

Le coup de chaleur

Le coup de chaleur n'a rien d'un simple coup de chaud. L'hyperthermie est une réaction à ne pas prendre à la légère si elle se produit. Comment la repérer et avoir les bons réflexes.

C'est quoi un coup de chaleur?

Alias hyperthermie, le coup de chaleur traduit une hausse brutale de la température corporelle interne pouvant dépasser les 40°C. Ce n'est donc pas juste avoir très chaud, c'est être en surchauffe. Il résulte d'une exposition prolongée à une forte chaleur (extérieur, maison, voiture) alliée à un défaut d'hydratation. Pouvant survenir en dehors de tout effort ou lors d'une activité physique, cette hyperthermie constitue une urgence médicale.

Les mécanismes:

Le coup de chaleur survient lorsqu'il y a défaillance des mécanismes de thermorégulation. Normalement, pour maintenir la température corporelle interne à 37°C alors qu'il en fait 40 dehors, tout l'organisme et notamment le cœur, se mobilise pour produire de la sueur: en s'évaporant, elle consomme la chaleur corporelle en excès et refroidit ainsi le corps. Mais si l'exposition se poursuit et que la perte en eau et sels minéraux induits par la sueur n'est pas compensée, tout le mécanisme se détraque.

Les symptômes:

Crampes musculaires, rougeurs au visage, vertiges, mal de tête, vision troublée constituent les premiers signes d'alerte réclamant ventilation et hydratation. Suivent une fièvre élevée, une soif intense, une forte accélération de la fréquence cardiaque, une confusion mentale, une agressivité ou une somnolence anormale, des nausées et surtout un arrêt de la sudation sur une peau anormalement chaude, sèche, rouge et secouée de frissons. Il y a alors réel danger.

Les personnes à risque:

Ce sont les enfants, les personnes âgées, en surpoids important, souffrant de pathologies respiratoires ou cardiovasculaires, suivant des traitements susceptibles de favoriser le coup de chaleur (diurétiques, certains antidépresseurs, antihypertenseurs...), ainsi que les sportifs (le travail du **muscle** produit de la chaleur).

Comment s'en préserver

Il est évidemment déconseillé de sortir aux heures les plus chaudes (sauf dans un lieu climatisé) et d'entreprendre une activité physique. D'autres mesures de bon sens sont également à prendre:

Habitat:

Équipez au moins une pièce de la maison d'un ventilateur, baissez les stores et fermez les fenêtres si la température extérieure est supérieure à celle de l'intérieur.

Rafraîchissement:

Mouiller régulièrement corps, tête et nuque avec des linges frais et humides ou un brumisateur: l'évaporation qui en résulte permet de limiter le travail de l'organisme, la sudation et la déshydratation.

Hydratation:

Sans attendre d'avoir soif, buvez régulièrement au moins l'équivalent de 1,5l d'eau dans la journée. Sous la chaleur, par le biais de la transpiration, de la respiration, des urines... on perd sans rien faire environ 1l d'eau/jr.

Nutrition:

Evitez de consommer tout ce qui déshydrate: alcool, café, boissons sucrées mais aussi tabac. Faites la part belle aux fruits, légumes et laitages: gorgés d'eau, ils permettent d'optimiser l'hydratation.

Vêtements: privilégiez les vêtements clairs et amples, en coton ou lin. Et en cas d'activité physique, les vêtements dits techniques. Enfin, ne sortez pas sans un chapeau ou une casquette préalablement humidifiés.

Témoin d'un coup de chaleur: comment réagir

Sans mesures appropriées, l'hyperthermie va progresser et peut parfois laisser des séquelles voire provoquer un arrêt cardiaque. Sachez donc réagir si vous êtes témoin d'un coup de chaleur.

Si la personne est consciente:

- Allongez-la à l'ombre et au frais dans un endroit ventilé.
- Desserrez voire retirez ses vêtements et enveloppez-la d'un drap humide et frais, ou, humectez au moins nuque, bras, jambes pour aider la température corporelle à redescendre.
- Faites-la boire régulièrement de l'eau fraîche par petites gorgées et vérifiez sa température.
- *Pas de douche froide*: cela risque d'engendrer un choc thermique délétère.
- Même si la personne récupère vite, cet épisode doit faire l'objet d'une consultation.

Si la personne est inconsciente:

- Appelez immédiatement le **15** (Samu), le **18** (pompiers) ou le **112** (n° d'urgence dans l'Union Européenne) et *rafraîchissez* la personne.
- Contactez également les urgences si le coup de chaleur concerne une personne âgée ou un bébé. Ou si la personne présente une forte accélération du rythme cardiaque, un arrêt de la sudation, une peau très chaude.