

## À noter :

En cas de fortes chaleur, le corps cherche à maintenir sa température interne dans des valeurs normales en se refroidissant. L'un de ces mécanismes de refroidissement est la transpiration.

## Les facteurs empêchant le refroidissement sont :

- une exposition prolongée à des températures élevées ;
- une élévation du taux d'humidité (l'évaporation de la transpiration est inhibée) ;
- une perte excessive de liquide par la transpiration, ou en cas de fièvre ou de diarrhée ;
- la consommation de drogues et d'alcool ;
- une activité physique intense (causant une augmentation de la température corporelle).

Tous ces facteurs favorisent une élévation de la température corporelle et un risque d'atteinte des organes vitaux, dont le cerveau. Le résultat est ce que l'on appelle un « coup de chaleur ». Ce problème de santé peut également se manifester progressivement. Il s'agit d'une urgence médicale qui, sans traitement, peut entraîner un choc et le décès.

## Personnes à risque

Tout le monde, y compris les jeunes et les personnes en bonne santé, mais plus particulièrement :

- les enfants et les personnes âgées ;
- les personnes atteintes de maladies chroniques ou aiguës, sous traitement médicamenteux.

## Signes caractéristiques

Soif, bouche sèche, urine foncée, crampes musculaires, maux de tête, vertiges, nausées, somnolence, évanouissement, confusion, température corporelle > 40°C.

## Prévention : Se rafraîchir et se réhydrater

- Acclimatation : prenez le temps de vous habituer à la chaleur avec suffisamment de repos.
- Prévoyez de réaliser vos activités en extérieur tôt le matin ou en fin d'après-midi.
- Essayez de rester en intérieur, dans des espaces frais (p.ex. centres commerciaux ou autres lieux publics climatisés) ; prenez une douche froide, évitez l'exposition directe au soleil, recherchez l'ombre et un moyen de ventilation (p.ex. un éventail).
- Tenue appropriée : portez des vêtements amples, légers, de couleur claire et en matière absorbante (p.ex. en coton), portez un chapeau à large bord et n'oubliez pas d'appliquer de la crème solaire.
- Activité physique : Si vous n'avez pas l'habitude de faire de l'exercice en situation de grande chaleur, commencez doucement et augmentez progressivement le rythme.
- Quel que soit votre degré de soif ou d'activité, buvez beaucoup de liquide et évitez les repas chauds et lourds. Une transpiration excessive prive le corps de sel et de minéraux. Pour pallier cette perte, pensez aux boissons sportives contenant des électrolytes.
- Évitez de consommer de l'alcool.
- En cas de fièvre, de diarrhée ou de vomissements, un supplément en liquide et en minéraux est vivement recommandé.
- En cas de diabète, d'hypertension ou d'autres maladies chroniques, ou si vous suivez un régime pauvre en sel, demandez conseil auprès de votre médecin avant votre voyage concernant l'hydratation appropriée et l'éventuelle adaptation de votre traitement médicamenteux.
- Ne laissez jamais d'enfants ou d'animaux domestiques dans une voiture garée, même si les fenêtres sont partiellement ouvertes.