

QUE FAIRE EN CAS DE CANICULE?

UN MOT D'ORDRE: ANTICIPER!

UN ÉTÉ MEURTRIER

Marqué par les températures les plus chaudes de ces 500 dernières années, l'été 2003 a fait date en Europe. Dominés par des anticyclones d'une intensité et d'une durée exceptionnelles, la Suisse et d'autres pays se sont retrouvés sous l'influence de masses d'air extrêmement chaudes. Il n'était pas rare de voir le mercure franchir les 35°.

Cette année-là, la canicule a fait près d'un millier de victimes. En 2006, la chaleur a aussi causé de nombreux décès. Si les grosses chaleurs de la journée sont critiques pour la santé, les températures nocturnes élevées, en milieu urbain notamment, n'apportent pas de réel rafraîchissement. La population ayant tendance à se concentrer dans les villes, la proportion de personnes souffrant de la chaleur y est potentiellement plus importante. En outre, les vagues de canicule ont l'inconvénient de provoquer la formation de pics d'ozone, sous l'effet conjugué des fortes températures, de l'ensoleillement et de la pollution atmosphérique. Si le climat global se réchauffe conformément aux prévisions, l'Europe centrale connaîtra à l'avenir davantage d'épisodes similaires.



Changements climatiques: de plus en plus de grandes chaleurs

LES PERSONNES ÂGÉES ET DÉPENDANTES ONT BESOIN DE NOTRE AIDE

L'exposition à la chaleur intense a des effets sur le bien-être, la qualité du sommeil, la résistance de l'organisme et l'équilibre psychique. Les personnes âgées ou dépendantes ainsi que les malades chroniques sont les plus menacés. Chez les personnes âgées, le corps régule moins bien sa température, la transpiration est moins abondante et la perception de la soif altérée. Leur âge ou leur état de santé font qu'elles ne sont pas toujours en mesure d'agir seules pour se protéger de la chaleur. Ce sont elles, ainsi que les personnes dépendantes, qui sont les plus menacées par les effets de la canicule. Durant l'été 2003, la mortalité a fortement augmenté dans cette frange de la population. En France, plus de 60% des décès ont eu lieu dans des hôpitaux et des maisons de retraite. Par conséquent, une prise de conscience du personnel soignant et des familles est indispensable pour protéger efficacement la santé des personnes fragiles.

La canicule 2003 en Suisse

- > Entre juin et août, le mercure a parfois dépassé en ville les 35°C l'après-midi, pour ne pas redescendre au-dessous des 20° durant la nuit.
- > Cette vague de chaleur a entraîné une surmortalité de 7%, soit 975 décès de plus que les autres années.
- > Le troisième âge et les habitants des villes de Genève, Lausanne et Bâle ont été les plus touchés.



LA THERMORÉGULATION

L'homme est un être homéotherme («à sang chaud»), c'est-à-dire que la température de son corps reste stable en dépit des variations extérieures. Elle est régulée par un système autonome dans lequel des récepteurs du chaud et du froid transmettent des informations sur



Les personnes âgées transpirent moins que les jeunes

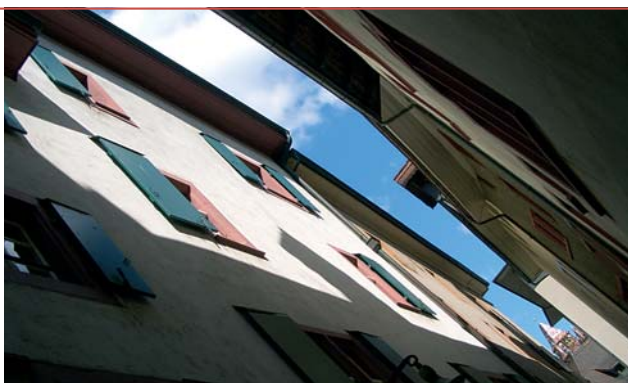
l'environnement à l'hypothalamus, le «thermostat» situé dans le cerveau. En cas de hausse de la température extérieure, le corps réagit en provoquant l'élargissement des vaisseaux sanguins (vasodilatation) et la transpiration. Les échanges thermiques s'effectuent essentiellement par la peau: la chaleur y est évacuée passivement par rayonnement et convection ou, par évaporation de la sueur. En cas de grosse chaleur, c'est-à-dire lorsque l'écart entre la température extérieure et la température corporelle se réduit, l'évacuation passive de la chaleur par la peau est insuffisante. Alors, la transpiration se déclenche. Les personnes âgées transpirent moins que les plus jeunes, de sorte que leur capacité de régulation thermique est réduite.

LA TEMPÉRATURE RESENTIE

La température indiquée par le thermomètre ne correspond pas toujours à ce que nous percevons comme étant chaud ou froid. Notre système thermorégulateur réagit à d'autres paramètres importants, comme la vitesse du vent, l'ensoleillement, l'humidité et le rayonnement calorifique. C'est pour cela que les biométéorologues parlent de température ressentie, par opposition à la température «objective». Les perceptions sensorielles variant d'un individu à l'autre, le calcul de la température ressentie fait également intervenir des impressions subjectives évaluées empiriquement. La «température ressentie» augmente au soleil et par vent calme bien plus vite que la température mesurée par le mercure. Il s'agit d'une information précieuse pour évaluer les risques de la chaleur.

TEMPÉRATURE ET MORTALITÉ

Plusieurs études ont été consacrées aux liens existant entre température ambiante et mortalité. L'analyse de ces relations a permis de définir une fourchette de 3 degrés Celsius pour laquelle la mortalité est minimale.



En ville, la chaleur s'accumule entre les rangées d'immeubles

Cette fourchette de température optimale diffère selon la latitude. Au nord de la Finlande, elle est ainsi sensiblement plus basse qu'à Athènes par exemple. Les sujets atteints de pathologies cardiovasculaires ou respiratoires sont plus sensibles aux températures élevées qu'aux rigueurs de l'hiver, les journées les plus étouffantes correspondant d'ailleurs à des pics de mortalité. Le bilan des vagues de chaleur est bien plus lourd dans les centres-villes qu'en banlieue ou à la campagne, car l'air chaud s'accumule entre les immeubles qui empêchent la circulation de l'air. Les températures nocturnes restent ainsi trop élevées.

MALAISES ET DÉCÈS DUS À LA CHALEUR

En cas de forte chaleur, le corps a des difficultés à réguler sa température. Cette surchauffe interne entraîne une perturbation des fonctions physiologiques, qui s'observe dans toutes les classes de la population. Mais c'est surtout chez les personnes du troisième âge que l'organisme a du mal à s'acclimater: le cœur et les vaisseaux sont fortement sollicités, l'équilibre hydrique est bouleversé, la pression artérielle augmente, le pouls s'accélère et la personne s'essouffle. Déshydratation, hyperthermie, crampes de chaleur, épuisement, évanouissement et coup de chaleur sont les conséquences de ces problèmes de régulation thermique. La plupart des décès liés à l'augmentation des températures survient à la suite d'un accident vasculaire cérébral ou est l'aboutissement fatal de maladies cardiaques, circulatoires ou respiratoires.

NE PAS SOUS-ESTIMER LE DANGER

Supporter la canicule et n'en garder aucune séquelle suppose de bien connaître les dangers qu'elle représente et d'être capable d'accomplir seul des gestes simples. Or les personnes fragilisées, malades ou atteintes de démence, les individus vivant seuls et isolés socialement, les malades mentaux, ou encore les personnes sous tranquillisants sont rarement en mesure de réagir de manière appropriée aux manifestations du stress thermique. C'est particulièrement vrai pour les personnes âgées, qui, bien souvent, ne sont pas en mesure de se protéger de la chaleur et ne ressentent plus la soif suffisamment tôt pour éviter la déshydratation. La survie de ces personnes à risque, qu'elles se trouvent chez elles, en hôpital ou en maison de retraite, est donc avant tout une question de vigilance des proches, du personnel soignant et du corps médical.



Les personnes âgées ou dépendantes doivent être soutenues lors des grandes chaleurs

FACTEURS AGGRAVANTS

Toute une série de facteurs préexistants aggravent les effets de l'exposition à la chaleur. Sédentarité, surpoids, manque de sommeil, déséquilibre alimentaire, déshydratation, diarrhées et alcoolisme rendent le corps moins résistant. Par ailleurs, certains médicaments sont susceptibles d'altérer l'équilibre physiologique du corps. En période de canicule, le médecin doit adapter si nécessaire la posologie médicamenteuse en fonction de l'état du patient et des risques qu'il encourt. **Attention: il ne faut pas réduire le dosage ou suspendre un traitement médicamenteux sans avis médical.** Respecter aussi les consignes de conservation des médicaments qui figurent sur l'emballage.

Médicaments influant sur la thermorégulation, l'hydratation et le métabolisme du sodium:

les diurétiques (qui accélèrent la perte en eau) et autres anti-hypertenseurs, certains médicaments destinés à soulager les troubles psychiques et les anti-inflammatoires notamment.

Médicaments risquant de ne pas avoir l'effet requis en cas de déshydratation:

les médicaments régulant le rythme cardiaque, certains antidiabétiques oraux, les médicaments utilisés pour abaisser le taux de cholestérol notamment.

Médicaments et substances susceptibles d'augmenter les risques liés à la chaleur:

les anti-hypertenseurs, les médicaments prévenant l'angine de poitrine ainsi que tous les médicaments influant sur la concentration. A noter que l'alcool (en cas de consommation chronique), la cocaïne, les amphétamines ainsi que toutes les substances influant sur la concentration augmentent les risques de déshydratation.

MESURES PRÉVENTIVES POUR LES PERSONNES ÂGÉES ET DÉPENDANTES

Les vagues de chaleur sont généralement prévisibles. Consulter les bulletins météo diffusés par les médias. www.canicule.ch propose un lien sur les prévisions du temps ainsi que les éventuelles mises en garde de risque de canicule.

En période de canicule, les personnes du troisième âge ont besoin de soins, d'une aide et d'une surveillance accrues. La prise en charge et les mesures de prévention doivent être mises au point avant l'apparition des fortes chaleurs.

Personnes âgées seules à domicile: les familles doivent s'assurer de la bonne santé de leurs proches en leur téléphonant ou en leur rendant visite tous les jours, en faisant appel aux voisins, éventuellement en sollicitant une aide à domicile.

Maisons de retraite, hôpitaux: Les responsables établissent un plan de surveillance, identifient les personnes fragiles et déterminent le personnel compétent et responsable. Ils s'assurent qu'un personnel (et/ou des volontaires) suffisant soit à disposition, aussi durant les périodes de vacances.

TROIS RÈGLES D'OR POUR LES JOURS DE CANICULE

Le repos avant tout: Rester chez soi, éviter l'activité physique.

Garder la fraîcheur dans la maison: En journée, fermer fenêtres, volets, stores, rideaux. Bien ventiler pendant la nuit. Porter des vêtements clairs, amples et légers, de préférence en coton. Rafrâchir l'organisme: douches froides, linges humides sur le front et la nuque, compresses froides sur les bras et les mollets, bains de pieds et de mains froids.

Boire beaucoup (au moins 1,5 l par jour) et manger léger: Tout au long de la journée, absorber régulièrement des liquides frais, sans attendre d'avoir soif. Proscrire l'alcool, la caféine et les boissons trop sucrées. Consommer des aliments froids et riches en eau pour leur effet rafraîchissant: fruits, salades, légumes et produits laitiers. Veiller à consommer assez de sel.

LES SYMPTÔMES DU COUP DE CHALEUR ET DE LA DÉSHYDRATATION

Température élevée, bouche sèche, pouls rapide, troubles du sommeil, céphalées, nausées, spasmes, fatigue, asthénie, confusion, vertiges, désorientation.

Il faut agir immédiatement! Selon la gravité, faire boire, rafraîchir la personne à l'aide de linges humides, appeler un médecin.

POUR ALLER PLUS LOIN

- > Gesundheitliche Auswirkungen der Klimaänderung mit Relevanz für die Schweiz. Literaturstudie im Auftrag des Bundesamtes für Umwelt BAFU und des Bundesamtes für Gesundheit BAG www.canicule.ch (voir sous «Pour en savoir plus»)
- > WHO Heat-waves: risks and responses www.canicule.ch (voir sous «Pour en savoir plus»)
- > Médicaments interférant avec la thermorégulation: «Plan canicule». Ministère de la Santé et de la protection sociale, France (fiche 2). www.canicule.ch (voir sous «Pour en savoir plus»)

IMPRESSUM

Editeurs: Office fédéral de la santé publique (OFSP) et Office fédéral de l'environnement (OFEV), www.canicule.ch

Chef de projet: Andreas Biedermann, Médecins en faveur de l'environnement
Texte: Rita Moll, Médecins en faveur de l'environnement, © 2007

Office fédéral de la santé publique OFSP, 3003 Berne
info@bag.admin.ch, www.bag.admin.ch

Office fédéral de l'environnement (OFEV),
3003 Berne
climate@bafu.admin.ch
www.environnement-suisse.ch

Pour commander:
Section communication, Office fédéral de la santé publique, 3003 Berne ou info@bag.admin.ch