

CANICULE

Les canicules mettent en danger principalement la santé des personnes âgées, des personnes malades et des petits enfants. Quelles mesures sont-elles préconisées? Voici quelques règles d'or pour s'en protéger mais il y a un mot d'ordre: anticiper

LAISSER LA CHALEUR DEHORS – SE RAFRAÎCHIR / BOIRE BEAUCOUP – MANGER LÉGER / SE REPOSER

SYMPTÔMES POSSIBLES D'UN COUP DE CHALEUR:

Faiblesse, confusion, vertiges, nausées, crampes musculaires. Il faut agir immédiatement! Faire boire, rafraîchir la personne, appeler un médecin

RÈGLES D'OR POUR LES PERSONNES A RISQUE

- Se reposer : rester chez soi, réduire l'activité physique.
- Laisser la chaleur dehors, se rafraîchir : préserver la fraîcheur dans les locaux, n'aérer que tôt le matin ou la nuit.
- Le jour : fermer fenêtres, volets, stores et rideaux. La nuit : bien ventiler. Porter des vêtements clairs, amples et légers.
- Rafraîchir l'organisme : douches froides, linges humides sur le front et la nuque, compresses froides sur les bras et les mollets, bains de pieds et de mains froids.
- Boire beaucoup, manger léger : boire frais régulièrement (au moins 1,5 l par jour), sans attendre d'avoir soif. Les personnes âgées sont particulièrement menacées elles ont besoin d'une aide et d'un suivi régulier.
- Repas froids riches en eau.
- Veiller à consommer assez de sel.

Canicule et santé de nos enfants

Les nourrissons et les enfants en bas âge s'adaptent moins facilement à des températures élevées que les adultes. Ils méritent donc une attention particulière en cas de canicule. Les enfants atteints de maladies cardiovasculaires, respiratoires ou pulmonaires (l'asthme p. ex.) sont particulièrement sensibles durant les vagues de chaleur et les pics d'ozone.

Comment se protéger contre la canicule ?

- Surveiller les signes d'épuisement, de fatigue, la sécheresse de la peau et des lèvres. Mieux vaut prévenir que guérir : n'hésitez pas à consulter un médecin !
- Ne jamais laisser un enfant dans une voiture ou sans surveillance dans des locaux fermés.
- Se protéger de la chaleur et du soleil à la piscine et à la plage (rester à l'ombre, vêtements, chapeau et crème solaire).
- Pour un air plus sain et des taux d'ozone plus faibles, renoncer à la voiture ou à la moto pendant les journées les plus chaudes.

Études sur la santé des enfants

• Les études portant sur les conséquences de la canicule sur notre santé sont nombreuses, surtout aux Etats-Unis. La canicule de 2003 en France a également fait l'objet d'études poussées. Certaines se concentrent sur les cas de maladie et de décès chez les enfants.

• Une étude effectuée en Afrique du Sud montre qu'à la saison chaude la mortalité est plus élevée chez les enfants de moins d'un an et chez les personnes âgées. D'autres études n'ont en revanche révélé un risque accru de décès que chez les personnes âgées.

• Durant la canicule de 2003, la France n'a pas recensé davantage de décès ni davantage d'admissions à l'hôpital chez les nourrissons et les enfants. Les médecins généralistes indépendants (médecins de premier recours) ont toutefois traité et soigné davantage d'individus appartenant à cette catégorie de population.

• Une étude américaine enregistre une légère augmentation des admissions à l'hôpital pour les enfants âgés de moins de cinq ans lorsque la chaleur augmente.

• Selon une autre étude américaine, les enfants en bas âge sont vulnérables en période de canicule, particulièrement lorsqu'ils souffrent de diarrhées, d'infections des voies respiratoires ou de maladies neurologiques.

• Il n'existe encore aucune enquête similaire en Suisse.

Ces études aboutissent donc à des résultats légèrement différents. Il en ressort cependant que les nourrissons, les enfants en bas âge et les enfants méritent une attention toute particulière durant les vagues de chaleur ; ils sont cependant moins exposés que les personnes âgées.

Enfants malades

Les maladies cardio-vasculaires, respiratoires et pulmonaires augmentent le risque de tomber malade ou de décéder en période de chaleur intense. Ce constat s'applique notamment aux personnes âgées mais la capacité d'adaptation est également réduite chez les enfants malades. La diarrhée, les infections des voies respiratoires et certaines maladies du système nerveux augmentent également le risque de coup de chaleur chez les enfants.

Ozone et canicule

La canicule et les pics d'ozone vont presque toujours de pair : ce sont les polluants rejetés dans l'air par les voitures et les industries qui se transforment en ozone sous l'effet des rayonnements solaires. Les seuils sont souvent dépassés au printemps et en été, surtout dans les agglomérations.

L'ozone peut occasionner des irritations des muqueuses (picotement des yeux, grattements dans la gorge, pressions dans la poitrine et douleurs lors d'une inspiration profonde), peut entraîner des inflammations des voies respiratoires et des poumons, peut affecter momentanément la fonction pulmonaire et les performances physiques et être à l'origine de troubles respiratoires. Il rend également plus sensible à d'autres polluants atmosphériques et à des allergisants, tels le pollen et les acariens. Les enfants atteints de maladies respiratoires sont les plus exposés. Les problèmes d'asthme peuvent s'aggraver. Les enfants en bas âge ne sont pas épargnés par une mauvaise qualité de l'air car leurs voies respiratoires sont particulièrement sensibles. Une dyspnée ou une toux fréquente peuvent être révélateurs de l'asthme ; consulter un médecin.

Une étude belge démontre que les conséquences néfastes de la canicule et de l'ozone se répercutent l'une sur l'autre et s'amplifient. Autrement dit, plus il fait chaud, plus l'effet de l'ozone est mauvais pour notre santé. Plus d'infos sur www.ozon-info.ch

Boire, c'est important

Par temps très chaud, les enfants doivent boire régulièrement et en quantité suffisante. Il n'existe aucune règle indiquant combien ils doivent boire chaque jour. Dans l'idéal, il faut les inciter à consommer régulièrement un petit verre (en cas de canicule, toutes les heures). Préférer des boissons pauvres en calories et non sucrées. Il est judicieux d'habituer les enfants à boire à intervalles réguliers avant que la canicule débute.

Coup de chaleur et coup de soleil

Des cas d'enfants succombant à un coup de chaleur après être restés dans une voiture, même pendant un court moment, sont recensés à chaque épisode caniculaire. On peut également être victime d'une insolation ou d'un coup de chaleur à la piscine ou à la plage. Il faut également penser à se prémunir contre les rayons ultraviolets (UV) qui sont à l'origine des coups de soleil et, à plus long terme, du cancer de la peau. Il faut protéger sa peau en portant des vêtements et un chapeau et en mettant de la crème solaire. Le fait de rester à l'ombre, surtout aux alentours de midi, garantit une meilleure protection. Les nourrissons et les enfants en bas âge sont particulièrement sensibles aux effets du soleil. Plus d'infos sur www.uv-index.ch.

SYMPTÔMES POSSIBLES D'UN COUP DE CHALEUR:

Faiblesse, confusion, vertiges, nausées, crampes musculaires. Il faut agir immédiatement! Faire boire, rafraîchir la personne, appeler un médecin.

(www.canicule.ch fr, gb, all, it)

