

Canicule



Mouiller vêtements,
chapeaux
et se ventiler



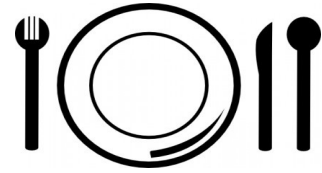
Maintenir la maison au frais
Fermer les volets



Donner et prendre des
nouvelles de vos proches



**BOIRE
REGULIEREMENT
de l' EAU
ou tisane, ou
manger pastèque,
melon ou crudités**



Manger en
quantité suffisante



Ne pas boire
d' alcool



Eviter les efforts
physiques

Canicule - Fortes chaleurs

Nous sommes en principe capables de réguler notre température et de nous adapter à de fortes chaleurs extérieures. Mais ces mécanismes de régulation peuvent être débordés, notamment en période de canicule.

La déshydratation, le coup de chaleur et l'aggravation d'une maladie préexistante comptent parmi les complications les plus graves.

Les personnes les plus à risques sont les personnes âgées et les nourrissons.

Le coup de chaleur

Le coup de chaleur correspond à une élévation de la température corporelle au delà de 40°C et c'est une urgence médicale

Au-delà de 42°C, le corps convulse et un œdème souvent fatal envahit le cerveau.

Le mécanisme régulant la température ne réagit plus. Les glandes sudoripares ne fonctionnent plus et le corps ne peut plus se refroidir par la transpiration.

Les signes : La peau devient très sèche et froide, qui manque de souplesse (un pli se forme et se maintient quand la peau est légèrement pincée entre deux doigts), le pouls s'accélère et les signes mentaux apparaissent : grande fatigue, céphalées, vertiges, crampes, sueurs, obnubilation, délire agité, agressivité, diminution de la tension artérielle, élévation de la température corporelle >40°C

Un syndrome d'épuisement-déshydratation est la conséquence de l'altération du métabolisme hydrosodé provoqué notamment par la perte sudorale.

Il se manifeste par des étourdissements, de la faiblesse et de la fatigue, et agitation nocturne inhabituelle.

La déshydratation peut être grave et mettre en jeu le pronostic vital

En cas de crampes de chaleur, se reposer dans un endroit frais et se reposer

Chez le patient diabétique, une déshydratation, si elle n'est pas rapidement corrigée, peut accentuer un déséquilibre glycémique déjà existant et favoriser le coma diabétique nécessitant une hospitalisation rapide.

Comment reconnaître une déshydratation chez le nourrisson ?

Les symptômes n'apparaissent qu'à partir d'une perte de poids de l'ordre de 5%

- Absence de larmes quand il pleure
- Bouche sèche
- Fontanelle est légèrement enfoncée
- Couche qui n'est pas mouillée pendant plus de 8 heures

Les causes d'une déshydratation chez le nourrisson sont le coup de chaleur, mais aussi diarrhée, vomissement.

Comment reconnaître une déshydratation chez la personne âgée ?

- Urines foncées
- Bouche sèche
- Confusion
- Pli de la peau entre 2 doigts qui se maintient et qui ne redevient pas souple

Prévention en cas de canicule

- **Limiter l'augmentation de la température de l'habitation** : fermer les volets et les rideaux des façades exposées au soleil, ouvrir les fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit et permettre la circulation d'air dans toutes les pièces.

- Portez un chapeau et des vêtements amples et légers, clairs, en fibres naturelles,

- **Boire régulièrement** même si vous n'avez pas soif, au moins un litre et demi à deux litres par jour (8 à 10 verres d'eau par jour) , en ajoutant un litre par dizaine de degrés au-dessus de 20 °C : trois litres à 30 °C, quatre litres à 40 °C, sauf en cas de contre-indication médicale.

Varier les plaisirs : eau minérale, plate ou gazeuse, eau gélifiée en cas de troubles de la déglutition, tisanes, bouillons de légumes... En cas de difficulté à consommer des liquides, consommer des fruits (melon, pastèque, agrumes) ou des crudités (concombre, tomate) riches en eau.

- **Pour les tous petits**, donner de l'eau au biberon ou à la cuillère de **façon répétée et en petites quantités**,

Accompagner la prise de boisson d'une **alimentation solide**, en fractionnant si besoin les repas pour recharger l'organisme en sels minéraux.

- Ne pas consommer de boissons **alcoolisées** qui favorise la déshydratation. Eviter aussi les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, cola) ou très sucrées (sodas) car ces liquides sont diurétiques.

- Prenez des nouvelles de vos proches, penser à appeler vos amis, voisins pour prendre de leurs nouvelles

- Ne pas sortir aux heures les plus chaudes (entre 11h et 17h)

Eviter toutes activités extérieures et tout sport

- Ne jamais laisser un enfant ou une personne seule dans une voiture. Passer au moins 2 ou 3 heures par jour dans des endroits frais ou climatisés

Que faire en cas de fortes chaleurs ?

- **Se reposer dans un endroit frais** et ne pas envisager d'activités importantes

- **Boire** avant la soif et plus que la soif (une quantité de boisson supérieure à celle nécessaire pour éteindre la soif) sauf contre-indication médicale.

Chez le nourrisson, utiliser de préférence un soluté de réhydratation.

En cas de difficulté à avaler de l'eau, consommer des melons, pastèques, agrumes, concombres ou tomates. Pensez aussi à l'eau gélifiée, très utile chez la personne âgée qui peut avoir du mal à déglutir.

- **Se rafraichir** avec un brumisateur d'eau, Evian® brumisateur spray, Uriage® Eau thermale, mouillez votre chapeau, vos vêtements

Que faire en cas d'insolation ?

Alerter les secours (le SAMU 15 ou les Pompiers 18)

Placer la personne en position latérale de sécurité

Lui faire **boire des liquides froids** si la personne est consciente

Passer sur le front, la nuque, ses bras des **linges humides**. afin de refroidir le corps plus rapidement (aine, aisselles, cou...)

Créer un courant d'air à l'aide d'un ventilateur

C'EST LA CANICULE !



DIELM