

La canicule et ses effets sur la santé

(Adaptation du document tessinois, avec l'aimable autorisation du Service de la santé publique du Tessin)

Qu'est-ce que la canicule ?

Les critères de canicule sont définis par MétéoSuisse qui, le cas échéant, émet un avis canicule. Cela peut se produire lors d'une période de chaleur avec des températures > 32°C le jour et > 20°C la nuit (et selon le taux d'humidité dans notre région).

Qui doit prêter le plus d'attention à la canicule ?

Toutes les personnes peuvent souffrir des conséquences de la chaleur; une attention particulière va d'abord aux personnes présentant les plus grands risques :

- personnes âgées (plus de 65 ans) ;
- nouveau-nés et petits enfants ;
- femmes enceintes ;
- personnes souffrant de maladies mentales ou dont la capacité cognitive est réduite ;
- personnes souffrant de maladies circulatoires, y compris l'hypertension ;
- travailleurs à l'extérieur ;
- sportifs.

Quelles complications peuvent survenir ?

La **plupart des complications** surviennent à la suite d'une défaillance du système de thermo-régulation (micro circulation sanguine et transpiration).

Coup de soleil, insolation : malaise général, maux de tête, nausées et sensation de vertige, perte de connaissance. La température corporelle peut augmenter jusqu'à 40-41°, la pression artérielle diminue, la peau apparaît sèche et rouge (parce que la transpiration cesse).

Coup de chaleur, collapsus de chaleur : non nécessairement liés à l'exposition au soleil, ils peuvent se manifester aussi dans un milieu fermé là où la température est élevée, où il y a peu de ventilation et une humidité élevée, ce qui ne permet pas à l'organisme une perte adéquate de la chaleur corporelle.

Les hautes températures estivales peuvent également engendrer des situations mineures comme :

- sensation de pesanteur et gonflements des membres inférieurs (par ex. en cas de varices dues au ralentissement de la microcirculation cutanée)
- congestion (absorption de boissons glacées dans un organisme « surchauffé »)
- crampes de chaleur
- fatigue, insomnie

Que faut-il faire pour prévenir et soigner ?

Au début de l'été

- vérifier le fonctionnement des stores, ventilateurs et climatiseurs, frigos et congélateurs, indicateurs de températures ;
- toujours s'informer des prévisions météo ;
- identifier les personnes âgées seules qui pourraient avoir besoin d'aide ;

Durant l'été, en cas d'avis **canicule**, chacun devrait :

- fermer les fenêtres durant la journée et aérer la nuit, aussitôt que la température extérieure le permet ;
- boire plus de liquide (en particulier de l'eau) sans attendre d'avoir soif ;
- prendre des repas légers (fruits, légumes) ;
- porter des vêtements amples, clairs et légers, un chapeau ;
- rester à la maison ou dans une zone fraîche et, si possible, dans un milieu rafraîchi durant les heures les plus chaudes (12.00-16.00) ;
- éviter une activité intense à l'extérieur durant les heures les plus chaudes (par ex. reporter les activités sportives, réorganiser le travail).

Conseils pour les personnes à risques :

- prendre des douches ou des bains « extra » ;
- boire beaucoup et souvent (éviter les boissons gazeuses) ;
- aviser les voisins ou les services sociaux si une personne à risque doit passer une période seule ;
- consulter le médecin ou le pharmacien lors de prise d'antidépresseurs et/ou des produits psycho-pharmaceutiques.

En plus pour les enfants :

- Vérifier régulièrement la température de la peau des bébés et des nourrissons, au besoin la faire baisser doucement (à l'aide de douche tiède, chiffons humides).
- Les faire beaucoup boire (inviter d'heure en heure les enfants à boire un petit verre).
- Enfants malades : La diarrhée déshydrate très rapidement le corps. Prêter attention à la fatigue, la déshydratation de la peau et des lèvres. Consulter le médecin plutôt trop tôt que trop tard ! Pour des enfants souffrant d'asthme et autres maladies chroniques il convient d'envisager des mesures particulières avec le médecin de famille.
- Ne jamais laisser des enfants dans la voiture ou sans surveillance dans des locaux fermés.
- Les protéger de la chaleur et du soleil (vêtements, chapeau, se tenir à l'ombre, crème solaire) dans les piscines en plein air et à la plage.
- Des études ont montré avec certitude que les bébés, les nourrissons et les enfants méritent une attention particulière pendant les vagues de chaleur, mais qu'ils sont toutefois moins fortement menacés que les personnes âgées.
- Il n'est pas nécessaire de rester à la maison les jours de chaleur. Les activités physiques normales pour des enfants sains sont inoffensives. Vous trouverez d'autres infos sous www.ozon-info.ch.
- Il faut aussi penser à la protection du rayonnement ultraviolet (UV) du soleil qui nuit à la peau et peut causer à long terme le cancer de la peau. La peau doit être protégée avec des vêtements, un chapeau et de la crème solaire. Se tenir à l'ombre offre encore une meilleure protection, particulièrement pendant les heures de midi. Les bébés et les nourrissons sont spécialement sensibles aux dommages causés par le soleil. Plus d'infos sous www.uv-index.ch.

Animaux domestiques

Pour protéger les animaux domestiques des conséquences de la canicule et de l'ozone, les mêmes recommandations sont valables. Les animaux doivent disposer librement d'eau fraîche et avoir accès à un milieu ventilé.

Informations complémentaires

Site du Service du médecin cantonal

http://admin.fr.ch/smc/fr/pub/prev_promotion_sante/sante_environnement/canicule.htm

Site de l'Office fédéral de la santé publique

<http://www.bag.admin.ch/themen/gesundheitspolitik/00403/03965/index.html?lang=fr>

Site de MétéoSuisse

<http://www.meteoschweiz.admin.ch/web/fr/meteo.html>

Adresses utiles

- Médecin de garde, No de téléphone selon les régions du canton de Fribourg :
 - Broye incl. Avenches, Domdidier, Estavayer-le-Lac, Payerne **026 660 63 60** ;
 - Glâne **026 350 11 40** ;
 - Gruyère **026 919 86 24** ;
 - Lac / See incl. Vully, Courtepin, Grolley **0900 670 600** ;
 - Sarine / Saane incl. Ville de Fribourg **026 350 11 40** ;
 - Singine / Sense **026 418 35 35** ;
 - Veveyse **021 948 90 33** ;
- Pharmacie de garde : **026 350 11 44**
- Appel d'urgence : **144**
- Hôpital fribourgeois - site Fribourg, urgences : **026 426 73 00**
- Hôpital fribourgeois – site Riaz, urgences : **026 919 91 00**
- HIB Payerne : **026 662 80 11**
- Hôpital fribourgeois - site Tavel : **026 494 44 11**
- Hôpital fribourgeois – site Meyriez-Murten : **026 672 51 11**

Même en l'absence de canicule, n'oubliez pas de vous protéger des rayons UV du soleil (vêtements, crème solaire), vous diminuerez ainsi fortement le risque de cancer de la peau.