températures élevées telles que celles fréquemment relevées dans les coffres ou les habitacles de voitures exposées en plein soleil. Il est conseillé, par mesure de prudence, de les transporter dans un emballage isotherme non réfrigéré et de les mettre le plus à l'abri possible.

Pour information, sachez que l'ANSM met en ligne des recommandations du bon usage des médicaments en cas de vague de chaleur à l'adresse suivante :

Dossier thématique

<http://ansm.sante.fr/Dossiers-thematiques/Conditions-climatiques-extremes-et-produits-de-sante/Canicule-et-produits-de-sante/%28offset%29/1>

Canicule et médicaments

« Mise au point sur le bon usage des médicaments en cas de vague de chaleur »

http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/5f773ac068374d9a1bc321f3a28edf5c.pdf

« Mise au point sur la conservation des médicaments en cas de vague de chaleur »

http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/e487a85d3844cae1e80b31228052ebc2.pdf

« Vous et votre traitement en cas de vague de chaleur »

http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/b59ecaeb479428335c28024206e18d7d.pdf