



Coup de chaleur

1/ Généralités

Dans une situation climatique normale, le corps demeure à une température constante qui avoisine les 37°C.

La chaleur de notre corps est produite par la conversion de la nourriture et la contraction de nos muscles (comme lors d'un exercice ou un frisson).

Quand la chaleur du corps augmente, elle est évacuée par l'afflux de sang dans les vaisseaux près de la peau (capillaires), d'où les joues rouges.

Quand la température de l'air est élevée, la principale source de refroidissement est la transpiration (sueur => perte d'eau et de sels minéraux).

2/ Personnes concernées

La température élevée est un risque, principalement pour les :

- personnes âgées, bébés, jeunes enfants,
- personnes ayant des maladies,
- personnes qui prennent des médicaments pour éliminer l'eau du corps (diurétique) utilisés dans le cas de certaines maladies ou de régime alimentaire,

3/ Comment réduire le risque

- A l'extérieur, protéger votre tête (casquette,...) et vos yeux (lunettes de soleil adaptées),
- Avoir une tenue adaptée. Préférez des fibres naturelles (coton, lin,...), ayez des vêtements larges, aérés, de couleur claire,
- Privilégier les endroits frais et ombragés,
- Avoir une alimentation adaptée (salades, fruits).

- Boire de l'eau le plus régulièrement possible (au moins 1,5 litres par jour). Evitez la caféine et l'alcool,

4/ Signes d'évolution

- Forte transpiration, peau moite,
- Peau brûlante, fièvre,
- Mal de tête, nausée,
- Apparition de crampes, habituellement dans les muscles des jambes ou de l'abdomen,
- Peau pâle et rouge,
- Irritabilité, agitation, confusion,
- Vertige et épuisement,
- Signe tardif, absence de transpiration,

5/ Mesures à entreprendre

- Surveillez l'évolution des signes et en cas de doute, ne restez pas seul(e),
- Asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit frais et à l'ombre,
- Si vous vous sentez faible, allongez-vous avec les jambes relevées,
- Dégrafez vos vêtements,
- Buvez de l'eau fraîche mais pas glacée par petites gorgées,
- Refroidissez votre corps en appliquant de l'eau fraîche sur la nuque, le cou, les aisselles,
- Changez de vêtements si imprégnés de sueur,
- Alarmer si nécessaire. En cas de problèmes répétés, consultez votre médecin,

6/ Sources

Cours Samaritains de l'ASS.

First Aid, Heat emergencies de l'IFRC.