Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
Heft: 7-8

Artikel: L'été, savoir garder la tête froide
Autor: Zirilli, Anne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826266

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

L'ÉTÉ, SAVOIR GARDER LA

D.R.

Plonger dans l'eau d'une piscine ou du lac est encore le meilleur moyen de se rafraîchir!

Quand la vague de chaleur menace, il ne suffit pas de boire. Il faut ralentir ses activités, chambouler ses horaires et se rafraîchir par tous les moyens.

Ceux qui souffrent de la chaleur ne sont pas prêts d'oublier, même par temps frais, la vague de chaleur de 2003, qui a fait 15 000 morts en France et un millier dans notre pays. Nos autorités en ont tiré la leçon, elles aussi. L'expérience a en effet prouvé qu'un programme de prévention bien mené permet d'éviter la répétition de telles tragédies. Ainsi, Marseille a été miraculeusement épargnée lors de la canicule de 2003, grâce à un solide dispositif mis sur pied depuis vingt ans, tandis qu'à Paris, la vague de chaleur, prenant les gens par surprise, a provoqué une hécatombe.

Prompt à réagir, Genève, s'est aussitôt décidée à suivre l'exemple donné par les Marseillais. Dès que Météo-Suisse annonce l'arrivée d'une canicule s'étendant sur trois jours, un groupe de crise se réunit et lance l'alerte. Hôpitaux et maisons de retraite, associations, tout le monde est averti, la population est inondée de bons conseils rafraîchissants *(lire encadré p. 55)*, une carte des lieux publics climatisés est dressée, et les services de soins à domicile se mobilisent. Ils recensent les patients les plus fragiles et les contactent deux fois par jour. L'an passé, 500 personnes, pour la plupart âgées, ont bénéficié de cette surveillance accrue durant une vague de chaleur mineure, rapporte le Dr Claude-François Robert, de la Direction de la Santé, à Genève.

Si les personnes âgées font l'objet d'une telle attention, c'est qu'elles figurent parmi les principales victimes de la canicule. « Aucun bébé n'est mort de la chaleur, en France, durant l'été 2003, notait le professeur français Xavier Emmanuelli lors d'un colloque, car leurs mères ont su prendre soin d'eux, alors que les personnes âgées, abandonnées à elles-mêmes pendant les vacances d'été, ont péri par milliers. » En Suisse aussi, 82% des victimes avaient plus de 60 ans et 66% plus de 80 ans. Et l'on sait aujourd'hui que ce mémorable été 2003 a entraîné un accroissement de la mortalité de 24% à Bâle, 17,5% à Genève et 13,5% à Lausanne.

Pour l'heure, seuls Genève, Bâle et le Tessin ont élaboré des programmes visant à protéger leurs citoyens « captifs du béton surchauffé ». Mais l'Office fédéral de la santé publique ne désespère pas d'intéresser les autres cantons de se brancher sur l'indice

RÉACTIONS À LA CHALEUR

Lorsqu'il fait très chaud, une petite glande située à la base du cerveau, l'hypothalamus, ordonne aux vaisseaux profonds de se contracter et aux vaisseaux proches de la peau de se dilater. Ainsi, le sang reflue en surface et la chaleur qu'il transporte se dissipe dans l'air ambiant.

Un deuxième mécanisme mobilise les glandes sudoripares. La sueur qu'elles produisent est expulsée par les pores. En s'évaporant, les gouttelettes libèrent la chaleur dont elles sont chargées. On obtient le même effet de refroidissement en s'humectant le corps.

TÊTE FROIDE

canicule de Météo Suisse. L'alerte est donnée lorsque les météorologues peuvent prédire trois jours de canicule à 34 degrés pour 40% d'humidité. Si l'humidité dépasse cette limite, on sonne le tocsin à partir de 30 ou 31 degrés déjà.

Il s'agit de prévisions à court terme, car nul ne peut prévoir si l'été sera agréable, chaud ou étouffant. Si l'on en croit *Le Messager boîteux,* il faudrait cependant s'attendre cette année à deux courtes vagues de chaleur, la première dès le 25 juillet, la seconde dès le 16 août... Le suspense reste donc entier.

Anne Zirilli

Quels risques, quels symptômes

Explications du Dr Vince Nyikus, de la Policlinique de gériatrie, à Genève.

– Pourquoi est-on si fatigué lorsqu'il fait chaud?
– Comme les vaisseaux proches de la peau se dilatent, le volume de sang circulant à l'intérieur du corps devient insuffisant pour assurer un débit normal, même avec un cœur sain. Cela entraîne une baisse de perfusion des organes. Le cerveau étant mal irrigué, on a des vertiges, de la nausée, on devient confus. Ces troubles disparaissent sans laisser de séquelles avec des mesures simples: rafraîchissement du corps, réhydratation, au verre ou à la cuillère, par eau, jus de fruits, bouillon.

– Et qu'en est-il du «coup de chaleur»?
– C'est beaucoup plus grave. Les capacités du corps à maintenir la température à un niveau normal sont dépassées. La température peut monter en quelques minutes à 39, 40, 41° causant des dommages aux organes, et surtout au cerveau. Le coma peut survenir en quelques minutes. Le coup de chaleur est mortel une fois sur dix et laisse des séquelles irréversibles dans un cas sur trois, essentiellement des problèmes neurologiques: paralysies, troubles du langage, de l'équilibre, etc.

– N'est-il pas possible de faire tomber cette fièvre en prenant de l'aspirine?
– Non cela ne sert à rien de donner des médicaments contre la fièvre. Ils ordonnent au corps d'évacuer la chaleur, alors qu'il en est incapable.

– Quels sont les symptômes à prendre au sérieux?
– Les signes d'extrême gravité sont une fièvre importante (plus de 38°), une peau sèche, car on ne transpire plus, des troubles de la conscience et du comportement.

– Que faire pour éviter le pire?
– Il faut hospitaliser rapidement le patient et, en attendant l'ambulance, le mettre à l'ombre, le déshabiller, l'humecter d'eau froide ou l'envelopper de linges mouillés froids, tout en ventilant son corps pour assurer l'évaporation. On peut aussi le plonger dans un bain d'eau tiède ou fraîche, ou encore placer sur les aisselles ou les aines un linge contenant de la glace enrobée dans un linge. Eviter les bains d'eau glacée.

– A quoi sont dues les crampes de chaleur?
– Elles apparaissent lorsque, pour se réhydrater, on boit beaucoup d'eau sans compenser la perte en sel causée par la transpiration. Cette carence en sel est néfaste aux muscles, mais aussi au cerveau; elle aggrave la confusion mentale.

Propos recueillis par A. Z.

Comment se protéger

- **Rafraîchissez votre logis.** Fermez les volets et fenêtres aux heures chaudes, ouvrez-les la nuit et créez des courants d'air. Si vous avez un climatiseur, branchez-le, mais pas en dessous de 25 degrés. Le ventilateur aide mais, au-dessus de 32 degrés, il n'est efficace que si l'air est humide ou si vous êtes mouillé.

- **Mouillez-vous...** Plusieurs fois par jour prenez des bains de pieds, faites couler l'eau froide sur vos avant-bras, prenez des douches fraîches sans vous sécher, humectez-vous le visage au brumisateur, appliquez des linges froids sur la nuque, le front, le corps. Vous vous refroidirez plus vite si vous vous tenez un instant mouillé près du ventilateur, car c'est par l'évaporation que le corps se refroidit. Mais attention à ne pas attraper une angine!

- **Ralentissez le rythme.** Faites la sieste aux heures chaudes et ne sortez qu'après 21 heures, à moins que ce ne soit pour gagner un lieu climatisé. Cessez toute activité physique, reposez-vous.

- **Habillez-vous léger.** Portez des vêtements amples, préférez les couleurs claires qui renvoient le rayonnement infrarouge, évitez les manches longues.

- **Buvez et prenez du sel.** Pour éviter de vous déshydrater, buvez 1 litre et demi à 2 litres par jour: de l'eau, des jus de fruits dilués, des boissons lactées, plus une tasse de bouillon, afin de compenser la perte en sel due à la transpiration. Evitez les boissons glacées, le café et l'alcool.

- **Restez en contact.** Assurez-vous de recevoir régulièrement la visite d'un parent, d'une aide à domicile ou d'un voisin. Au moindre malaise, appelez quelqu'un.

- **Vérifiez vos médicaments.** Certains, comme les diurétiques, antidépresseurs, anxyolitiques et somnifères, aggravent les effets de la chaleur. Parlez-en à votre médecin. **A. Z.**

››› A consulter: *www.canicule.ch* et *www.ge.ch* (cliquez sur Santé et sécurité sociale, puis sur canicule).