

# FICHE PRATIQUE



## La canicule

### Quels sont les facteurs de risque chez les personnes âgées ?

Le vieillissement et les polyopathologies dont sont atteintes les personnes âgées ont plusieurs impacts sur les capacités de l'organisme à s'adapter à une vague de chaleur :

- **ils réduisent la sensation de chaleur perçue.** Les sujets âgés ne ressentent le besoin de se protéger qu'après une élévation significative de leurs températures (cutanée ou centrale). Les personnes souffrant d'une maladie neuro-dégénérative sont celles qui perdent le plus ces réflexes de protection.
- **les capacités de thermolyse des personnes âgées sont réduites,** car de nombreuses glandes sudoripares se fibrosent et les capacités de vasodilatation du réseau capillaire sous-cutané, indispensable pour augmenter le débit sudoral, sont diminuées.
- **dysautonomie fréquente** lors du vieillissement ou au cours de l'évolution des maladies neurodégénératives et du diabète, limite les capacités d'ajustement de la fréquence cardiaque nécessaire à la vasodilatation cutanée.
- **l'existence d'une dépendance physique** mal compensée par des aides informelles ou professionnelles limite aussi les possibilités d'adaptation physique à des périodes caniculaires (changement de vêtements, adaptation des protections contre le soleil...).
- **certains médicaments peuvent interférer** avec les mécanismes d'adaptation de l'organisme à la chaleur.

On notera que la vulnérabilité des personnes âgées face aux fortes chaleurs est d'autant plus importante que la température reste élevée la nuit (typiquement, au-dessus de 20°C).

Extrait du CAHIER PRATIQUE "Améliorer le confort d'été dans les établissements pour personnes âgées et handicapées"

À DÉCOUVRIR / À TÉLÉCHARGER  
sur [www.plan-retraite.fr](http://www.plan-retraite.fr)



“ CAHIER PRATIQUE ”  
Améliorer le confort d'été  
dans les établissements

### Envie d'en savoir plus pour vous ou votre entourage ?

Composez le 0 800 06 66 66 (Appel gratuit depuis un poste fixe)  
ou consultez [www.sante-sports.gouv.fr/canicule/](http://www.sante-sports.gouv.fr/canicule/)



#### Personne âgée

**Je mouille ma peau plusieurs fois par jour  
tout en assurant une légère ventilation et ...**

Je ne sors pas  
aux heures les  
plus chaudes.

Je mange  
normalement  
(fruits, légumes,  
pain, soupe...).

Je passe  
plusieurs heures  
dans un endroit  
frais ou climatisé.

Je bois environ  
1,5 L d'eau/jr .  
Je ne consomme  
pas d'alcool.

Je maintiens  
ma maison  
à l'abri de la  
chaleur.

Je donne  
de mes nouvelles  
à mon entourage.

Si vous êtes une personne âgée, isolée ou handicapée, pensez à vous inscrire sur le registre de votre mairie ou à contacter votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

Vous bénéficierez ainsi d'une aide en cas de canicule.

# Quelques conseils pour affronter la canicule

## ● Protégez-vous de la chaleur.

- Evitez les sorties et les activités aux heures les plus chaudes (généralement entre 12h et 16h) et plus encore les activités physiques : sports, jardinage, bricolage...
- Si vous devez sortir, restez à l'ombre. Portez un chapeau, des vêtements légers (coton) et amples, de couleur claire. Emportez avec vous une bouteille d'eau.
- Fermez les volets et les rideaux des façades exposées au soleil. Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température intérieure. Ouvrez-les la nuit, en provoquant des courants d'air.

## ● Rafraîchissez-vous.

- Restez à l'intérieur de votre domicile dans les pièces les plus fraîches.
- Si vous ne disposez pas d'une pièce fraîche chez vous, rendez-vous et restez au moins deux heures dans des endroits climatisés ou, à défaut, dans des lieux ombragés ou frais : supermarchés, cinémas, musées... à proximité de votre domicile.
- Prenez régulièrement dans la journée des douches ou des bains et/ou humidifiez-vous le corps plusieurs fois par jour à l'aide d'un brumisateur ou d'un gant de toilette. Vous pouvez également humidifier vos vêtements.

## ● Buvez et continuez à manger.

- Buvez le plus possible, même sans soif : eau, jus de fruit... Ne consommez pas d'alcool.
- Mangez comme d'habitude au besoin en fractionnant les repas, de préférence des fruits et des légumes (sauf en cas de diarrhée).

## ● Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien.

Surtout si vous prenez des médicaments, ou si vous ressentez des symptômes inhabituels.

## ● N'hésitez pas à aider et à vous faire aider.

- Demandez de l'aide à un parent, un voisin si la chaleur vous met mal à l'aise.
- Informez-vous de l'état de santé des personnes isolées, fragiles ou dépendantes, de votre entourage et aidez-les à manger et à boire.

## ● Définition du coup de chaleur

Hyperthermie  $>40^{\circ}\text{C}$ , associée à des troubles neurologiques centraux (délire, convulsions, troubles de la conscience). S'y associent cliniquement une sécheresse et une chaleur cutanée traduisant le dépassement du mécanisme principal de thermorégulation : la sudation.

Traitement = rafraîchir pour obtenir une température corporelle  $< 39^{\circ}\text{C}$

## **PRÉSERVEZ VOTRE SANTÉ ET AIDEZ LES PERSONNES FRAGILES QUI VOUS ENTOURENT**

Certains repères peuvent vous aider à détecter un coup de chaleur :

- une agressivité inhabituelle
- une peau chaude, rouge et sèche
- des maux de tête, des nausées, des somnolences et une soif intense une confusion,
- des convulsions et une perte de connaissance.



**PLAN RETRAITE**

**N°Vert 0800 575 584**

### **ATTENTION !**

Une personne victime d'un coup de chaleur est en danger de mort.

Appelez immédiatement les secours en composant le 15.

En attendant, transportez la personne dans un endroit frais, faites la boire, enlevez ses vêtements, aspergez-la d'eau fraîche ou mettez-lui des linges humides et faites des courants d'air.

*Extrait du dépliant « Canicule : santé en danger » sur la prévention des risques liés à la canicule est édité par l'Institut National de Prévention et d'Éducation à la Santé (INPES).*