

QUE FAIRE EN CAS DE CANICULE?

GRANDES CHALEURS: RESTER AU FRAIS

Les périodes de canicule sont éprouvantes pour chacun mais les personnes âgées et dépendantes sont les plus menacées.

RECOMMANDATIONS AUX PROCHES, AU PERSONNEL SOIGNANT ET AUX MÉDECINS POUR LA PRISE EN CHARGE DES PERSONNES ÂGÉES ET DÉPENDANTES, À DOMICILE, EN MAISON DE RETRAITE OU À L'HÔPITAL.

Bien souvent, les personnes âgées et dépendantes ne sont pas en mesure de se protéger de la chaleur ou n'en ressentent pas la nécessité. Au-delà d'une thermorégulation et d'une sudation moins efficaces, le danger vient d'une moindre perception de la sensation de soif. La canicule de l'été 2003 a ainsi clairement montré que la chaleur peut représenter un risque mortel pour les personnes âgées.

Ce risque, proches, personnel soignant et médecins doivent en être conscients, afin de pouvoir s'organiser et prendre à temps les mesures qui s'imposent.

PENDANT LA CANICULE



> **Réduire l'activité physique.** Les personnes âgées doivent éviter de rester à l'extérieur aux heures les plus chaudes.

> **Eviter les vêtements qui serrent:** privilégier des habits amples, clairs et légers, de préférence en coton.



> **Garder les pièces de la maison aussi fraîches que possible:** pendant la journée, tenir les fenêtres et les volets/stores fermés ou tirer les rideaux; la nuit, ouvrir les fenêtres et laisser l'air circuler. Eviter cependant les courants d'air dans les pièces où séjourne la personne âgée. Contrôler la température, installer éventuellement un ventilateur. En cas de besoin, conduire la personne dans un endroit plus frais, la déplacer à un étage plus aéré.



> **Surveiller la température corporelle.**

> **Rafrâchir l'organisme:** proposer des douches ou des bains frais. Si cela n'est pas possible, passer un linge humide sur l'ensemble du corps. Linges froids sur le front et la nuque, compresses froides sur les bras et les mollets, bains de pieds et de mains froids, autant de mesures qui procurent un véritable soulagement et permettent d'abaisser la température corporelle.



> **Proposer à boire en quantités suffisantes** (1,5 à 2 l par jour, sauf indication contraire du médecin): prévoir une hydratation régulière, contrôler et documenter la prise de boissons, inciter la personne à boire, même en l'absence de sensation de soif. Tenir compte de ses préférences, éviter toutefois les boissons alcoolisées, caféinées ou trop sucrées.



> **Privilégier une nourriture rafraîchissante, riche en eau:** fruits, salades, légumes, produits laitiers.

> **Conserver au réfrigérateur les aliments périssables.**

QUE FAIRE EN CAS DE CANICULE?

ATTENTION: LES SYMPTÔMES SUIVANTS SONT RÉVÉLATEURS D'UN COUP DE CHALEUR/D'UNE DÉSHYDRATATION

- > Température élevée
- > Poux rapide
- > Fatigue, faiblesse
- > Maux de tête
- > Crampes musculaires
- > Bouche sèche
- > Troubles du sommeil
- > Confusion, vertiges, désorientation
- > Nausées, vomissements, diarrhées

IL FAUT AGIR IMMÉDIATEMENT!

- > Allonger la personne, la rafraîchir à l'aide de linges humides
- > Si elle est consciente, lui faire boire de l'eau fraîche
- > Si ses mesures s'avèrent inefficaces, appeler un médecin

LA PRÉVENTION COMMENCE AVANT LA CANICULE

Répéter régulièrement aux personnes âgées l'importance des mesures de protection en cas de grandes chaleurs.

Les proches de personnes âgées vivant seules veilleront à:

- > s'organiser, prévoir des coups de fil/visites quotidiennes, prévenir les voisins
- > s'informer des possibilités de prise en charge par une aide à domicile pour les cas difficiles
- > s'assurer que la personne dispose de suffisamment de nourriture et de boissons
- > placer près du téléphone une liste de numéros bien lisibles, afin qu'elle puisse contacter un interlocuteur/médecin

La direction des maisons de retraite/des hôpitaux veillera à:

- > établir suffisamment à l'avance un programme de surveillance
- > identifier les personnes âgées/patients les plus fragiles et déterminer le personnel soignant, dûment formé, qui s'en occupera et en sera responsable
- > préciser la procédure à adopter en cas d'urgence
- > garantir une prise en charge aussi en période de vacances: des remplaçants doivent être prévus et informés

Le personnel soignant veillera à consulter le médecin traitant si la personne est particulièrement exposée afin de pouvoir adapter – si nécessaire – la surveillance et le traitement de la maladie soignée à l'origine. En cas de canicule, divers médicaments peuvent avoir des effets négatifs: certains favorisent la déshydratation (comme les diurétiques), d'autres influencent la thermorégulation (comme les anticholinergiques, certains neuroleptiques et certains antidépresseurs).

IMPRESSUM

Editeur: Office fédéral de la santé publique (OFSP)

Dossier d'information «Que faire en cas de canicule?» de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et de l'Office fédéral de l'environnement, des forêts et du paysage (OFEFP),
www.canicule.ch, © 2005



**Office fédéral
de la santé publique**