

PLAN VAGUE DE CHALEUR ET PICS D'OZONE

FAQ

Juin 2005 - SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement.
FREQUENTLY ASKED QUESTIONS-HEAT AND OZONE.(2005).

A. Qu'entend-on par vague de chaleur et canicule ?

Une vague de chaleur est un réchauffement important de l'air ou la diffusion d'une couche d'air chaud sur un territoire pendant une période qui peut aller de quelques jours à quelques semaines.

En Belgique, elle est définie comme une période d'au moins 3 jours consécutifs avec une température moyenne minimale NOCTURNE (c-à-d la moyenne des températures minimales au cours de ces 3 jours) de plus de 18,2 °C à Uccle (valeur située au P95) et une température moyenne maximale DIURNE (calculée de la même manière) supérieure à 29,6 °C à Uccle (P95).

Un jour de canicule (cf. constellation Caniculus ou " Petit Chien " dans la civilisation égyptienne) est, en Belgique, un jour où la température moyenne minimale nocturne atteint ou dépasse 18,2 °C à Uccle et la température moyenne maximale diurne atteint ou dépasse 29,6 °C à Uccle.

Une période de plusieurs jours de canicule est égale à une vague de chaleur.

B. Quelles sont les personnes à risque ?

Les très jeunes enfants présentent un risque élevé : l'exposition au soleil ou dans une atmosphère confinée et surchauffée (voiture, chambre sans aération) peut conduire au coup de chaleur, surtout en l'absence d'hydratation adéquate. Une relation entre la mort subite du nourrisson et la température ambiante trop élevée a été mise en évidence.

Les personnes qui vivent dans des quartiers pauvres, dans des immeubles surpeuplés ou dépourvus d'isolation, etc., à proximité de zones de trafic intense, de zones d'incinération industrielle ;

il est important de savoir que dans des régions rurales, lors de fortes chaleurs, la concentration d'ozone dans l'air y est plus importante qu'en zone urbaine.

Les personnes âgées sont vulnérables lors de canicules : elles ressentent beaucoup moins la chaleur environnante en raison d'un affaiblissement du traitement central de l'information par le cerveau et d'un fonctionnement amoindri de leurs glandes sudoripares et donc, moins propice au phénomène d'évaporation de la sueur.

Trois jours de canicule et deux nuits chaudes suffisent pour accroître le risque de

mortalité chez ces personnes, d'autant plus si elles souffrent en outre de maladies chroniques. Il importe de rafraîchir l'organisme à l'aide de compresses froides, serviettes et linges humides, les faire boire et manger (par petites bouchées) régulièrement, et prévoir ou activer un système de ventilation (airco s'il existe).

Les personnes isolées socialement souffrent d'avantage que les autres lors des vagues de chaleur. La rareté des visites diminue les chances d'une détection précoce des symptômes et allonge le délai d'alarme.

Les périodes de vacances sont susceptibles de modifier l'environnement social des personnes à risque.

Les personnes qui s'adonnent à des efforts intenses dans le cadre de leur travail ou pratique sportive sont également exposées.

La prise de certains médicaments peut aggraver les pathologies liées aux malaises dus à la chaleur, tels que les diurétiques, certains antidépresseurs (tricycliques, IMAO), les sympathicomimétiques (dont Ecstasy, LSD, frénateurs d'appétit), les antipsychotiques, les anti-hypertenseurs.. Il convient d'en parler à son médecin ou à son pharmacien.

Les personnes qui souffrent d'un excès de poids ont également un risque accru, du fait de l'hypertension et du diabète.

C. Quels sont les symptômes dus à la chaleur excessive ?

* Coup de soleil et insolation : rougeurs douloureuses au niveau de la peau, voire ampoules (" cloches " ou phlyctènes), fièvre, maux de tête qui peuvent être assez violents, nausées avec vomissements éventuels, fatigue et parfois évanouissement.

* Crampes de chaleur : crampes musculaires douloureuses au niveau de l'abdomen, des jambes, accompagnées de transpiration excessive.

* Epuisement dû à la chaleur : transpiration excessive, fatigue, sensation de faiblesse, vertiges (pouls faible) peau froide, moite et pâle, insomnie ou agitation nocturne inhabituelle.

* Coup de chaleur : anxiété et agressivité inhabituelles, peau chaude, rouge et sèche, maux de tête, nausées, vomissements, parfois convulsions. Soif intense. La température corporelle normale au début, une fièvre élevée s'installe en quelques heures. Confusion, perte de connaissance évoluant vers un coma avec choc ; un coup de chaleur peut mettre la vie de la personne en danger.

D. Quels sont les symptômes liés aux pics d'ozone dans l'air ?

Les difficultés respiratoires,
l'irritation des yeux et/ou de la gorge,
les maux de tête,

A noter que ces symptômes peuvent survenir chez toute personne, qu'elle soit en bonne

santé ou souffrante de maladie chronique.

E. Quels sont les premiers gestes à poser en cas de :

* Coup de soleil :

Prenez une douche rafraîchissante au savon, pour éliminer la crème solaire qui obture les pores de la peau, de sorte que le corps puisse refroidir. En cas de rougeurs douloureuses, consultez votre médecin ou pharmacien. Buvez de l'eau. Couvrez les éventuelles ampoules (phlyctènes ou cloches) à l'aide de compresses sèches, stériles. Evitez de vous exposer au soleil durant quelques jours.

* Crampes de chaleur :

Interrompez votre activité, appuyez fort et massez doucement les muscles contractés. Buvez de l'eau, mais par intermittence si vous êtes nauséux.

* Epuisement dû à la chaleur :

Amenez sans tarder la personne dans un lieu frais (éventuellement climatisé) et déshabillez-la. Apposez sur le corps des serviettes humides. Donnez-lui de l'eau à intervalles lents. Prévenez le médecin.

* Coup de chaleur :

La personne est dans un ETAT CRITIQUE, alertez le 100-112 pour une intervention d'urgence (éventuellement des soins de réanimation) avant son transport à l'hôpital, sous peine d'évolution vers une issue fatale. Dans l'attente de son transfert à l'hôpital, amenez la personne dans un local frais, arrosez ou rafraîchissez-la d'eau froide. Déshabillez-la. Faites fonctionner un ventilateur ou s'il existe, l'air climatisé.

En ce qui me concerne,

* Consommer des boissons fraîches (non glacées), non alcoolisées et sans caféine.

* Continuer à boire, même en l'absence de soif. Manger à intervalles réguliers, de préférence des plats frais, légumes et fruits (si dans le cadre d'une maladie, on vous a conseillé de moins boire ou si vous prenez des diurétiques, prenez contact le jour même avec votre médecin)

* Me Reposer et cesser tout effort inutile.

* Prendre une douche ou un bain frais.

* Chercher la pièce la plus fraîche de la maison. Occulter autant que possible les fenêtres à l'aide de rideaux ou stores, et les maintenir closes en journée et entrouvertes la nuit.

* A l'extérieur, rechercher les zones d'ombre, porter un chapeau, vêtement en coton léger, de couleur claire. Emporter une bouteille d'eau.

* Ne pas pratiquer d'activité sportive en journée (danger conjugué de la chaleur et du pic d'ozone).

F. Chez les personnes âgées, quelles sont les maladies auxquelles nous devons être attentifs lors d'une vague de chaleur ?

* Infections des voies urinaires, plus fréquentes en période de chaleur.

- * Lésions cutanées, escarres en particulier.
- * Diarrhées, vomissements et état fébrile, qui accentuent la perte de liquide.

G . Que puis-je faire pour mes enfants et les membres plus âgés de ma famille et pour mes voisins (surtout malades isolés et personnes âgées) ?

* Ne jamais laisser un enfant seul dans une voiture en stationnement ou dans un endroit chaud. Le faire boire beaucoup (éviter les limonades trop sucrées). Habiller les enfants légèrement et leur interdire de jouer (du moins, trop longtemps) en plein soleil. Eviter toute exposition au soleil de midi et en début d'après-midi (risque de brûlure rapide de la peau).

Bien enduire la peau des enfants de crème solaire à haut indice de protection.

* Rendre visite 1 à 2 fois par jour aux personnes âgées et malades, surtout celles qui sont seules, et leur donner à boire. Veiller à ce qu'elles utilisent un ventilateur. Aérer les pièces comme vous le faites à votre domicile. M'informer sur les éventuelles accommodations climatisées mises à disposition dans la commune pour les personnes à risque. Leur faire

profiter de ces facilités durant quelques heures. Au besoin, les emmener dans les centres commerciaux ou lieux de détente bien aérés.

H. Que faire pour les personnes atteintes d'affections chroniques telles que diabète, asthme, troubles respiratoires chroniques, problèmes cardio-pulmonaires, insuffisance rénale, maladie d'Alzheimer, de Parkinson, démence, épilepsie ?

* Eviter les efforts intenses et brutaux.

* Consulter - au moins par téléphone - votre généraliste et/ou spécialiste, pour lui demander comment adapter la médication (les diurétiques et antihypertenseurs), et la quantité de sel à ingérer.

* Les pics d'ozone dans l'air qui accompagnent une canicule entraînent des problèmes d'écoulement nasal, toux, essoufflement, malaise général, sans oublier les crises d'asthme.

Humidifier la bouche, donner suffisamment à boire, et si le/la patient(e) est sous oxygénothérapie, s'assurer que la bouteille à oxygène n'est pas exposée à de trop hautes températures (faire attention si > 50 °C).

* Si la personne à risque connaît des troubles d'ordre psychique, la patience est de rigueur. Expliquez plusieurs fois pourquoi il est nécessaire de boire, de s'alimenter, de ne pas se couvrir,... Il importe de rendre très régulièrement visite à un(e) patient(e) souffrant de la maladie d'Alzheimer : en effet, le fait de rappeler par téléphone à ces patients de se nourrir et de boire n'aide pas car l'information ne s'imprègne pas dans leur mémoire.

* Chez les patients diabétiques, une déshydratation conduira vite à une augmentation du taux de sucre sanguin (glycémie) et à un état comateux. Leur donner dès lors suffisamment à boire, en évitant les boissons sucrées (sauf parfois si certains diabétiques mangent trop peu ou prennent leurs médicaments de façon trop irrégulière, avec risque d'hypoglycémie). Veiller à ce qu'ils mangent régulièrement (petites quantités). Le taux de glycémie doit régulièrement être contrôlé.

I. Que faire lorsqu'on part en vacances et qu'un membre de la famille est malade ou seul ?

Nous avons tous besoin de nous reposer et ne devons dès lors pas nous sentir mal à l'aise de prendre des vacances. Avant votre départ, assurez-vous toutefois qu'un proche, un ami ou un voisin puisse compter sur une aide durant votre absence.

- * Prévenez le médecin de votre départ et de la durée de votre absence
- * Veillez à ce que la personne à risque dispose chaque jour de suffisamment de médicaments pour se soigner.
- * Posez le téléphone à un endroit facilement accessible et dressez une liste des numéros d'urgence
- * Demeurez joignable par GSM
- * Prenez des nouvelles à une heure régulière et convenue
- * Avertissez les services de soins à domicile, le CPAS, l'administration communale.
- * Au cas où la personne à risque devrait être hospitalisée d'urgence, préparez un petit sac à part reprenant tous les renseignements utiles la concernant : adresse et numéro de téléphone du généraliste ou spécialiste, d'un ami ou voisin de confiance, concierge, commerçant le plus proche, etc.
- * Trouvez des personnes dans l'entourage qui accepteraient de prendre en charge certaines tâches (faire les courses, aérer la pièce, rendre visite, accompagner un déplacement)
- * Confiez un double des clés à une personne de confiance
- * Commandez à l'avance quelques journaux et hebdomadaires

J. Quelle quantité boire en cas de (forte) chaleur ?

En cas de très fortes températures, il importe de boire même si l'on n'a pas ou plus soif.

- * Idéalement, 1,5 litre / jour, soit 8 verres par jour en dehors des repas.

En cas d'efforts physiques, il faut boire au moins 2 à 4 verres / heure, de préférence des boissons minérales qui contiennent du sel, des jus de fruit (frais !!), des boissons sportives contenant elles aussi du sel.

- * Servez régulièrement à la personne âgée ou malade des verres à moitié remplis, pour ne pas la décourager. Mettez-vous à la hauteur de la personne et tenez-lui la main.

- * Les boissons recommandées pour "boire sans avoir soif" sont :

l'eau minérale ou légèrement pétillante contenant du sel (NaCl), avec une légère touche de sirop de grenadine, de menthe,... pour rajouter du goût

le jus de fruit (conservé froid)

de la soupe salée, oxo, gaspacho, des tisanes

des yaourts liquides et milkshakes

pas de café, ni de thé, d'alcool ou de limonades.

K. Que puis-je manger?

- * Conserves, denrées pasteurisées, cuites ou mijotées sont à recommander. Idem pour les salades fraîches et autres légumes crus, mais ne pas oublier de les nettoyer convenablement et de les consommer le plus rapidement possible après achat.

- * Fruits frais de saison, melons, pastèques, pruneaux, pêches, sauf si vous souffrez de

diarrhée.

Découper les fruits en petits morceaux et les présenter d'une manière appétissante sur une assiette à portée de main, de sorte que la personne âgée ou malade ait envie de régulièrement se servir.

* Produits sortis du congélateur pour être immédiatement préparés et consommés.

L. Que dois-je éviter en raison des risques de contamination microbienne liée à la chaleur et à la rupture de la chaîne du froid ?

* les denrées vites périssables comme les viandes, salades préparées, produits du traiteur (sauf s'ils sont préparés dans des conditions de fraîcheur strictes et consommées sans attendre),

* la charcuterie à l'exception de la charcuterie cuite ou séchée.

* Sont également à éviter le beurre, fromages frais, lait, les desserts à base de lait, la pâtisserie qui n'est pas consommée immédiatement, tout autre produit laitier qui doit être conservé à une température inférieure à 8 °C.

M. Comment notre corps réagit-il à une trop grande chaleur, combinée ou non à un pic d'ozone ?

* Dans des circonstances normales, notre organisme se refroidit par la transpiration. Or, dans le cas d'une chaleur trop importante et prolongée, la transpiration ne suffit plus à conserver au corps son équilibre. Différents symptômes vont traduire les difficultés du corps à rétablir cet équilibre (accélération du rythme cardiaque, déshydratation, ...) Le corps doit donc être refroidi. Par temps humide, l'évaporation corporelle s'effectue plus lentement, entraînant elle aussi une hausse de la température du corps.

* Un âge avancé ou très jeune (0-4 ans), la surcharge pondérale, la fièvre, le manque d'eau et d'humidité, les affections cardiaques, certaines médications, la consommation d'alcool sont autant de paramètres susceptibles d'augmenter encore la température du corps. Des vêtements lourds empêchent également le refroidissement du corps.

N. Le ventilateur protège-t-il des affections dues à la chaleur ?

Le ventilateur procure une sensation de fraîcheur agréable par la circulation de l'air, mais lorsque l'air est chaud, il reste chaud et en fait, il ne vous rafraîchit pas.

Un ventilateur n'est par conséquent pas suffisamment efficace pour empêcher la chaleur : Il est préférable de prendre une douche fraîche et d'actionner votre ventilateur dans une ambiance humide.

Rendez-vous dans les grands centres commerciaux ou dans les lieux spacieux qui vous permettent de circuler dans un environnement frais.

O. Comment s'habiller par temps très chaud ?

À la maison, portez des vêtements aux couleurs claires les plus légers possible. A l'extérieur, il est utile de porter un chapeau ou bonnet large. Couvrez-vous le plus possible le cou, le visage, les bras et les jambes ; si nécessaire, enduisez-les régulièrement (toutes les 30 min.) d'une

crème solaire à haut indice de protection.

P. Que faire si je dois travailler dans un environnement chaud ?

- * Déterminer mon propre rythme de travail.
- * En cas de sensation oppressante au niveau du cœur, ou en cas de respiration difficile, CESSER sur-le-champ tout effort et consulter mon médecin si ces signes persistent ; me reposer position couchée, dans une pièce aérée.