

Les maladies liées à la chaleur

Heat-related Illness

Que sont les maladies liées à la chaleur?

La chaleur excessive peut être dangereuse pour votre santé. Une maladie liée à la chaleur survient lorsque votre corps se réchauffe plus rapidement qu'il n'arrive à se rafraîchir. Il est presque toujours possible de la prévenir.

Les maladies liées à la chaleur peuvent entraîner des faiblesses, une désorientation et de la fatigue. Dans les cas graves, elles peuvent entraîner un coup de chaleur (ou insolation), qui est une urgence médicale dont on peut mourir. Si vous ne buvez pas assez de liquides pour rester hydraté, les effets de la chaleur s'aggravent.

Quelles sont les causes des maladies liées à la chaleur?

Un organisme humain en bonne santé maintient une température d'environ 37 °C (98,6 °F). Lorsque votre température corporelle s'élève, l'augmentation de la transpiration et la dilatation des vaisseaux sanguins sous la peau évacuent la chaleur. Votre corps peut ainsi se refroidir et revenir à sa température normale.

Le fait d'être dans un environnement très chaud peut faire augmenter votre température corporelle. En voici des exemples : l'intérieur d'une voiture ou d'une tente par temps très chaud, les étages supérieurs d'un bâtiment lors d'une journée ensoleillée, une cuve thermique ou un sauna et l'exposition directe à une température élevée ou aux rayons du soleil à l'extérieur.

Une maladie liée à la chaleur survient lorsque votre organisme ne peut plus se rafraîchir suffisamment par lui-même. C'est le cas lors d'une surexposition à la chaleur ou au cours d'une activité physique intense pratiquée dans un milieu à température élevée.

La plupart des maladies liées à la chaleur se produisent à l'intérieur, dans des endroits non climatisés. Lorsque la température extérieure est élevée pendant plusieurs jours, la chaleur s'accumule à l'intérieur et peut devenir dangereuse.

Les maladies liées à la chaleur peuvent aussi survenir dans des lieux de travail si vous travaillez à l'extérieur ou dans des endroits clos et chauds : par exemple, les boulangeries, les cuisines, les laveries, les chaufferies, les fonderies, les mines et certaines usines de fabrication.

Quels sont les symptômes des maladies liées à la chaleur?

Les symptômes suivants, bénins ou graves, sont associés aux maladies liées à la chaleur :

- Une peau pâle, fraîche et moite
- Une forte transpiration
- Des crampes musculaires
- Une éruption cutanée
- Une enflure, particulièrement des mains et des pieds
- De la fatigue et des faiblesses
- Des étourdissements ou des évanouissements
- Des maux de tête
- Des nausées ou des vomissements
- La réduction de la production d'urine ou une urine foncée
- Une augmentation de la fréquence cardiaque et une respiration rapide et superficielle
- De la fièvre, plus particulièrement une fièvre de 39 °C (102 °F) ou plus
- Une confusion inhabituelle et une diminution de la vivacité mentale
- Une peau rouge, chaude et sèche (aux derniers stades d'un coup de chaleur)
- Des convulsions
- De l'inconscience, un coma

Qui court un risque plus élevé de souffrir d'une maladie liée à la chaleur?

Les personnes suivantes présentent un risque accru de maladies liées à la chaleur si elles n'ont pas accès à un milieu intérieur frais :

- Les personnes de 65 ans ou plus qui peuvent ne pas compenser efficacement le stress causé par la chaleur et qui sont moins susceptibles de ressentir de hautes températures et d'y réagir
- Celles qui vivent seules ou qui sont isolées socialement
- Celles qui souffrent de maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiaques ou les maladies respiratoires

- Les personnes atteintes de maladie mentale, comme la schizophrénie, le dépression ou l'anxiété
- Les toxicomanes
- Les personnes présentant des handicaps physiques ou mentaux, comme une mobilité limitée ou un trouble cognitif
- Celles qui pratiquent une activité physique intense ou travaillent dans un environnement chaud
- Les personnes enceintes
- Les enfants de 4 ans et moins qui dépendent des adultes pour veiller à ce que leur environnement soit confortable et pour leur fournir assez de liquides.

Les facteurs suivants peuvent augmenter le risque de souffrir d'une maladie liée à la chaleur :

- Ne pas boire assez d'eau par temps très chaud
- Une masse corporelle importante
- Une mauvaise forme physique
- Certains médicaments, comme des diurétiques ou des médicaments pour uriner et certains médicaments utilisés en psychiatrie
- La consommation d'alcool ou d'autres substances déshydratantes
- Le fait d'avoir déjà souffert d'un coup de chaleur
- Un taux d'humidité élevé

Comment prévenir les maladies liées à la chaleur?

Voici des façons de réduire le risque de souffrir d'une maladie liée à la chaleur :

- Restez au frais. Restez à l'intérieur d'un bâtiment climatisé ou prenez une douche ou un bain froid. Lorsque les températures dépassent 30 °C (86 °F), les ventilateurs peuvent ne pas suffire à prévenir ces maladies. Rappelez-vous qu'un écran solaire protège des rayons ultraviolets du soleil, mais pas de la chaleur
- Vérifiez régulièrement si les personnes âgées, les enfants ou d'autres personnes manifestent des signes de maladies liées à la chaleur, particulièrement en soirée lorsque les températures intérieures atteignent leur point le plus élevé. Veillez à ce qu'elles se rafraîchissent et boivent beaucoup de liquides. Surveillez les personnes qui ne peuvent quitter leur maison et celles dont les facultés peuvent être affaiblies en raison de problèmes mentaux ou émotionnels
- Ne laissez jamais des enfants, des adultes à charge et des animaux domestiques seuls dans une voiture stationnée. La température peut y atteindre 52 °C (125 °F) en 20 minutes lorsque la température extérieure est de 34 °C (93 °F). Même le fait de laisser les fenêtres d'une voiture légèrement ouvertes ne maintiendra pas l'intérieur à une température sécuritaire

- Buvez beaucoup de liquides. Buvez plus d'eau, même avant d'avoir soif, si vous êtes actif par temps chaud. Si vous prenez des diurétiques ou que vous limitez votre consommation de liquides, demandez à votre fournisseur de soins de santé combien d'eau vous devriez boire par temps très chaud
- Planifiez vos activités extérieures avant 10 h ou après 16 h, lorsque le rayonnement ultraviolet du soleil est à son niveau le plus faible
- Évitez le travail ou l'exercice exténuant dans des environnements chauds et humides. Si vous devez travailler ou faire de l'exercice, buvez de deux à quatre verres de liquides sans alcool à l'heure. Les pauses sont importantes et elles devraient avoir lieu à l'ombre
- Évitez les coups de soleil. Utilisez un écran solaire à large spectre ayant un facteur de protection solaire (FPS) de 30 ou plus sur la peau exposée au soleil et un baume pour les lèvres ayant un FPS de 30
- Portez des vêtements légers, amples et de couleur pâle, ainsi qu'un chapeau à large rebord, ou abritez-vous sous un parasol

Quels sont les traitements à la maison en cas de maladie bénigne liée à la chaleur?

Lorsqu'elles sont repérées rapidement, la plupart des maladies liées à la chaleur, qu'on appelle parfois épuisement par la chaleur, peuvent être traitées à la maison. Agissez immédiatement pour commencer à rafraîchir la personne touchée. Veuillez noter qu'un léger épuisement ne provoque pas de changements de la vivacité mentale. Consultez un fournisseur de soins de santé pour en savoir davantage sur les changements de vivacité mentale des personnes exposées à la chaleur.

Les traitements à domicile de l'épuisement modéré sont les suivants :

- Se réfugier dans un lieu plus frais
- Prendre une douche ou un bain à l'eau fraîche
- Porter un chandail ou une serviette humide
- Boire beaucoup de liquides frais sans alcool
- Se reposer

Si vos symptômes persistent plus d'une heure, changent, s'aggravent ou vous inquiètent, consultez un fournisseur de soins de santé. Appelez le **9-1-1** si vous suspectez un coup de chaleur et poursuivez vos tentatives pour rafraîchir la personne malade jusqu'à l'arrivée des secours.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.