

## MALADIES LIÉES À LA CHALEUR

Les périodes pendant lesquelles la température et l'humidité sont — plus élevées, notamment pendant plusieurs jours consécutifs, — peuvent provoquer des maladies graves, comme des crampes de chaleur, l'épuisement par la chaleur et les coups de chaleur. Même si ces maladies peuvent, dans certaines conditions, toucher toute la population, certaines personnes y sont plus exposées et doivent donc prendre des précautions supplémentaires.

Les personnes susceptibles d'être le plus touchées par les maladies liées à la chaleur les plus graves sont les personnes âgées, les personnes présentant des problèmes médicaux particuliers (surtout chez les personnes souffrant d'obésité) et les personnes sous traitement médicamenteux, y compris des psychotropes. En outre, contrairement à la croyance populaire, les personnes à la peau foncée ne sont pas immunisées contre les maladies liées à la chaleur.

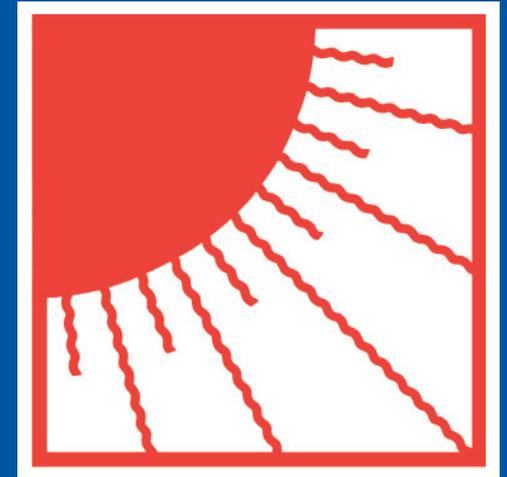
Les principales maladies liées à la chaleur sont les crampes de chaleur, l'épuisement par la chaleur (ou choc thermique) et, la plus grave, le coup de chaleur (ou insolation).

La description des symptômes de chacune de ces maladies est fournie à titre indicatif uniquement. En fonction des personnes, tous ces symptômes peuvent se présenter ou seulement un ou deux.

## SE PRÉMUNIR CONTRE LES MALADIES LIÉES À LA CHALEUR

Durant les périodes de températures élevées et d'humidité, certaines précautions doivent être prises par toute la population (et, plus particulièrement, par toutes les catégories de la population à haut risque) afin de se prémunir au mieux contre les maladies liées à la chaleur :

- Éviter le surmenage, surtout aux horaires les plus chauds de la journée
- Garder les fenêtres fermées et laisser les rideaux et volets fermés, les stores baissés pendant les périodes de plus forte chaleur de la journée. (Ouvrir les fenêtres le soir ou à la nuit tombée lorsqu'il fait plus frais à l'extérieur.)
- Occuper les pièces les plus fraîches pendant les périodes de plus forte chaleur de la journée
- Boire beaucoup
- Porter des vêtements amples et de couleurs claires
- Perdre du poids en cas de surpoids
- Manger un peu plus salé, sauf si le régime alimentaire l'interdit



## COMMENT FAIRE FACE AUX MALADIES LIÉES À LA CHALEUR

NEW YORK STATE  
OFFICE OF MENTAL HEALTH

## CRAMPES DE CHALEUR

Les crampes de chaleur se manifestent uniquement chez les personnes en assez bonne santé et généralement après une activité physique. Elles peuvent également survenir lorsque la température extérieure est inférieure à celle du corps.

Les symptômes associés aux crampes de chaleur comprennent notamment :

- Nausées légères
- Crampes musculaires au niveau de la région abdominale ou des extrémités
- Teint pâle, peau froide
- Transpiration

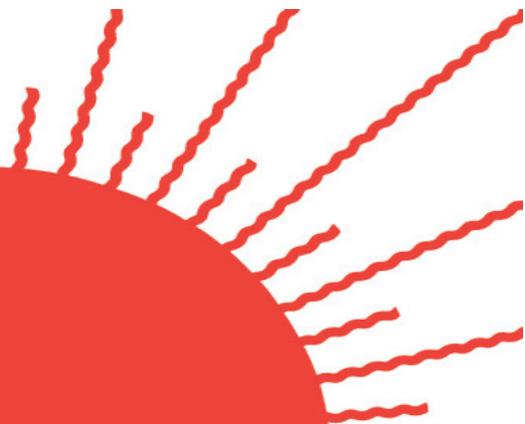
### TRAITEMENT

En cas d'apparition de symptômes de crampes de chaleur, il faut :

- Se déplacer dans un endroit plus frais
- Boire de l'eau ou n'importe quelle boisson et absorber du sel
- Rester au repos

---

*Les crampes de chaleur non traitées peuvent provoquer un épuisement par la chaleur.*



## ÉPUISEMENT PAR LA CHALEUR

L'épuisement par la chaleur peut toucher aussi bien les personnes actives que celles qui sont plus sédentaires. Apparaissant soudainement, il peut être très bref.

Les symptômes associés à l'épuisement par la chaleur comprennent notamment :

- Irritabilité ou changement de comportement
- Température basse ou normale
- Légère baisse de la tension artérielle
- Pouls et battements cardiaques pleins et rapides
- Respiration rapide
- Teint pâle, peau froide (également teint gris cendré)
- Forte transpiration
- Étourdissements, maux de tête et état de faiblesse
- Nausées, vomissements
- Crampes au niveau de la région abdominale ou des extrémités

### TRAITEMENT

En cas d'apparition de symptômes d'épuisement par la chaleur, il faut :

- Se déplacer dans un endroit plus frais aussi rapidement que possible
- Boire immédiatement de l'eau ou n'importe quelle autre boisson (l'absorption de sel n'est pas nécessaire)
- Rester au repos pendant une courte période

---

*Il convient de contacter un médecin. La récupération peut être spontanée ou nécessiter l'administration par voie intraveineuse de substances afin d'empêcher toute perte de conscience.*

## COUP DE CHALEUR

Le coup de chaleur survient le plus souvent pendant les périodes de canicule. Les personnes souffrant de maladies chroniques sont les plus vulnérables.

Les symptômes associés au coup de chaleur comprennent notamment :

- Agitation, confusion, pertes de conscience, léthargie ou coma (tous ces signes peuvent être les premiers symptômes)
- Forte température (40,5°C et plus)
- Forte augmentation initiale de la pression artérielle (suivie d'un état de choc, puis d'une baisse de la pression artérielle)
- Pouls et battements cardiaques rapides
- Respiration rapide et superficielle en mouvement ; respiration lente et profonde au repos
- Teint rougeâtre, peau chaude et sèche

### TRAITEMENT

Dès l'identification de signes de coup de chaleur, il faut immédiatement :

- Appeler un médecin sans délai
- Retirer tous les vêtements
- Plonger le corps dans de l'eau glacée (si une baignoire est disponible)
- Sinon, s'efforcer de faire baisser la température corporelle à l'aide de compresses froides ou en prenant une douche froide tout en massant le corps
- Administrer des substances et du sodium uniquement sur prescription médicale

---

*Le coup de chaleur, qui est la maladie liée à la chaleur la plus grave, peut entraîner la mort s'il n'est pas traité.*