

# Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

## Les traumatismes par suite d'exposition à la chaleur et leur prévention

Avec l'arrivée du beau temps, j'ai pensé qu'il serait opportun de parler de la chaleur et de ses effets sur notre corps. En général, les êtres humains peuvent réguler leur température interne par temps chaud en transpirant. Toutefois, dans des conditions de chaleur et d'humidité extrêmes, le corps ne parvient pas à le faire et souffre du stress dû à la chaleur. Les personnes âgées et les jeunes enfants, de même que les personnes atteintes de troubles respiratoires et cardiaques chroniques sont plus sensibles à la chaleur. L'épuisement par la chaleur survient habituellement après une exposition prolongée à la chaleur ou des exercices exigeants par temps chaud, ou les deux, entraînant une augmentation de la perte de liquides corporels à cause de la transpiration abondante. Les signes de l'épuisement par la chaleur comprennent :

- la pâleur et la moiteur de la peau
- la transpiration
- la bouche sèche
- la fatigue
- le mal de tête ou l'étourdissement, ou les deux

Si une personne souffre d'épuisement par la chaleur, vous devez l'amener sans tarder à un endroit ombragé, lui donner de l'eau à boire et lui mettre des compresses froides sur la peau. Heureusement, l'épuisement par la chaleur ne met pas la vie en danger et se résorbera avec du repos, la prise de liquides et le retour à une température corporelle normale.

Par contre, le coup de chaleur est très dangereux, voire mortel. Le corps est si accablé par la chaleur et l'humidité qu'il en perd sa capacité de transpirer. Ce phénomène entraîne une température corporelle très élevée, qui, dans certains cas graves, peut en fait occasionner des lésions cérébrales et peut même, tragiquement, entraîner la mort. Les signes du coup de chaleur comprennent :

- une température corporelle très élevée (39 °C [103 °F] ou plus)
- la peau brûlante, rouge et sèche
- l'absence de transpiration
- la respiration profonde ou la respiration superficielle
- un pouls faible
- la confusion ou des hallucinations
- des convulsions
- la perte de conscience

Le coup de chaleur peut se produire subitement et il s'agit d'une urgence nécessitant des soins médicaux immédiats. La meilleure approche à adopter est de prévenir les traumatismes par suite d'une exposition à la chaleur, car elle peut entraîner un coup de chaleur, ce qui représente un grave danger pour la santé. Voici quelques façons de prévenir les traumatismes par suite d'une exposition à la chaleur pendant les vagues de chaleur ou d'humidité :

- Habillez les jeunes enfants et les bébés très légèrement.
- Éloignez-vous de la chaleur et de l'humidité en demeurant à l'intérieur pendant les heures les plus chaudes de la journée (habituellement du milieu de la matinée au milieu de l'après-midi). S'il est disponible, le recours au climatiseur est utile, surtout pour les jeunes bébés.
- S'il n'y a pas de climatiseur, essayez de rester dans la partie la plus basse de la maison, car elle a tendance à être plus fraîche. De plus, tentez de garder la maison aussi à l'ombre que possible en fermant les stores et les rideaux des fenêtres. Un ventilateur est aussi utile.
- Évitez de rester dans une voiture stationnée par temps chaud ou d'y laisser des enfants.
- Évitez les exercices vigoureux pendant qu'il fait chaud.
- Consommez de grandes quantités de liquides. L'eau est un bon choix. Les boissons pour sportifs sont bonnes aussi, car elles sont additionnées de sel. Il est important de savoir que les enfants peuvent ne pas avoir soif, mais qu'ils doivent quand même boire régulièrement. Évitez les comprimés de sel et les boissons qui contiennent de la caféine.
- Tenez compte de la durée de temps que vous ou votre enfant passez à l'extérieur par temps chaud et apprenez à reconnaître les signes de l'épuisement par la chaleur.
- Lors de la baignade, sachez que l'humidité élevée et les rayons solaires peuvent quand même constituer une menace. Une bonne protection d'un écran solaire de même que des repos fréquents à l'ombre demeurent nécessaires.

Les enfants transpirent moins que les adultes et, par conséquent, ils sont plus sensibles au stress dû à la chaleur que les adultes pendant les activités physiques. Il faut donc prendre une mesure sage qui déterminera si les enfants peuvent prendre part en toute sécurité à des activités sportives pendant les vagues de chaleur ou d'humidité.

*Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis*