

PLAN CANICULE 2010 CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

➤ Se préparer à d'éventuelles fortes chaleurs ◀

L'exposition prolongée à la chaleur est un stress important pour l'organisme, il peut être la cause initiale d'accidents graves tels que le coup de chaleur. Les fortes chaleurs peuvent aussi aggraver des maladies préexistantes, être responsables de maladies associées à la chaleur. La prise de certains médicaments peut aggraver les effets liés à la chaleur, en particulier chez des personnes à risques.

Il est recommandé de s'assurer avant l'arrivée des fortes chaleurs de l'été :

- Que votre habitation permette de limiter les conséquences de fortes chaleurs et dispose de volets extérieurs, de rideaux ou de stores permettant d'occulter les fenêtres, que votre réfrigérateur est en bon état de fonctionnement, et que vous disposez de ventilateur voire de climatiseur.
- Que vous connaissez les lieux climatisés proches de votre domicile tels que les grandes surfaces, les cinémas, certains lieux publics et que vous savez comment vous y rendre.
- Que vous connaissez les conseils, ou que vous savez où vous les procurez, pour vous préserver des conséquences de la chaleur.

Ces informations sont à votre disposition chez votre médecin traitant, votre pharmacien, à la mairie, et des conseils sont régulièrement diffusés par les médias (télé, radio, journal et presse quotidienne...).

- les personnes âgées, les personnes fragiles ou isolées de votre famille, de votre entourage ou de votre voisinage peuvent être suivies, accompagnées et aidées dans leur vie quotidienne en cas de fortes chaleurs.
- Enfin, si vous souffrez d'une maladie chronique ou suivez un traitement médicamenteux, consultez votre médecin traitant afin qu'il vous donne les conseils nécessaires ou adapte éventuellement votre traitement.

Dans tous les cas : S'il est prévu de fortes chaleurs et que vous vous interrogez sur votre santé ou celle d'une personne de votre entourage, consultez votre médecin traitant ou votre pharmacien qui pourra vous donner tout conseil utile.

<http://www.sante-sports.gouv.fr/canicule-et-chaheurs-extremes.html>

➤ Se préparer et agir à l'annonce d'une vague de chaleur ◀

- Prenez connaissance des moyens de se protéger et de lutter contre l'excès de chaleur. Ecoutez et/ou lisez régulièrement les informations et prévisions météorologiques.
- Si vous êtes particulièrement vulnérable, notamment, très âgé, dépendant pour les actes de la vie quotidienne, prévenez votre entourage pour qu'il vous accompagne.
- Si, dans votre entourage, vous connaissez une personne particulièrement vulnérable, (personne âgée, personne isolée ...), organisez son soutien.
- Si vous, ou une personne de votre entourage, souffrez d'une maladie chronique et/ou suivez un traitement médicamenteux au long cours et si vous n'avez pas consulté récemment votre médecin traitant, demandez lui conseil.
- Si votre habitat est particulièrement mal adapté à la chaleur : étage élevé, habitat mansardé, mal isolé, absence de volets...
- Prévoyez si possible de vous rendre régulièrement dans un endroit frais ou climatisé (grands magasins, cinéma..).

Pensez à organiser l'accompagnement des personnes fragiles de votre entourage.

La chaleur est accablante surtout :

- lors des premières chaleurs car le corps n'est pas habitué aux températures élevées,
- lorsque la chaleur dure sans répit plusieurs jours ou est continue jour et nuit,
- quand il fait très humide et qu'il n'y a pas de vent,
- les effets de la pollution atmosphérique s'ajoutent à ceux de la chaleur.

Le ministère chargé de la santé émet alors une « mise en garde canicule et santé ». Ces messages, diffusés également par Météo - France, l'Institut de veille sanitaire et les Agences de sécurité sanitaire peuvent s'accompagner si nécessaire d'informations qualitatives concernant d'autres paramètres météorologiques (comme l'humidité de l'air ou le vent) ou la pollution de l'air. Il est alors impératif de se protéger.



PLAN CANICULE 2010 CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

➤ **Conseils pour limiter l'augmentation de température de l'habitation** ◀

● fermer les volets et les rideaux des façades exposées au soleil. maintenir les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrir les fenêtres tôt le matin, tard le soir et la nuit. Provoquer des courants d'air dans tout le bâtiment dès que la température extérieure est plus basse que la température intérieure.

● baisser ou éteindre les lumières électriques.

➤ **Conseils individuels** ◀

● Evitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h - 21h) et restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches et au mieux, dans un espace rafraîchi (réglez alors votre système de rafraîchissement 5°C en dessous de la température ambiante),

● en l'absence de rafraîchissement dans votre habitation, passez au moins deux ou trois heures par jour dans un endroit frais (grands magasins, cinémas, lieux publics),

● si vous devez sortir à l'extérieur, préférez le matin tôt ou le soir tard, restez à l'ombre dans la mesure du possible, ne vous installez pas en plein soleil,

● si vous devez sortir, portez un chapeau, des vêtements légers et amples, de préférence de couleur claire, prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains frais, sans vous sécher,

● buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins un litre et demi à deux litres par jour, sauf en cas de contre-indication médicale (en cas de fortes chaleurs, il faut boire suffisamment pour maintenir une élimination urinaire normale), ne consommez pas d'alcool qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation, évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides sont diurétiques, en cas de difficulté à avaler les liquides, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, prunes, raisin, agrumes) et des crudités (concombre, tomate, sauf en cas de diarrhées) voire de l'eau gélifiée,

● accompagnez la prise de boissons non alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux (pain, soupes...),

● évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (sports, jardinage, bricolage...).

➤ **Conseils collectifs** ◀

● pensez à aider les personnes dépendantes (nourrissons et enfants, personnes âgées, personnes handicapées, personnes souffrant de troubles mentaux) en leur proposant régulièrement des boissons, même en l'absence de demande de leur part,

● pensez à appeler vos voisins ou vos amis âgés et handicapés pour prendre régulièrement de leurs nouvelles.

➤ **Qui est à risque ?** ◀

Les périodes de fortes chaleurs sont propices à la survenue de pathologies liées à la chaleur et notamment le coup de chaleur ou d'aggravation de maladies préexistantes. Certaines personnes ont plus de risque de développer ces maladies. Plusieurs facteurs peuvent y contribuer :

Des facteurs environnementaux

● lors des premières chaleurs : le corps n'est pas habitué aux températures élevées, lorsque la chaleur dure sans répit plusieurs jours ou est continue jour et nuit, en cas d'exposition à un fort ensoleillement,

● en cas de forte humidité, bien que les précédentes vagues de chaleur qu'a connu la France aient plutôt été des canicules sèches ou peu humides, en présence de pollution atmosphérique (ozone, dioxyde de soufre), lorsque l'on vit dans une grande ville, éloignée de la mer, dans un environnement très urbanisé et sans végétation aux alentours, dans un domicile vétuste ou que l'on ne dispose pas de domicile.

Des facteurs personnels

● les personnes âgées, les nourrissons et les enfants et notamment les enfants de moins de quatre ans, les personnes souffrant de troubles de la mémoire, de troubles mentaux, de troubles du comportement, de difficultés de compréhension et d'orientation ou dépendantes pour les actes de la vie quotidienne,

● les personnes ayant une méconnaissance du danger, les personnes suivant un traitement médicamenteux au long cours et qui n'ont pas un suivi médical régulier, les personnes souffrant de maladies chroniques, les personnes fébriles ou souffrant de pathologies aiguës au moment de la vague de chaleur, les personnes consommant de l'alcool ou des drogues illicites,

● les personnes ayant présenté des difficultés d'adaptation à la chaleur lors de précédentes vagues de chaleur, les personnes désocialisées.

Les conditions de vie ou de travail particulières

● isolement social (personne vivant seule,...), habitat difficile à rafraîchir (dernier étage d'un immeuble, logement mansardé, immeuble à toit plat, grande baie vitrée, mauvaise isolation...),

● pratique de sports intenses (jogging, bicyclette...), travail physique exigeant (travail manuel à l'extérieur, construction, bâtiment),

● travail ou secteur où les procédés de travail dégagent de la chaleur (ex : fonderie, pressing, fours de boulanger...),

● absence d'habitat.

PLAN CANICULE 2010 CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

➤ Reconnaître les pathologies liées à la chaleur ◀

L'exposition à de fortes chaleurs constitue un stress et une agression pour l'organisme. Le corps humain s'y adapte de plusieurs façons : transpiration plus intense, dilatation des vaisseaux sanguins. Cependant, si notre corps ne réussit pas à maintenir sa température autour de 37°C lors de ces périodes de chaleur intense ou si les fluides ou sels corporels ne sont pas remplacés de façon adéquate, les pathologies suivant peuvent survenir :

- crampes de chaleur, insolation, épuisement dû à la chaleur, coup de chaleur.

Comment les reconnaître et que faire ?

Les crampes de chaleur - Symptômes et signes : Crampes musculaires (abdomen, bras, jambes...), surtout si on transpire beaucoup lors d'activités physiques exigeantes.

Que faire ?

- cesser toute activité et se reposer dans un endroit frais,
- ne pas entreprendre d'activités exigeantes pendant plusieurs heures,
- boire des jus de fruits légers ou une boisson énergétique diluée d'eau,
- consulter un médecin si les crampes durent plus d'une heure.

L'épuisement dû à la chaleur : Symptômes et signes

- survient après plusieurs jours de chaleur : la forte transpiration réduit le remplacement des fluides et sels corporels,
- manifestations principales : étourdissements, faiblesse et fatigue, insomnie ou agitation nocturne inhabituelle.

Que faire ?

- se reposer dans un endroit frais,
- boire de l'eau, du jus de fruit ou une boisson énergétique diluée d'eau,
- appeler votre médecin si les symptômes s'aggravent ou durent plus d'une heure.

L'insolation : L'insolation est liée à l'effet direct du soleil sur la tête.

ATTENTION : les enfants y sont plus sensibles Symptômes et signes

- survient après exposition directe au soleil et favorisé par la chaleur,
- principales manifestations : maux de tête violents, état de somnolence, nausées et éventuellement perte de connaissance, fièvre élevée avec parfois des brûlures cutanées.

Que faire ?

- ne pas s'exposer trop longtemps au soleil, particulièrement entre 11 et 21 heures,
- il faut mettre la personne à l'ombre, et effectuer les manoeuvres de refroidissement,
- appeler un médecin, ou le 15 en cas de trouble de la conscience chez le jeune enfant.

Le coup de chaleur *C'est une urgence médicale* Symptômes et signes

- problème grave : le corps n'arrive pas à contrôler la température qui augmente vite et peut atteindre et dépasser 40° C,
- manifestations principales : peau chaude, rouge et sèche, maux de tête violents, confusion et perte de conscience, éventuellement convulsions.

Que faire ?

- demander une assistance médicale au plus vite : appeler le 15,
- en attendant : placer le sujet à l'ombre et le refroidir en l'aspergeant d'eau froide et en le ventilant ou bien donner une douche froide ou un bain frais.

NB : Sans soins rapides, le coup de chaleur peut être fatal. A la différence du coup de chaleur, le coup de soleil, lui, n'est pas directement lié à la chaleur accablante. Il survient si la peau est exposée directement au soleil : la peau devient rougeâtre, avec formation de cloques et peut s'accompagner de douleurs et de fièvre.

En cas de fortes chaleurs : Les symptômes qui doivent alerter

Si lors de fortes chaleurs vous ressentez un des symptômes suivants : grande faiblesse, grande fatigue, étourdissements, vertiges, troubles de la conscience, nausées, vomissements, crampes musculaires, température corporelle élevée, soif et maux de tête.

Si vous êtes en présence d'une personne qui tient des propos incohérents, perd l'équilibre, perd connaissance, et/ou présente des convulsions.

ATTENTION !

il peut s'agir du début d'un coup de chaleur, c'est une urgence médicale appelez le 15

Il faut alors agir rapidement et efficacement en attendant l'arrivée des secours :

Premiers secours

- transporter la personne à l'ombre ou dans un endroit frais et lui enlever ses vêtements,
- asperger la personne d'eau fraîche et l'éventer.

Dans tous les cas

S'il fait très chaud et que vous vous posez des questions sur votre santé ou celle d'une personne de votre entourage, consulter votre médecin traitant ou votre pharmacien

<http://www.sante-sports.gouv.fr/canicule-et-chaleurs-extremes.html>

PLAN CANICULE 2010 CONSEILS ET RECOMMANDATIONS

➤ Pic de pollution atmosphérique durant une canicule ◀

Les concentrations trop fortes de polluants atmosphériques et notamment d'ozone ou de dioxyde de soufre peuvent entraîner des manifestations pathologiques sous forme de conjonctivites, rhinite, toux, essoufflements, voire de malaises, réversibles en quelques heures. La pollution de l'air abaisse le seuil de déclenchement des crises chez les asthmatiques.

Ces symptômes sont plus marqués en cas d'efforts physiques. Il existe une sensibilité individuelle à la pollution photochimique.

La procédure d'information des populations relative aux pics de pollution atmosphérique et plus particulièrement aux pics d'ozone : l'information de la population est réalisée dès que le seuil d'ozone dépasse les 180 µg/m³ et le déclenchement du seuil d'alerte se fait à partir de 240 µg/m³ d'ozone avec des mesures sur les sources de pollution.

Les populations sensibles sont les enfants, les personnes âgées, les personnes ayant une pathologie respiratoire (asthme, insuffisance respiratoire) ou cardio-vasculaire, les fumeurs.

Conduites à tenir

Les concentrations d'ozone actuellement rencontrées sont généralement en deçà du seuil d'alerte. En conséquence, il n'est pas nécessaire de modifier les déplacements habituels ni les activités sportives sauf s'il s'agit de sujets connus comme étant sensibles ou présentant une gêne à cette occasion, pour lesquels il convient de privilégier les activités calmes et éviter les activités sportives intenses à l'extérieur pendant les heures les plus chaudes de 11 à 21 heures, notamment s'abstenir de concourir aux compétitions sportives. Il est plus recommandé :

- d'éviter les activités conduisant à manipuler des solvants, notamment de la peinture,
- pour les personnes atteintes de pathologies respiratoires ou cardio-vasculaires, de respecter scrupuleusement les traitements médicaux en cours ou de les adapter sur avis médical, et de consulter son médecin si une gêne respiratoire inhabituelle apparaît.

Pour les parents et les personnes s'occupant d'enfants

Rester vigilants vis-à-vis de l'apparition de symptômes évocateurs (toux, rhinite, gêne respiratoire, irritation de la gorge ou des yeux,...) lors des épisodes de pollution et ne pas hésiter à prendre un avis médical ; ces pics pourraient, en effet, révéler une sensibilité particulière de certains enfants.

Pour les parents **d'enfants asthmatiques**, il est conseillé de signaler l'asthme de leur enfant aux responsables de la structure qui les accueille (école, club sportif, de loisirs, de vacances).

En milieu scolaire, l'enfant asthmatique peut bénéficier d'un projet d'accueil individualisé (PAI).

Les patients asthmatiques qui sont sujets à des crises d'asthme déclenchées par l'effort, peuvent, lors des épisodes de pollution atmosphérique, avoir recours à un broncho-dilatateur inhalé en prévention, selon les recommandations de leur médecin traitant.

Pour les patients souffrant d'une **maladie chronique**, asthmatiques, insuffisants respiratoires ou cardiaques il est conseillé de respecter rigoureusement leur traitement de fond, d'être vigilants par rapport à toute aggravation de leur état et de ne pas hésiter à consulter leur médecin.

Médicaments et chaleur

En cas de vague de chaleur, il est recommandé aux personnes à risque, notamment aux personnes âgées, aux personnes souffrant d'une maladie chronique ou suivant un traitement médicamenteux de :

- consulter leur médecin lorsque le suivi médical n'est pas assuré régulièrement, en particulier lorsque la dernière consultation remonte à plusieurs mois.

Conservation des médicaments en période de forte chaleur

En cas d'exposition à la chaleur, soit lors d'une phase de canicule, soit lors de transport dans des conditions où la température n'est pas contrôlée ou maîtrisée, les recommandations suivantes peuvent être faites :

Cas des médicaments comportant des mentions particulières de conservation « Médicaments à conserver entre +2 et +8°C »

La conservation de ces médicaments s'effectue généralement dans des réfrigérateurs. La canicule sera donc sans conséquence sur leur stabilité si les conditions de conservation sont bien respectées et que le médicament est sorti du réfrigérateur quelques minutes avant son utilisation. En cas de température extérieure élevée, il est recommandé de les utiliser assez rapidement une fois sortis du réfrigérateur.

« Médicaments à conserver à une température inférieure à 25°C ou à 30°C »

Le dépassement ponctuel (quelques jours à quelques semaines) de ces températures n'a pas de conséquence sur la stabilité ou la qualité de ces médicaments.

Cas des médicaments conservés à température ambiante (ne comportant aucune mention particulière de conservation)

Ces médicaments ne craignent pas une exposition aux températures élevées, telles qu'observées pendant les périodes de canicule.

Cas particuliers : Formes pharmaceutiques particulières

Certaines formes pharmaceutiques (suppositoires, ovules, crèmes, ...) sont assez sensibles aux élévations de température. Tout produit dont l'apparence extérieure aura été visiblement modifiée ne doit pas être utilisé, dans la mesure où cette altération de l'aspect extérieur pourrait être un indicateur d'une modification des propriétés de la forme pharmaceutique.

Médicaments utilisés dans des conditions particulières : Transport par les particuliers

Lorsque les particuliers transportent leurs médicaments, les mêmes précautions de conservation doivent s'appliquer. Ainsi,

- les médicaments à conserver entre +2 et +8°C doivent être transportés dans des conditions qui respectent la chaîne du froid (emballage isotherme réfrigéré), mais sans provoquer de congélation du produit
- les médicaments à conserver à une température inférieure à 25 ou à 30°C, de même que les médicaments à conserver à température ambiante, ne doivent pas être exposés trop longtemps à des températures élevées telles que celles fréquemment relevées dans les coffres ou les habitacles de voitures exposées en plein soleil. Il est conseillé, par mesure de prudence, de les transporter dans un emballage isotherme non réfrigéré.