

# Chaleur extrême : un guide de prévention pour promouvoir votre santé et votre sécurité personnelles

Sur cette page :

- **Qu'appelle-t-on « chaleur extrême » ?**
- **Par temps chaud**
- **Buvez beaucoup de liquide**
- **Remplacez le sel et les minéraux**
- **Portez un écran solaire et des vêtements appropriés**
- **Prévoyez des activités à l'extérieur avec précaution**
- **Ne vous surmenez pas**
- **Restez au frais à l'intérieur**
- **Utilisez un système de surveillance mutuelle**
- **Surveillez les personnes à risque élevé**
- **Adaptez-vous à l'environnement**
- **Suivez votre bon sens**
- **Urgences de santé par temps chaud**
- **Coup de chaleur**
- **Épuisement par la chaleur**
- **Crampes de chaleur**
- **Coup de soleil**
- **Éruption miliaire**

Les décès et maladies dus à la chaleur peuvent être prévenus et, pourtant, de nombreuses personnes meurent chaque année à la suite de chaleurs extrêmes. Historiquement, entre 1979 et 1999 les expositions à une chaleur excessive ont causé 8 015 morts aux États-Unis. Au cours de cette période, le nombre de décès résultant de chaleurs extrêmes a excédé dans ce pays celui des décès causés à la fois par les ouragans, la foudre, les tornades, les inondations et les tremblements de terre. En 2001, 300 décès ont été causés par une exposition à des chaleurs extrêmes.

Les gens souffrent de problèmes dus à la chaleur lorsque leur corps ne peut pas compenser et se refroidir de par lui-même. Le corps se refroidit normalement de par lui-même par la transpiration. Mais, dans certaines conditions, le fait de transpirer n'est pas suffisant. Dans de tels cas, la température corporelle d'une personne monte rapidement. Des températures corporelles très élevées peuvent créer des lésions du cerveau ou d'autres organes vitaux.

Plusieurs facteurs affectent la capacité du corps de se refroidir de par lui-même par temps extrêmement chaud. En cas d'humidité élevée, la sueur ne s'évapore pas aussi rapidement, ce qui empêche le corps de libérer la chaleur rapidement. D'autres conditions liées au risque comprennent l'âge, l'obésité, la fièvre, la déshydratation, les maladies du cœur, les maladies mentales, une mauvaise circulation, les coups de soleil, les médicaments délivrés sur ordonnance et l'alcool.

Comme les décès dus à la chaleur peuvent être prévenus, il faut savoir qui court le plus grand risque et quelles sont les actions à prendre pour prévenir des maux ou des décès dus à la chaleur. Les personnes âgées, les très jeunes et les personnes atteintes d'une maladie mentale et de maladies chroniques courent le plus grand risque. Cependant, même des personnes jeunes et en bonne santé peuvent succomber à la chaleur si elles participent à des activités physiques énergiques par temps chaud. La climatisation est le facteur de protection numéro un contre les maladies et décès liés à la chaleur. Si le lieu d'habitation n'est pas équipé en climatisation, les personnes peuvent réduire les risques de maladies liées à la chaleur en passant du temps dans les lieux publics qui en bénéficient.

Les activités d'été, que ce soit sur un terrain de jeu ou un site de construction, doivent être équilibrées avec des mesures qui aident les mécanismes de refroidissement du corps et qui empêchent les maux dus à la

chaleur. Ce livret vous indique comment prévenir, reconnaître et affronter les problèmes de santé dus à la chaleur.

### **Qu'appelle-t-on « chaleur extrême » ?**

Les températures qui stagnent de 10 degrés ou plus au-dessus de la température élevée moyenne pour la région et qui durent plusieurs semaines sont définies comme chaleur extrême. Des conditions humides ou lourdes, qui s'ajoutent à l'inconfort dû à des températures élevées, se produisent lorsqu'un « dôme » de pression atmosphérique élevée bloque de l'air voilé et humide près du sol. Des conditions excessivement sèches et chaudes peuvent provoquer des tempêtes de poussière et une visibilité minimale. Des sécheresses se produisent lorsqu'une longue période s'écoule sans pluie substantielle. La combinaison d'une vague de chaleur et d'une sécheresse représente une situation très dangereuse.

[haut](#)

---

### **Par temps chaud**

Pour protéger votre santé lorsque les températures sont extrêmement élevées, veillez à rester au frais et à suivre votre bon sens. Les conseils suivants sont importants :

#### ***Buvez beaucoup de liquide***

Par temps chaud, vous devez augmenter votre consommation de liquide, quel que soit votre niveau d'activité. N'attendez pas d'avoir soif pour boire. Lors d'exercices physiques poussés dans un environnement chaud, buvez entre deux et quatre verres (0,5 à 1 litre) de liquide frais par heure.

**Avertissement** : si votre médecin limite en principe la quantité de liquides que vous devez boire ou s'il vous a prescrit des médicaments drainants (« water pills »), demandez-lui quelle quantité de liquide vous devez absorber par temps chaud.

Ne buvez pas de liquides contenant de l'alcool ou de grandes quantités de sucre, car ils entraînent davantage de pertes en hydratation. Évitez également de boire des boissons très froides, car elles peuvent provoquer des crampes d'estomac.

#### ***Remplacez le sel et les minéraux***

Une transpiration extrême élimine le sel et les minéraux du corps. Ils sont nécessaires pour votre corps et doivent être remplacés. Si vous devez faire du sport, buvez deux à quatre verres de liquides frais non alcoolisés toutes les heures. Une boisson sportive peut remplacer les sels et les minéraux que vous perdez par la transpiration. Toutefois, si vous suivez un régime à faible teneur en sel, demandez l'avis de votre médecin avant de consommer des boissons sportives ou des cachets de sel.

#### ***Portez un écran solaire et des vêtements appropriés***

Portez aussi peu de vêtements que possible lorsque vous êtes à la maison. Portez des vêtements légers, de couleur claire et amples. Les coups de soleil affectent la capacité de votre corps de se refroidir et causent une perte de liquides corporels. Ils sont également douloureux et provoquent des lésions de la peau. Si vous devez aller à l'extérieur, protégez-vous du soleil en portant un chapeau à grand bord (qui vous permet également de rester plus au frais), avec des lunettes de soleil et un écran solaire de FPS 15 ou plus (les produits les plus efficaces portent la mention « à large spectre » ou « protection UVA/UVB » sur leurs étiquettes) 30 minutes avant de sortir. Continuez à réappliquer la crème selon le mode d'emploi du produit.

#### ***Prévoyez les activités à l'extérieur avec précaution***

Si vous devez être à l'extérieur, essayez de limiter vos activités extérieures aux heures de début et de fin de journée. Essayez de vous reposer souvent dans des endroits ombragés afin de permettre au thermostat de votre corps de récupérer.

### ***Ne vous surmenez pas***

Si vous n'êtes pas habitué à travailler ou à faire des exercices physiques dans un environnement chaud, commencez lentement et progressez graduellement. Si un effort dans la chaleur fait battre votre cœur très fort et si vous avez du mal à respirer, ARRÊTEZ toute activité. Allez dans un endroit frais ou au moins à l'ombre et reposez-vous, particulièrement si vous avez une sensation de tête légère, si vous vous sentez confus, faible ou épuisé.

### ***Restez au frais à l'intérieur***

Restez à l'intérieur et, si possible, dans des endroits climatisés. Si vous n'avez pas de climatisation à la maison, allez dans un centre commercial ou à la bibliothèque municipale. Le fait de rester même quelques heures seulement dans un endroit climatisé peut contribuer à maintenir votre corps à une température plus basse lorsque vous retournez dans la chaleur. Appelez les services de santé locaux afin de savoir s'il existe des abris anti-chaleur à proximité de chez vous. Les ventilateurs électriques peuvent assurer un certain confort, mais lorsque les températures avoisinent les 33 °C, ils ne permettent pas d'éviter les pathologies associées à la chaleur. Pour vous rafraîchir, il est nettement préférable de prendre un bain ou une douche un peu fraîche ou de se rendre dans un espace climatisé. Utilisez moins votre cuisinière ou votre four pour maintenir une température plus fraîche dans votre maison.

### ***Utilisez un système de surveillance mutuelle***

Lorsque vous travaillez dans la chaleur, surveillez la condition de vos collègues et demandez à quelqu'un d'en faire de même pour vous. Les maux causés par la chaleur peuvent créer de la confusion ou des pertes de conscience. Si vous avez 65 ans ou plus, demandez à un ami ou un membre de votre famille de vous contacter deux fois par jour pendant une vague de chaleur. Si vous connaissez quelqu'un de ce groupe d'âge, vérifiez que tout va bien au moins deux fois par jour.

### ***Surveillez les personnes à risque élevé***

Bien que tout le monde soit susceptible de souffrir de pathologies associées à la chaleur à un moment ou à un autre, certaines personnes sont plus exposées que d'autres.

- Les nourrissons et les enfants jusqu'à quatre ans sont sensibles aux effets de températures élevées et se fient à d'autres pour régler leur environnement et fournir les liquides adéquats.
- Les personnes de 65 ans ou plus peuvent ne pas compenser le stress dû à la chaleur de manière efficace et sont moins susceptibles de ressentir le changement de température et d'y réagir.
- Les personnes obèses peuvent être susceptibles aux maux dus à la chaleur en raison de leur tendance à conserver plus de chaleur corporelle.
- Les personnes qui font trop d'efforts pendant le travail ou des exercices physiques peuvent se déshydrater et sont susceptibles aux maux dus à la chaleur.
- Les personnes qui sont malades physiquement, particulièrement celles qui souffrent de maladies du cœur ou d'hypertension ou celles qui prennent certains médicaments pour la dépression, les insomnies ou une mauvaise circulation par exemple, peuvent être affectées par une chaleur extrême.

Rendez visite aux adultes à risque au moins deux fois par jour et surveillez-les de près afin de repérer les signes d'épuisement ou de coup de chaleur. Les nourrissons et les enfants en bas âge exigent bien entendu une surveillance beaucoup plus fréquente.

## ***Ajustez-vous à l'environnement***

Soyez conscient du fait que tout changement soudain de température, comme une vague de chaleur d'été précoce, est difficile pour le corps. Vous aurez une plus grande tolérance à la chaleur si vous limitez votre activité physique jusqu'à ce que vous vous soyez habitué à la chaleur. Si vous allez dans un climat plus chaud, attendez plusieurs jours pour vous acclimater avant d'entreprendre des exercices physiques vigoureux et progressez graduellement.

## ***Utilisez votre bon sens***

N'oubliez pas de rester au frais et utilisez votre bon sens :

- Évitez les repas chauds et lourds ; ils ajoutent de la chaleur à votre corps.
- Buvez beaucoup de liquides et remplacez le sel et les minéraux dans votre corps.
- Habillez les nourrissons et les enfants avec des vêtements légers et lâches et gardez leur tête et leur visage à l'abri du soleil avec des chapeaux ou une ombrelle.
- Limitez l'exposition au soleil en milieu de journée et dans des endroits susceptibles de forte exposition, comme les plages.
- Ne laissez pas les nourrissons, les enfants ou les animaux domestiques dans une voiture garée.
- Donnez beaucoup d'eau à vos animaux domestiques et laissez l'eau dans un endroit ombragé.

[haut](#)

---

## **Urgences de santé par temps chaud**

Même de courtes périodes de températures élevées peuvent causer des problèmes de santé graves. Le fait d'en trop faire pendant un jour où il fait chaud, de passer trop de temps au soleil ou de rester trop longtemps dans un endroit surchauffé peut causer des maux dus à la chaleur. Reconnaissez les symptômes de maux dus à la chaleur et de surexposition au soleil et soyez prêt à prodiguer un traitement de premier secours.

### ***Coup de chaleur***

Les coups de chaleur se produisent lorsque le corps ne peut pas régler sa température. La température du corps s'élève rapidement, le mécanisme de transpiration ne fonctionne plus et le corps est incapable de se refroidir. La température du corps peut monter à 41 °C ou plus dans les 10 à 15 minutes. Un coup de chaleur peut causer la mort ou une invalidité permanente si aucun traitement d'urgence n'est prodigué.

Comment reconnaître un coup de chaleur

Les signes précurseurs d'un coup de chaleur peuvent inclure ce qui suit :

- Une température du corps extrêmement élevée (au-dessus de 39,5 °C, oralement)
- Une peau rouge, chaude et sèche (sans transpiration)
- Un pouls rapide et fort
- Un mal de tête battant
- Une sensation de vertige
- Nausées
- Confusion
- Perte de conscience

Que faire

Si vous observez un de ces signes, vous pouvez vous trouver devant une urgence constituant un danger de mort. Demandez à quelqu'un d'appeler immédiatement de l'aide médicale pendant que vous commencez à rafraîchir la victime. Faites ce qui suit :

- Amenez la victime dans un endroit ombragé.
- Rafraîchissez rapidement la victime de n'importe quelle manière possible. Vous pouvez par exemple immerger la personne dans une baignoire d'eau froide ou la mettre sous une douche froide, l'asperger avec de l'eau froide d'un tuyau d'arrosage, l'éponger avec de l'eau froide, ou, si l'humidité est basse, enveloppez la victime dans un drap frais et mouillé et mettez-la devant un ventilateur fonctionnant à la plus haute vitesse.
- Surveillez la température du corps et continuez les efforts de refroidissement jusqu'à ce que la température descende à 38 à 38,5 °C.
- Si le personnel médical de secours a du retard, appelez la salle d'urgence de l'hôpital pour obtenir des instructions supplémentaires.
- Ne donnez pas de liquides à boire à la victime.
- Demandez de l'aide médicale dès que possible.

Il arrive quelquefois que les muscles de la victime commencent à subir des contractions rapides et désordonnées à la suite d'un coup de chaleur. Si cela se produit, empêchez la victime de se faire du mal, mais ne mettez aucun objet dans la bouche et ne donnez pas de liquides. En cas de vomissement, assurez-vous que les voies aériennes restent ouvertes en tournant la victime sur son côté.

[haut](#)

### ***Épuisement par la chaleur***

L'épuisement par la chaleur est une forme un peu plus légère de maux dus à la chaleur qui peuvent se développer après plusieurs jours d'exposition à des températures élevées et à un remplacement non adéquat ou non équilibré de liquides. C'est la réponse du corps à une perte excessive de l'eau et du sel contenus dans la transpiration. Les personnes susceptibles à un épuisement par la chaleur sont les personnes âgées, celles qui souffrent d'hypertension et celles qui travaillent ou qui font des exercices physiques dans un environnement chaud.

Comment reconnaître un épuisement par la chaleur

Les signes précurseurs d'un épuisement par la chaleur peuvent inclure ce qui suit :

- Forte transpiration
- Pâleur
- Crampes musculaires
- Fatigue
- Faiblesse
- Sensation de vertige
- Mal de tête
- Nausées ou vomissement
- Perte de conscience

La peau peut être fraîche et humide. La fréquence du pouls est rapide et faible et la respiration est rapide et superficielle. Si l'épuisement par la chaleur n'est pas traité, il peut se transformer en coup de chaleur. Demandez immédiatement de l'aide médicale en présence de l'un des symptômes suivants :

- Les symptômes sont graves
- La victime a des problèmes cardiaques ou de l'hypertension

Sinon, aidez la victime à se refroidir et demandez de l'aide médicale si les symptômes s'empirent ou s'ils durent plus d'une heure.

Que faire

Les mesures de rafraîchissement qui peuvent être efficaces comprennent ce qui suit :

- Boissons fraîches non alcoolisées, telles que recommandées par votre médecin
- Repos
- Douche froide, bain ou bain éponge
- Un environnement climatisé
- Des vêtements légers

[haut](#)

### ***Crampes de chaleur***

Les crampes de chaleur affectent généralement les personnes qui transpirent beaucoup au cours d'une activité rigoureuse. Cette transpiration épuise la teneur en sel et en eau du corps. Le faible niveau de sel dans les muscles cause des crampes douloureuses. Les crampes de chaleur peuvent également être un symptôme d'épuisement par la chaleur.

Comment reconnaître des crampes de chaleur

Les crampes de chaleur sont des douleurs ou spasmes musculaires, généralement dans l'abdomen, les bras ou les jambes, qui peuvent se produire en association avec une activité rigoureuse. Si vous avez des problèmes cardiaques ou si vous suivez un régime à sodium peu élevé, demandez de l'aide médicale en cas de crampes de chaleur.

Que faire

S'il n'est pas nécessaire de demander de l'aide médicale, faites ce qui suit :

- Arrêtez toutes les activités et asseyez-vous tranquillement dans un endroit frais.
- Buvez du jus clair ou une boisson sportive.
- Ne reprenez pas l'activité rigoureuse pendant quelques heures après l'arrêt des crampes, parce qu'un autre effort pourrait entraîner un épuisement par la chaleur ou un coup de chaleur.
- Demandez de l'aide médicale pour des crampes de chaleur si elles ne disparaissent pas au cours d'une heure.

[haut](#)

### ***Coup de soleil***

Les coups de soleil doivent être évités parce qu'ils causent des lésions de la peau. Bien que le malaise soit habituellement léger et que la guérison se produise souvent au cours d'une semaine à peu près, un coup de soleil plus grave peut exiger de l'aide médicale.

Comment reconnaître un coup de soleil

Les symptômes de coups de soleil sont bien connus : la peau devient rouge, douloureuse et anormalement chaude après avoir été exposée au soleil.

Que faire

Consultez un médecin si le coup de soleil affecte un enfant de moins d'un an ou si les symptômes suivants sont présents :

- Fièvre
- Ampoules remplies de liquide
- Douleur intense

Par ailleurs, n'oubliez pas les conseils suivants lors du traitement d'un coup de soleil :

- Évitez les expositions répétées au soleil
- Appliquez des compresses froides ou immergez la surface avec coup de soleil dans de l'eau froide.
- Appliquez une lotion hydratante sur les surfaces atteintes. N'utilisez ni pommade, ni beurre, ni onguent.
- Ne crevez pas les ampoules.

[haut](#)

### ***Éruption miliaire***

Les éruptions miliaires sont une irritation de la peau causée par une transpiration excessive par temps chaud et humide. Elles peuvent se produire à n'importe quel âge, mais elles sont plus courantes chez les jeunes enfants.

Comment reconnaître une éruption miliaire

Les éruptions miliaires ressemblent à un groupe rouge de boutons ou de petites ampoules. Elles apparaissent le plus souvent sur le cou et le haut de la poitrine, dans l'aisselle, sous les seins et dans les creux des coudes.

Que faire

Le meilleur moyen de traiter une éruption miliaire est de fournir un environnement plus frais et moins humide. Gardez la surface affectée au sec. La poudre de talc peut être utilisée pour soulager, mais évitez les onguents et les crèmes ; ils gardent la peau chaude et humide et peuvent empirer la condition.

Le traitement d'une éruption cutanée est simple et ne requiert généralement aucune aide médicale. D'autres problèmes associés à la chaleur peuvent être beaucoup plus graves.

Ces informations sont fournies par la [section études sanitaires du National Center for Environmental Health \(NCEH\)](#).