

Protection en cas de chaleur

Informations pour les professionnels de la santé



Pour sensibiliser les personnes vulnérables et leurs proches ou personnes de référence, utilisez l'affiche de l'OFSP « Trois règles d'or pour les jours de chaleur ».
Vous pouvez la commander gratuitement sur www.canicule.ch.

Aujourd'hui, les grandes chaleurs sont devenues plus fréquentes et plus intenses. Ce phénomène va encore s'accroître en raison du changement climatique. La chaleur peut avoir un impact négatif sur la santé, les performances et la qualité de vie. La concentration d'ozone dans l'air est souvent plus élevée pendant les périodes caniculaires et peut également nuire à la santé.

Les personnes présentant les facteurs de risque suivants sont particulièrement vulnérables aux grandes chaleurs. Le risque augmente si plusieurs facteurs se combinent.

- âge avancé, en particulier à partir de 75 ans
- bas âge, nourrissons et enfants
- grossesse
- maladies aiguës ou chroniques : affections cardiovasculaires ou des voies respiratoires, maladies rénales, neurologiques et psychiques, diabète, surpoids et addictions
- traitement médicamenteux, notamment diurétiques, hypotenseurs ou psychotropes
- personnes vivant seules et/ou nécessitant de l'aide et/ou des soins
- faibles ressources socio-économiques, p. ex. formation, finances, logement
- activités physiques exigeantes

Dans votre travail quotidien (EMS, hôpital, cabinet médical, pharmacie, aide et soins à domicile, etc.), observez les points et les mesures préventives ci-dessous :

- Anticiper : suivre les prévisions météo et communiquer les alertes canicule en interne.
- Repérer les personnes à risque (éventuellement dresser une liste à l'avance), les contacter activement, informer ou désigner les professionnels de la santé compétents, organiser la prise en charge pendant les vacances.
- Lors de l'entretien avec les personnes vulnérables, leur donner des recommandations, p. ex. leur fournir l'affiche de l'OFSP sur la chaleur.
- En cas de traitement médicamenteux, vérifier les interactions avec un spécialiste et adapter le dosage le cas échéant :
Certains médicaments peuvent influencer la capacité de l'organisme à s'adapter à la chaleur : médicaments qui ont un effet anticholinergique, qui agissent sur la thermorégulation, le système nerveux central ou les facultés cognitives et le comportement, qui favorisent la vasoconstriction ou diminuent le débit cardiaque, qui modifient l'équilibre hydro-électrolytique ou provoquent des effets secondaires problématiques en cas de chaleur, etc.
La chaleur et la lumière directe du soleil peuvent aussi altérer la qualité et l'efficacité des médicaments ; il convient donc de s'assurer qu'ils sont stockés correctement.
- Au besoin, instaurer des mesures de prévention (voir à droite, p. ex. refroidir les espaces intérieurs).
- Pour les patients vulnérables : planifier les consultations en début de matinée ou en fin de soirée, proposer une visite à domicile ou un échange en ligne/par téléphone.
- Lors de grandes chaleurs, éviter les mesures thérapeutiques ou diagnostiques qui demandent un effort physique.

En votre qualité de professionnel, pensez aux proches et aux personnes de référence ; ils apportent un soutien précieux pour les personnes présentant des facteurs de risque et vivant seules, d'autant plus en période de forte chaleur. Donnez-leur les conseils suivants :

- Planifier des appels téléphoniques, des visites et de l'aide (éventuellement des voisins) au quotidien.
- Si nécessaire, s'informer des possibilités de prise en charge par les services d'aide pendant la période estivale.
- S'assurer de la prise d'aliments et de boissons et vérifier que les denrées périssables sont stockées au réfrigérateur.
- Établir une liste lisible comportant les numéros de téléphone des personnes à contacter ainsi que d'un professionnel de la santé et laisser cette liste en évidence ou l'enregistrer sur le téléphone de la personne.
- Mettre en évidence les recommandations en cas de chaleur, p. ex. l'affiche de l'OFSP.

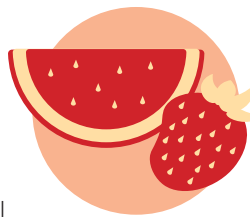
S'agissant des personnes vulnérables, observez les points suivants et informez-les des mesures préventives.



Hydratation

La transpiration fait perdre de l'eau et des sels minéraux.

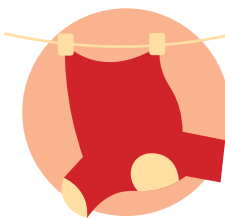
- Boire au moins 1,5 litre par jour ou un verre par heure, même sans sensation de soif. Si nécessaire, établir un journal ou plan de consommation. Garder les boissons à portée de main.
- Dans l'idéal, boire de l'eau du robinet, à compléter éventuellement avec des fruits, des légumes et des herbes. Autres options : eau minérale, jus de pomme dilué ou thé tisane. Éviter les boissons alcoolisées et réduire celles contenant du sucre ou de la caféine.
- En cas d'insuffisance cardiaque ou rénale, clarifier la quantité à boire avec un médecin.



Alimentation

Du fait de la thermorégulation, la quantité de sang est plus importante en périphérie que dans le système digestif. La digestion crée une contrainte supplémentaire pour la circulation.

- Prendre des repas ou des collations plus petits, plus légers et plus souvent.
- À privilégier : fruits et légumes riches en eau ; à éviter : aliments gras, sucrés et difficiles à digérer.
- Si nécessaire, consulter un nutritionniste. Personnes âgées : veiller à consommer suffisamment de protéines.
- Conserver les aliments périssables au réfrigérateur.



Rafrâchir le corps et protéger la peau

- Prendre des douches ou des bains frais, appliquer des lotions rafraîchissantes, poser des compresses ou des linges frais sur le front, la nuque, les avant-bras et les aisselles. Plonger les pieds et les mains dans de l'eau fraîche.
- Privilégier des vêtements et des draps légers.
- À l'extérieur : éviter le soleil, trouver un endroit frais et ombragé (sous un arbre, au bord de l'eau). Se couvrir avec des vêtements aérés, porter un chapeau et des lunettes de soleil.
- Utiliser une crème solaire avec un indice de protection suffisant (≥ 30) qui protège à la fois des rayons UVA et UVB ; renouveler régulièrement en veillant à appliquer une quantité suffisante.
- Prévoir des espaces ombragés.



Refroidir les espaces intérieurs

- Pendant la journée : fermer les fenêtres et éviter le soleil. Il est plus efficace de se protéger depuis l'extérieur, p. ex. en fermant les volets au lieu de tirer les rideaux.
- La nuit et tôt le matin : aérer en ouvrant les fenêtres. Si besoin, aérer ponctuellement durant la journée : un léger courant d'air peut aider à avoir moins chaud.
- Utiliser les ventilateurs et les climatiseurs à bon escient et avec modération : ils peuvent également nuire à la santé. Veiller à l'efficacité énergétique.
- S'il n'est pas possible de refroidir uniformément toutes les pièces : rester où il fait le plus frais.
- Rénovations et nouvelles constructions : appliquer des mesures pour adapter le bâtiment à la chaleur (orientation, conception des vitres, ventilation, végétalisation des zones extérieures).



Activité physique

Lorsqu'il fait chaud, le corps cherche à réguler sa température au repos déjà (transpiration, baisse de la tension artérielle, accélération du pouls). L'activité physique crée une contrainte supplémentaire pour la circulation.

- Décaler les activités physiques tôt le matin ou tard le soir ; éviter le soleil de midi (11-15 h) et les heures les plus chaudes (15-17 h).
- Avant, pendant et après un effort physique : boire pour compenser la perte d'eau et de sel (p.ex. jus de pomme dilué, boissons sportives).

Stress thermique : symptômes et bons gestes



Symptômes possibles

- Température corporelle élevée, pouls rapide
- Faiblesse et fatigue
- Confusion, vertiges, troubles de la conscience
- Troubles du sommeil, crampes musculaires, maux de tête
- Sécheresse buccale
- Nausées, vomissements, diarrhée

Intervenir immédiatement

- Allonger la personne, la rafraîchir à l'aide de linges humides
- Si la personne est consciente, lui donner à boire
- Si ces mesures sont inefficaces, appeler immédiatement un médecin ou le 144 !