

Grosses chaleurs*

Quand le climat se fait torride



Dans cinq semaines c'est l'été. Les piscines sont prêtes à accueillir les baigneurs, le soleil invite à lézarder et les samaritains savent avec quels troubles il va falloir compter aux postes sanitaires : coups de chaleur, insulations et épuisements.

* Tiré du nouveau cours samaritain

Coup de chaleur

Un coup de chaleur est un trouble généralisé suite à une accumulation de chaleur et à un effort physique intense dans des vêtements isolants inappropriés, par une température extérieure et une humidité de l'air élevées ou chez des personnes qui ne sont pas capables de se protéger convenablement de la chaleur (bébés, personnes âgées ou très malades, etc.).

Un coup de chaleur implique, entre autres, une perte d'eau et de sel. Le corps n'est plus en mesure d'empêcher sa température de monter.

Le coup de chaleur met la vie en danger!

Mesures de prévention en cas de chaleur

- ▶ Ne jamais laisser des enfants en bas âge seuls dans une voiture
- ▶ Surveiller les personnes âgées et veiller à ce que leur logement soit frais
- ▶ En cas de prise régulière de médicaments: demander l'avis du médecin

- ▶ Boire suffisamment: au moins 10 verres de boisson isotonique «maison» dans la journée
- ▶ Réduire son activité physique, porter des vêtements légers et amples
- ▶ En cas d'effort physique, boire beaucoup et régulièrement, porter des vêtements légers perméables à l'air et un chapeau ou une casquette

Symptômes

- ▶ Troubles du comportement: agressivité, confusion
- ▶ Peau brûlante, fièvre
- ▶ Vertiges, démarche hésitante
- ▶ Eventuellement absence de transpiration
- ▶ Troubles de la conscience pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance
- ▶ Rarement convulsions

Premiers secours

- ▶ Alarmer
- ▶ Refroidir immédiatement le patient avec précaution! Humecter la peau avec de l'eau, dégrafer les vêtements, ventiler – avec un ventilateur ou un éventail – appliquer du froid (compresses instantanées froides p. ex.) sur la nuque, aux aisselles et aux plis de l'aîne
- ▶ Installer le patient dans un endroit frais, à l'ombre
- ▶ Si le patient est conscient, lui donner à boire, si possible une boisson isotonique
- ▶ Surélever le haut du corps
- ▶ Continuer de refroidir jusqu'à ce que la température corporelle soit proche de 38 °C
- ▶ Si le patient est inconscient: appliquer le schéma ABCD

Thermorégulation

On distingue la température corporelle centrale, proche de 37 °C, qui reste quasiment constante tout au long de la journée, et la température périphérique, qui varie dans un intervalle donné en fonction du milieu ambiant. Lorsque l'organisme a besoin de davantage de chaleur, la réaction se situe au niveau des muscles qui commencent à trembler (frissons). La constriction des vaisseaux périphériques permet au corps de conserver de la chaleur. Inversement, la vasodilatation périphérique et surtout la transpiration servent à éliminer un excès de chaleur, à travers la peau. Lorsque l'air est très humide, la transpiration n'est plus efficace.

Le corps dispose de quatre moyens pour perdre ou absorber de la chaleur dans son environnement:

- ▶ Au contact de liquides, p. ex. une chute dans l'eau froide provoque rapidement une hypothermie.
- ▶ Au contact de l'air, p. ex. vent froid.
- ▶ Par exposition au rayonnement infrarouge, p. ex. rayons du soleil ou radiation de chaleur dans un environnement plus froid
- ▶ Par la transpiration, seul moyen que possède le corps pour réguler une température trop élevée.

Épuisement dû à la chaleur

L'épuisement dû à la chaleur est lié à une défaillance de la régulation de la circulation suite à une perte importante d'eau et de sel par la transpiration, lors d'un effort physique en pleine chaleur. Contrairement au coup de chaleur, la température corporelle est normale ou légèrement élevée.

Symptômes

Signes avant-coureurs

- ▶ Sueurs profuses
- ▶ Rougeur
- ▶ Soif
- ▶ Maux de tête
- ▶ Vertiges
- ▶ Scintillements oculaires

Signes d'épuisement avancé dû à la chaleur

- ▶ Frissons
- ▶ Sueurs
- ▶ Épuisement

- ▶ Confusion, rarement perte de connaissance
- ▶ Pouls rapide et faible
- ▶ Température corporelle normale ou légèrement élevée

Premiers secours

- ▶ Installer le patient à plat dans un endroit frais, jambes légèrement surélevées
- ▶ Dégrafer les vêtements
- ▶ Alarmer
- ▶ Si le patient est conscient, lui donner à boire, si possible une boisson isotonique
- ▶ Appliquer le schéma ABCD

Insolation

Une insolation est une irritation des méninges provoquée par l'irradiation solaire de la tête et de la nuque.

Elle touche principalement les personnes chauves et les enfants lorsqu'ils sortent tête nue.

Symptômes

- ▶ Tête très rouge et brûlante
- ▶ Raideur de la nuque et maux de tête
- ▶ Nausées et vomissements
- ▶ Fièvre > 40 °C

Recette de boisson isotonique:

Lorsqu'il fait chaud, le corps perd beaucoup d'eau et de sel; c'est pourquoi il est important d'avoir un apport suffisant en eau et en sel. Pour que le sel puisse être absorbé au niveau intestinal, il faut du sucre.

- ▶ 1 c. à c. de sel
- ▶ 7 c. à c. de sucre
- ▶ 20 cl de jus d'orange à diluer avec de l'eau pour obtenir un litre de boisson.
- ▶ Boire au moins 10 verres de 2 dl de cette préparation par jour. Conserver au réfrigérateur. Bien agiter avant la consommation.

Premiers secours

- ▶ Installer immédiatement le patient à l'ombre
- ▶ Dégrafer les vêtements
- ▶ Surélever le haut du corps
- ▶ Refroidir
- ▶ Alarmer en cas de troubles de la conscience et du comportement ou de fièvre > 40 °C
- ▶ Si le patient est conscient, lui donner à boire, de préférence une boisson isotonique
- ▶ Le patient prend son antalgique
- ▶ Assister et surveiller