

La chaleur a un impact très rapide. L'état de santé des personnes les plus fragiles peut se dégrader rapidement et nécessiter des soins urgents. Les atteintes les plus graves peuvent conduire à des séquelles très importantes voire au décès.

LES RISQUES LIÉS À LA CHALEUR



**L'HYPERTHERMIE
OU « COUP
DE CHALEUR »**

Une personne qui ne transpire pas assez a une température corporelle qui augmente et ne peut se maintenir à 37°C. Les symptômes sont variés ; peau chaude, malaise, étourdissements, nausée, confusion, trouble de l'élocution...
Ce risque concerne principalement les nouveau-nés, les jeunes enfants et les adultes particulièrement exposés à la chaleur (sportifs ou travailleurs en extérieur).



L'HYPONATRÉMIE

Une personne qui boit trop peut souffrir d'un désordre hydro-électrolytique défini par une concentration trop faible en sodium dans le plasma sanguin. Les symptômes sont non spécifiques : nausées, vomissements, dégoût de l'eau, asthénie, céphalées, confusion. Ils peuvent aller jusqu'au décès.
Ce risque concerne principalement les personnes âgées ayant une trop grande consommation d'eau non compensée par une alimentation variée.



LA DÉSHYDRATATION

Une personne qui transpire et ne boit pas assez se déshydrate (le corps manque d'eau). Ce sont les personnes âgées qui sont les plus exposées à ce risque.

La chaleur expose rapidement les nourrissons et les jeunes enfants à une déshydratation qui peut être grave. Il est donc essentiel de :

- Garder les enfants dans une ambiance fraîche. A l'intérieur, ne pas hésiter à laisser les bébés en simple couche, particulièrement pendant le sommeil, et les jeunes enfants en sous-vêtements. Leur proposer des bains dans la journée
- Ne jamais laisser seuls les enfants dans un endroit surchauffé, une pièce mal ventilée ou une voiture, même pour une courte durée
- Éviter de les faire sortir aux heures chaudes de la journée. En cas de sortie, les vêtir légèrement en préférant des vêtements amples, légers, de couleur claire sans oublier un chapeau
- Proposer régulièrement à boire et prévoir d'emporter, lors des déplacements, des quantités d'eau suffisantes
- Être particulièrement attentif aux enfants ayant des problèmes de santé et/ou prenant régulièrement un (des) médicament(s). Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien sur les précautions complémentaires à prendre
- Appeler sans tarder un médecin en cas de fièvre ou de modification du comportement de l'enfant
- Si vous allaitez votre enfant, le lait maternel assurera une hydratation adéquate et suffisante, mais n'oubliez pas de vous hydrater vous-même.

Pour les personnes âgées, il est très important qu'elles se protègent au maximum de la chaleur en :

- Passant plusieurs heures par jour dans un endroit frais ou climatisé
- Se mouillant régulièrement le corps pour abaisser leur température corporelle (par exemple en s'appliquant des linges ou un gant humide sur le visage, les bras, le cou) et en se vaporisant de l'eau sur le visage...
- Buvant suffisamment (environ 1,5 litre d'eau, c'est-à-dire la quantité d'eau qu'elles sont en mesure d'éliminer)
- Mangeant suffisamment (si besoin en fractionnant les repas), pour apporter les sels minéraux nécessaires à l'organisme.