

# Changement climatique et santé –

## Quand la chaleur devient un risque

Beaucoup de personnes apprécient une belle journée d'été ensoleillée. Mais depuis quelques années, les étés sont de plus en plus chauds : des vagues de chaleur de plus en plus fréquentes sont enregistrées. Le changement climatique est à l'origine de cette évolution.

Il a non seulement un impact sur l'environnement, mais il peut aussi nuire gravement à la santé. Outre les troubles physiques liés à la chaleur, le climat modifié peut entraîner d'autres maladies comme des allergies ou des troubles émotionnels. Des maladies infectieuses qui n'existaient pas en Allemagne jusque-là, peuvent également apparaître.

Découvrez ci-après les conséquences possibles de la chaleur. De plus, nous avons établi une liste de conseils qui vous aidera à bien gérer les journées de grande chaleur.



### Quel est l'effet de la chaleur sur le corps ?

Notre corps peut s'adapter à des températures élevées : les vaisseaux sanguins se dilatent et nous commençons à transpirer. La sueur refroidit la peau. Mais lorsque la chaleur est importante et longue, ce mécanisme naturel de régulation de la température ne fonctionne plus vraiment. La tension artérielle baisse et on perd de l'eau et des sels. La circulation du sang est alors très sollicitée.

### Quelles sont les conséquences ?

La chaleur peut rendre malade. Les symptômes possibles sont :

- éruption cutanée liée à la transpiration
- rétention d'eau (*œdèmes*) dans le bas des jambes et les chevilles
- sensation de vertige quand on se lève ou courte perte de connaissance
- crampes musculaires douloureuses, par exemple après le sport
- épuisement dû à la chaleur : faiblesse, sensation de malaise, maux de tête, vertiges, tension artérielle basse, température corporelle normale ou inférieure à 40°C
- insolation : température corporelle supérieure à 40°C, trouble de la conscience, éventuellement crampes, vomissements, diarrhée, tension artérielle basse

De plus, la chaleur peut aggraver les maladies respiratoires, perturber le sommeil et entraîner des maladies rénales. Le risque de *thrombose* et d'*infarctus* est accru. Selon des études, les vagues de chaleur sont associées à un plus grand nombre d'hospitalisations et une mortalité plus élevée. D'après les estimations, la canicule de 2015 a coûté la vie à environ 6 100 personnes en Allemagne.

### Qui sont les personnes à risque ?

Pour certaines personnes, la chaleur peut être particulièrement dangereuse. Les groupes à risque sont :

- personnes âgées et malades de longue durée, par exemple souffrant de maladies cardio-vasculaires ou de diabète
- bébés et enfants en bas âge
- femmes enceintes
- personnes qui exercent un travail physique difficile à l'extérieur ou font beaucoup de sport
- personnes qui prennent certains médicaments



### En bref

- La chaleur peut entraîner des problèmes cardio-vasculaires. Les maladies dues à la chaleur sont par exemple l'épuisement et l'insolation.
- Vous pouvez prévenir les risques pour votre santé dus à la chaleur : beaucoup boire, manger léger, éviter les efforts physiques et garder son logement frais sont des aspects importants.
- Les personnes particulièrement à risque sont les personnes âgées et malades ainsi que les femmes enceintes et les jeunes enfants.



Placer un gant frais sur son front peut aider.

## Que pouvez-vous faire par vous-même ?

De petites choses peuvent déjà vous aider à mieux gérer les températures élevées :

- **Boire** : Veillez à boire plus quand il fait chaud. Ceci est important notamment pour les personnes âgées car elles ont moins soif ou oublient parfois totalement de boire. Les boissons ne doivent pas être trop froides. Il est plus facile de boire si vous avez choisi vous-même une boisson que vous aimez. Parmi les boissons désaltérantes figurent l'eau minérale, les jus coupés avec de l'eau ou les tisanes. Renoncez aux boissons alcoolisées ou contenant de la caféine. Elles affectent la circulation du sang.
- **Manger léger** : Quand il fait chaud, il est conseillé de manger des fruits, des légumes ou des aliments faciles à digérer. Les aliments salés comme le bouillon ou les bretzels approvisionnent le corps en minéraux.
- **Rafrâchir la peau** : Les douches à l'eau tiède et les bains de pieds rafraîchissent. Placer un tissu humide sur le visage, dans le cou ou sur les bras est aussi bienfaisant.
- **Vêtements amples** : Des vêtements légers, longs, des lunettes de soleil et un couvre-chef sont utiles. Du linge de lit léger rend les nuits plus supportables.
- **Garder les pièces fraîches** : Pour que votre logement ne soit pas trop chaud, aérez seulement le matin ou le soir. Tôt le matin, les niveaux d'ozone sont le plus bas. Mieux vaut laisser les stores, les volets roulants ou les auvents fermés pendant la journée. Si possible, trouvez un endroit frais où vous vous sentez bien. Il peut s'agir d'une pièce dans l'obscurité ou d'un balcon.
- **Éviter l'exposition en plein soleil** : Prendre l'air fait du bien. Mais en cas de chaleur, privilégiez le matin ou le soir pour pratiquer vos activités physiques dehors. Ainsi, vous respirerez moins d'ozone. Veillez à ce que les enfants en poussette ou landau ou les personnes dépendantes en fauteuil roulant soient à l'ombre.

- **Médicaments et consultation** : Certains médicaments peuvent influencer le mécanisme de refroidissement du corps ou renforcer la perte d'eau. Les diurétiques ou les hormones thyroïdiennes ont un tel effet. Il se peut que votre médecin modifie la dose en cas de chaleur. Important : n'arrêtez pas la prise de vos médicaments de votre propre chef et ne modifiez pas vous-même la dose. En cas d'antécédents médicaux, de surpoids ou de mauvaise forme physique, demandez conseil à votre médecin. Pour certaines maladies telles que l'insuffisance cardiaque, il est utile de parler de la quantité à boire.
- **Demander de l'aide** : Si vous êtes âgé-e ou malade, faites-vous aider par votre famille ou vos amis. Ils peuvent faire des courses pour vous ou vous rappeler que vous devez boire.
- **Au bureau** : En cas de chaleur, des vêtements amples et des fenêtres occultées aussi au bureau peuvent être bénéfiques. Éteignez les appareils électriques que vous n'utilisez pas. Ils peuvent émettre de la chaleur. Aérer permet de lutter non seulement contre les virus, mais aussi contre un air vicié. Si possible, travaillez selon des horaires variables ou flexibles.
- **S'informer** : Vous trouverez les alertes canicule et UV sur le site du service météo allemand (Deutscher Wetterdienst) sur [www.dwd.de](http://www.dwd.de).

## Aider les autres en cas d'urgence

Un épuisement dû à la chaleur ou une insolation peuvent être mortels. Vous pouvez aider si la vie de quelqu'un est en danger.

Perte de connaissance, crampes, coordination des mouvements perturbée, température corporelle élevée ou peau sèche et chaude peuvent indiquer une urgence. Il faut alors emmener immédiatement la personne dans un cabinet médical ou appeler les secours au **112**. Jusqu'à l'arrivée des secours, mettez la personne dans un endroit frais, à l'ombre et ouvrez ses vêtements. Un bain d'eau, de l'eau vaporisée sur la peau ou des packs de froid assurent un rafraîchissement.

## Pour plus d'informations



### Sources, méthodologie et liens

Cette information repose sur la directive S1 « Problèmes de santé dus à la chaleur au cabinet du médecin généraliste » et sur d'autres recommandations et études scientifiques.

### Méthodologie et sources :

→ [www.patienten-information.de/kurzinformationen/hitze#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/hitze#methodik)

### Autres fiches d'information sur des thèmes de santé :

→ [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Avec nos sincères salutations



### Mentions légales

#### Responsable du contenu :

Centre médical de la qualité en médecine (ÄZQ)

#### Sur mandat de :

Ordre fédéral des médecins (BÄK) et Association fédérale des médecins conventionnés (KBV)

**e-mail** [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

**Web** [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)

**KBV**