

# J'ai les bons réflexes en période de canicule

**Le site du Docteur Didier DEBAIRE**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/didier-debaire](http://www.docvadis.fr/didier-debaire)



Validé par  
le Comité Scientifique Médecine des voyages

**Une canicule est une vague de forte chaleur, en journée comme de nuit, qui s'étend sur plusieurs jours. Plus la vague de chaleur dure dans le temps, plus les conséquences sur la santé se font sentir, touchant gravement les organismes les plus fragiles. Le suivi de certaines recommandations permet cependant de réduire les risques.**

## **Quelles peuvent être les conséquences sur l'organisme ?**

Les risques les plus importants pour la santé sont la déshydratation et l'hyperthermie. La déshydratation se manifeste principalement par des urines foncées, des crampes musculaires aux bras, aux jambes et au ventre ainsi que par une fatigue intense allant jusqu'à l'étourdissement.

L'hyperthermie (le « coup de chaleur ») survient lorsque la température interne augmente rapidement sans que l'organisme n'arrive à la contrôler.

L'hyperthermie provoque des migraines, des nausées, une soif intense, une peau sèche, rouge et chaude, ainsi qu'une confusion allant jusqu'à la perte de connaissance.

## **Qui sont les plus touchés ?**

Les personnes âgées et les jeunes enfants (a fortiori les nourrissons) sont les plus sensibles aux fortes chaleurs, ils doivent donc être encore plus protégés que la population générale.

Les personnes fragilisées par une maladie chronique doivent également redoubler de vigilance, car leur organisme est plus sensible à la canicule, mais celle-ci peut également aggraver leur pathologie. De plus, certains médicaments peuvent augmenter les effets de la chaleur sur l'organisme.

Bien que certains organismes soient plus sensibles aux fortes chaleurs, tout le monde peut souffrir des effets d'une canicule, déshydratation ou coup de chaleur. Respectez donc les recommandations élémentaires surtout si, par votre travail par exemple, vous êtes amené à rester longtemps à l'extérieur. Il est particulièrement important que les salariés soient informés des risques liés à la chaleur, des mesures de prévention à adopter.

## **Que faire si je ressens les signes d'une déshydratation ou d'un coup de chaleur ?**

En cas de déshydratation, buvez immédiatement même en l'absence de soif. Maintenez une alimentation normale et hydratez-vous régulièrement. Cessez toute activité pendant plusieurs heures et reposez-vous dans un endroit frais. Si les symptômes persistent plus d'une heure, appelez un médecin. En cas de déshydratation avancée (vertiges, perte de poids supérieure à 5 %, grande sécheresse de la peau et des muqueuses, etc.), appelez immédiatement le 15.

Si vous ressentez les premiers signes d'une hyperthermie, rendez-vous dans un endroit frais. Buvez et placez des sacs de glaçons sur les cuisses et les bras. Aspergez-vous d'eau, voire prenez un bain frais si cela est possible.

Si les symptômes persistent ou s'aggravent (vomissements, température supérieure à 39°, perte de connaissance, convulsions, etc.), appelez immédiatement le 15.

## **Comment puis-je réduire les risques liés à la canicule ?**

- Maintenez au maximum votre corps au frais, en mettant notamment des vêtements amples, légers et qui laissent passer l'air.

- Privilégiez les endroits frais en particulier aux heures les plus chaudes.
- Humidifiez votre peau régulièrement avec un brumisateur, et prenez si possible des douches fraîches.
- Buvez régulièrement sans attendre la soif : les sodas et autres boissons sucrées sont à éviter, et l'alcool est à proscrire.
- Limitez au maximum votre activité physique, a fortiori le sport, surtout au soleil.
- Reportez les tâches les plus physiques aux heures les plus fraîches de la journée.
- Lors d'une activité, buvez régulièrement et mouillez vos vêtements avant de les enfiler.

## **Comment protéger ma maison de la chaleur ?**

Fermez les stores ou les volets durant toute la journée. Les fenêtres peuvent être ouvertes si elles sont du côté ombragé de votre habitation et uniquement si elles permettent de former un courant d'air. Surveillez régulièrement l'orientation du soleil pour ouvrir les fenêtres côté ombragé et fermer celles exposées au soleil.

Pour rafraîchir votre intérieur, vous pouvez pendre une serviette humide devant une fenêtre ouverte, l'évaporation refroidira l'atmosphère. Vous pourrez mouiller à nouveau le linge dès qu'il paraît sec. Vous pouvez également placer un sac de glaçons ou un pain de glace dans un courant d'air, devant un ventilateur par exemple.

Quand le soleil est couché, attendez que la température extérieure soit inférieure à celle de votre habitation pour ouvrir toutes les fenêtres de la maison. Ouvrez également stores et volets pour faciliter le passage de l'air. Laissez le maximum d'ouvertures durant toute la nuit.

## **Comment protéger mon enfant ?**

Respectez les recommandations ci-dessus avec encore plus de vigilance : habillez-le avec des vêtements amples et clairs, sans oublier un chapeau à bord large si vous devez sortir (jamais aux heures les plus chaudes cependant), faites-le boire plus régulièrement et en plus grandes quantités qu'à

l'accoutumé et enfin restez au maximum dans un endroit frais et aéré.

Si votre enfant est en bas-âge, laissez-lui seulement sa couche à la maison. Pour le protéger du soleil en extérieur, utilisez de la crème solaire avec un indice élevé de protection ou du lait hydratant acheté en pharmacie, que vous renouvelerez au moins toutes les deux heures. Comment protéger les personnes âgées ?

Si vous avez parmi vos proches des personnes âgées, handicapées ou fragiles, assurez-vous qu'elles connaissent les recommandations en cas de canicule et qu'elles possèdent les moyens de les respecter (brumisateurs, ventilateurs, volets qui ferment, etc.). Appelez-les régulièrement pour vous enquérir de leur état de santé.

Depuis 2004, chaque mairie dispose d'un Registre Nominatif Communal (RNC) recensant les personnes âgées ou handicapées qui le souhaitent. En cas de plan d'alerte et d'urgence canicule, un conseiller municipal contactera les personnes s'étant inscrites pour cerner au mieux leurs besoins et leur apporter de l'aide si nécessaire. Avant un épisode de canicule, incitez donc vos proches les plus fragiles et isolés à s'inscrire gratuitement sur ce registre en mairie.

Si vous suivez un traitement médicamenteux, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien avant l'arrivée de l'été : une adaptation des doses voire un arrêt temporaire peut vous être proposé pour certains médicaments déconseillés en cas de fortes chaleurs.