



mise en ligne le 24 avril 2004

dernière mise à jour le 9 juillet 2004

Etes-vous prêts pour une vague de chaleur ?

Source : Croix-Rouge Américaine

American Red Cross : www.redcross.org

Traduction par l'auteur de ce site de la page suivante :

http://www.redcross.org/static/file_cont203_lang0_93.pdf

Attention : la traduction a été effectuée par l'auteur de ce site. Cette version française n'a pas été vérifiée quant à sa fiabilité et à sa validité après traduction.

Remarque : des commentaires de l'auteur de ce site, interpolés, permettent de situer ce texte dans le contexte relatif des USA et de la France, ainsi que dans celui de la problématique des personnes âgées. Ces commentaires apparaissent en bleu dans le texte.

Ci-dessous ce que vous pourrez faire pour vous et pour votre famille

Sachez ce que ces termes veulent dire :

Vague de chaleur :

Période prolongée d'humidité et de chaleur excessives. Le Service National de la Météorologie (National Weather Service) dispose de procédures pour alerter le public pendant les périodes d'humidité et de chaleur excessives.

Index de chaleur :

Un nombre de degrés Fahrenheit qui indique la sensation réelle de chaleur quand une humidité relative s'ajoute à la température de l'air ambiant. L'exposition complète aux rayons du soleil peut augmenter la

chaleur de 15° Fahrenheit (soit environ 9° C).

Crampes de chaleur :

Il s'agit de douleurs musculaires et de spasmes dus à un exercice intense. Bien que les crampes de chaleur soient les symptômes les moins sévères, elles sont un signal précoce que le corps supporte mal la chaleur.

Epuisement à la chaleur :

Il survient typiquement quand les personnes sont soumises à un exercice physique intense ou encore travaillent dans une ambiance chaude et humide. Dans ces conditions, il existe alors une déperdition liquidienne par de grandes quantités de sueur. Le débit sanguin augmente au niveau cutané (**vasodilatation**), causant une diminution de la perfusion des organes vitaux. Ceci aboutit à une forme légère de choc. Pourtant, non traitée, cette situation peut conduire au tableau décrit ci-dessous de coup de chaleur.

Coup de chaleur :

Le pronostic vital est ici engagé. Le système de contrôle de la température de la victime, qui produit de la sueur pour refroidir le corps, arrête de fonctionner. La température corporelle peut s'élever de telle manière que le cerveau est lésé et que la mort peut survenir si le corps n'est pas rapidement refroidi.

Remarque de l'auteur de ce site : la nosographie retenue ci-dessus ne correspond pas exactement à la nosographie française qui différencie plutôt le coup de chaleur classique et le coup de chaleur lors de l'exercice :

"Le coup de chaleur recouvre deux entités nosologiques survenant dans des contextes très contrastés et touchant des populations différentes. Le coup de chaleur dit « classique » se produit à des températures ambiantes très élevées, chez des sujets au repos, généralement aux âges extrêmes de la vie, alors que l'hyperthermie d'effort survient chez des sujets jeunes, au cours d'une activité musculaire intense (sport, travail) pratiquée à des températures ambiantes modérées.

Il est caractérisé par un début rapide, parfois précédé de céphalées, vertiges et asthénie. La sudation est généralement diminuée, la peau est chaude et sèche ; la température corporelle s'élève rapidement à 40-41° C ; un épisode de désorientation peut précéder le coma et les convulsions. Les autres signes comprennent tachycardie, hyperventilation, vomissements et hypotension artérielle." (Rapport parlementaire français du 25 février 2004).

Si une vague de chaleur est prévue ou survient :

Ralentissez.

Evitez les activités intenses. Si vous devez pratiquer une activité intense, faites-la dans la partie la plus fraîche de la journée qui se situe habituellement le matin, entre 4 et 7 heures.

Restez à l'intérieur autant que possible.

Si l'air conditionné n'est pas disponible, restez à l'étage le plus bas situé et en dehors des rayons du soleil.

Essayez de rejoindre un bâtiment public doté de l'air conditionné chaque jour pendant plusieurs heures. Souvenez-vous que les ventilateurs électriques ne rafraîchissent pas l'air, mais aident à l'évaporation de la sueur, ce qui refroidit votre corps.

Remarques de l'auteur de ce site :

Il serait souhaitable que les personnes ou institutions privées disposant de l'air conditionné le proposent aux personnes âgées de leur voisinage. Ainsi, un travail de prévention consisterait à répertorier et à diffuser les

lieux disposant de l'air conditionné.

Par ailleurs, les personnes âgées souffrent fréquemment d'un déficit de sueur, voire de son absence en dehors de tout exercice, même en cas de température élevée. Il conviendra donc à la fois de ventiler et d'humidifier le corps par des brumisations ou aspersion d'eau et de ne pas compter sur l'efficacité des ventilateurs électriques utilisés isolément.

Portez des vêtements légers de couleur claire.

Les couleurs claires peuvent renvoyer une partie de l'énergie solaire.

Buvez beaucoup d'eau, régulièrement et souvent. Votre corps a besoin d'eau pour rester frais.

Remarque de l'auteur de ce site : à elles seules, les boissons fraîches sont inefficaces à refroidir le corps.

Buvez beaucoup de liquides, même si vous ne ressentez pas la soif.

L'eau est la boisson la plus sûre dans les cas d'urgences liées à la chaleur.

Évitez de boire des boissons alcoolisées ou contenant de la caféine. Elles peuvent vous donner brièvement une sensation de bien-être mais aggravent les effets de la chaleur sur votre corps. Ceci est particulièrement vrai avec la bière qui déshydrate votre corps.

Mangez plus souvent et en plus petites quantités. Évitez les aliments qui possèdent une haute teneur en protéines car ils accroissent la chaleur liée au métabolisme.

Remarques de l'auteur de ce site : il convient de diminuer les aliments énergétiques.

L'affirmation de la Croix-Rouge américaine s'appuie sur l'action dynamique spécifique (ADS) des aliments c'est-à-dire l'extra-chaleur post prandiale.

L'action dynamique spécifique des aliments, maximale une heure après le repas, est due à la stimulation métabolique engendrée par la digestion. Elle est en moyenne de 10 % du métabolisme de base.

Toutefois, les diverses catégories d'aliments ne sont pas équivalentes quant à leur ADS.

Source : Béatrice Theenivs joignable à l'adresse dietetique@chi-clermont.fr

	protéines, quelle que soit leur origine,	glucides	lipides
ADS	30%	6 à 7%	4 à 14%

Ainsi, pour 100 kcal de protéines ingérées, il en résulte une mise en jeu de 130 kcal du fait de l'excrétion d'azote correspondant à cette extra-chaleur.

En clair, un repas riche en protéines tient chaud.

Évitez d'utiliser des tablettes de sel sans l'indication d'un médecin.

Remarque de l'auteur de ce site : le principe de manger salé ne peut pas être totalement exclu en cas de chaleur. A voir avec votre médecin.

Symptômes des urgences liées à la chaleur

Epuisement à la chaleur :

La peau est fraîche, moite, pâle ou rouge ; sueurs intenses ; céphalée ; nausée ou vomissement ; vertiges ; et épuisement. La température du corps peut être proche de la normale.

Coup de chaleur :

La peau est chaude et rouge. Il existe des perturbations de la conscience ; pouls rapide, faible ; respiration superficielle. La température du corps peut être très élevée, aussi haute que 105 ° F ([remarque de l'auteur de ce site : soit 40,6°C](#)). Si la personne était en sueurs du fait d'un travail intense ou d'un exercice, la peau peut être humide ; sinon, elle peut être sèche.

Traitement des urgences liées à la chaleur

Les crampes de chaleur :

Placer la personne dans un endroit plus frais et installez-la au repos dans une position confortable. Étirez légèrement le muscle affecté et donnez des liquides. Donner un demi-verre d'eau fraîche toutes les 15 minutes. Ne donnez pas des boissons alcoolisées ou contenant de la caféine car elles peuvent aggraver la situation.

Epuisement à la chaleur : placer la personne hors de la chaleur et dans un endroit plus frais. Enlevez ou desserrez les habits trop étroits et appliquez des linges frais et humides tels que des serviettes et des draps. Si la personne est consciente, donnez-lui de l'eau fraîche à boire. Assurez-vous que la personne boit lentement. Donner un demi-verre d'eau fraîche toutes les 15 minutes. Ne donnez pas des boissons alcoolisées ou contenant de la caféine.

Laissez la victime se reposer dans une position confortable et observez soigneusement tout changement dans son état.

Coup de chaleur :

Il s'agit d'une situation de danger de mort. Une assistance rapide est nécessaire. Appelez un numéro d'urgence ([remarque de l'auteur de ce site : en France le 15](#)). Placez la personne dans un endroit plus frais. Refroidissez rapidement le corps. Immergez la victime dans un bain frais ou bien enveloppez-la dans des draps humides autour du corps et placez un ventilateur dirigé vers elle. Observez si des difficultés respiratoires apparaissent. Gardez la personne en position couchée et refroidissez-la par tous les moyens à votre disposition. Si la victime refuse l'eau ou bien vomit ou encore si elle présente des modifications du niveau de conscience, ne lui donnez rien à manger ou à boire .

[Remarque de l'auteur de ce site : l'application de glace ou d'eau glacée n'est pas recommandée, surtout du fait du risque de vasoconstriction périphérique qui empêche le refroidissement interne. Une température de l'eau à 15° serait souhaitable pour asperger le linge, en pratique un drap, qui entoure le malade. Il en est de même du bain frais qui doit refroidir progressivement le sujet.](#)

Préparez-vous pour une vague de chaleur

La chaleur peut affecter tout le monde. Toutefois, elle frappe plus particulièrement les jeunes enfants, les personnes âgées et ceux qui ont des problèmes de santé. Par exemple, les personnes ont une maladie altérant la circulation sanguine, celles qui prennent des médicaments provoquant une augmentation de la diurèse (diurétiques) et des substances thérapeutiques destinées à certaines affections cutanées sont plus sensibles à la chaleur.

Remarque de l'auteur de ce site : en France, en août 2003, certains médicaments psychotropes (en particulier les neuroleptiques et les antiparkinsonniens) semblent aussi avoir joué un rôle particulièrement défavorable. Nous n'avons pas eu connaissance d'un médicament délétère à visée dermatologique.

Consultez votre médecin si vous avez une question concernant vos médicaments par rapport à leur tolérance à la chaleur.

Préparez-vous pour une situation d'urgence liée à la chaleur en vérifiant la checklist suivante auprès de votre famille. Discutez-en ensemble et optimisez votre "plan familial de catastrophe".

Discutez avec votre famille de ce que vous ferez pendant une vague de chaleur.

Quels sont les endroits les plus sûrs dans la maison ? Au travail ? A l'école ? Et dans les autres endroits où vous pourriez vous trouver ?

L'endroit le plus frais dans la maison :

Si votre maison ne possède pas l'air conditionné, choisissez les autres endroits où vous pourriez être soulagé de la chaleur pendant la partie la plus chaude de la journée.

Les endroits frais où aller pour éviter la chaleur :

Changements de programme dans vos activités qui pourraient être nécessaires pour éviter un travail intense au cours de la période la plus chaude de la journée.

Changement des activités quotidiennes :

Programme pour se vêtir légèrement avec des habits de couleurs claires.

Choix des habits :

Certains membres de la famille peuvent prendre des médicaments ou souffrir de maladies qui altèrent la circulation sanguine ou réduisent la possibilité de tolérer la chaleur. Parlez-en avec votre médecin.

Recommandations spéciales du médecin :

Les villes comportent des risques particuliers

Les conditions d'atmosphère stagnante des vagues de chaleur piègent les polluants dans les zones urbaines et ajoutent l'agression de la pollution sévère à l'agression liée à la chaleur, créant un problème de santé de dimension inconnue.

Par exemple, un relevé des décès enregistrés pendant la canicule de 1986 à Saint Louis, montre une plus forte incidence dans les avenues et les tours bondées du centre ville où la qualité de l'air est mauvaise en cas de vague de chaleur. Cette incidence lourde en centre ville peut aussi être interprétée comme un faible accès à l'air conditionné. Alors que l'air conditionné peut être un luxe en temps normaux, il peut sauver les vies en cas de vague de chaleur. Le coût de ce dispositif augmente constamment, ajoutant un côté financier cruel à la fatalité des vagues de chaleur. Des indications nous parviennent de la vague texane de chaleur de 1978 : des personnes âgées aux revenus fixes, beaucoup habitant des immeubles qui ne pouvaient pas être ventilés sans air conditionné, trouvèrent le prix trop élevé, éteignirent leurs appareils et succombèrent sous l'effet de la chaleur.

Prévention des maladies en relation avec la chaleur

Les personnes âgées, les petits enfants, les invalides chroniques, ceux qui prennent certains médicaments

ou drogues (essentiellement les tranquillisants et les anticholinergiques) ainsi que les personnes souffrant d'un excès de poids ou d'alcoolisme sont particulièrement susceptibles de présenter des réactions à la chaleur, particulièrement dans les régions où règne habituellement un climat modéré.

Remarque de l'auteur de ce site : un point mérite d'être souligné car il nous semble important. Il s'agit de la diffusion de messages d'alerte et d'information par les média lorsque la crise est prévue ou en cours. Le conseil d'écouter la radio et / ou de regarder la télévision devrait à mon sens figurer dans les documents de prévention.

Rechercher un mot dans l'ensemble de ce site :

Mot exact résultats par page



Ecrire à l'auteur du site : [Bernard Pradines](mailto:bernard.pradines@redcross.fr)

[Retour à la page d'accueil](#)

eStat