



### MEDICALEMENT VOTRE

## Chaleur



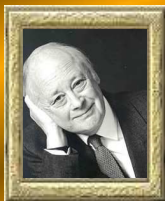
Une température ambiante trop importante peut entraîner des problèmes de santé, par la mise en jeu des mécanismes de thermorégulation ou du dépassement de leurs capacités. Voici, par ordre croissant de gravité, les risques pour la santé, leurs symptômes et causes, les premiers secours à apporter et les moyens de prévention pour les éviter :

- ☛ Dermite : éruption très irritante, rouge. Due à un excès de sudation, généralement sur des parties du corps couvertes par les vêtements, souvent accompagné d'une infection secondaire.
  - ☛ Mettre la personne dans une zone fraîche et moins humide. Le médecin pourra éventuellement prescrire des antihistaminiques. Laver et désinfecter la zone atteinte.
  - ☛ Porter des vêtements propres, légers, amples, absorbant l'humidité (coton) et éviter les crèmes et poudres qui peuvent bloquer les glandes sudoripares.
  - ☛ Œdème des extrémités : gonflement des pieds et mains. Dû à la vasodilatation produite en réaction à la chaleur, principalement chez les personnes ayant des altérations vasculaires.
  - ☛ Placer la personne dans un environnement frais et surélever ses jambes. Éviter les diurétiques.
  - ☛ L'exercice physique, tel que la marche régulière, peut favoriser le retour veineux.
  - ☛ Crampes : spasmes douloureux (jambes, bras et abdomen), transpiration. Dues à un déficit ionique (perte de sels minéraux) provoqué par une transpiration abondante et prolongée.
  - ☛ Installer le patient au repos dans un lieu frais en lui faisant boire lentement une boisson de réhydratation. Consulter un médecin si la crampe persiste.
  - ☛ Éviter les activités physiques trop intenses ou ne pas les arrêter brutalement. Boire régulièrement.
  - ☛ Syncope : perte de connaissance brève et limitée, parfois précédée de nausées, vertiges ou troubles visuels. Due à une chute de la pression artérielle (hypotension orthostatique).
  - ☛ Installer la personne dans un environnement frais et lui donner à boire.
  - ☛ Éviter la position debout prolongée, s'asseoir de temps en temps ou fléchir régulièrement les jambes et boire en abondance.
  - ☛ Épuisement : faiblesse avec possibilité de céphalées, vertiges, nausées, vomissements, tachycardie, hypotension et tachypnée (respiration accélérée). Peut induire une modification du comportement et des troubles du sommeil inhabituels. Peut être mortel chez les personnes âgées. Dû à une perte excessive d'eau et de sels de l'organisme par la transpiration.
  - ☛ Placer la personne dans un endroit frais, sec et aéré, l'allonger et la laisser se reposer, appliquer régulièrement de l'eau froide sur tout le corps et éventuellement la peau mouillée, appliquer de la glace (pas directement au contact de la peau) sur la tête, la nuque, les aisselles et l'aîne (uniquement chez l'adulte), faire boire (eau, jus de fruits ou boisson énergétique) et manger.
  - ☛ Boire régulièrement et éviter les expositions prolongées à la chaleur, en particulier pour les personnes âgées. Fractionner les repas pour éviter la perte des sels minéraux.
  - ☛ Coup de chaleur : accroissement de la température corporelle centrale au-delà de 40 °C, souvent associé à fatigue, hyperventilation, nausées, vomissement, diarrhée, céphalée lancinante, vertiges, somnolence, peau rouge, chaude, sèche ou moite, pouls rapide, altération de la conscience, convulsions, délire, voire coma. Peut débuter par une perte de connaissance.
  - ☛ Placer la personne dans un endroit frais, la déshabiller et la refroidir par bain froid, si possible, ou par vaporisation d'eau ou application de linges régulièrement humidifiés à l'eau froide sur tout le corps, associé à une ventilation importante pour obtenir une évaporation. Prise en charge médicale en urgence nécessaire.
  - ☛ Limiter l'effort physique et l'exposition au soleil, attention à la tenue vestimentaire, boire et se rafraîchir régulièrement. Éviter l'isolement pour les personnes âgées.
- Être attentif à ces symptômes, sur soi et les autres, permettra de les traiter rapidement pour éviter qu'ils s'aggravent.
- En cas de syncope, épuisement ou coup de chaleur, appeler les secours immédiatement (PC sécurité, SAMU 15, pompiers 18 ou médecin à proximité).
- Certaines maladies chroniques, ou des traitements médicamenteux, peuvent favoriser l'apparition de troubles dus à la chaleur. Consulter son médecin traitant pour les gérer au mieux.
- L'activité physique intense, la mauvaise condition physique, l'insuffisance de consommation d'eau, le manque de sommeil, la consommation d'alcool ou de drogues (cigarette ou autres), la consommation excessive d'aliments trop riches, la malnutrition et le port de vêtements trop serrés ou trop chauds sont des facteurs de risques supplémentaires en cas de forte chaleur.
- Le risque est accru par des températures nocturnes supérieures à 25 °C et une humidité relative de l'air supérieure à 70 %.
- La norme AFNOR X35-203 préconise la « température de confort » en bureaux entre 20 et 22 °C et l'INRS recommande d'être vigilant dès que la température ambiante dépasse 30 °C.

### QUE DIT LA LOI ?

#### Obligations de l'employeur

- ☛ Mise à disposition des travailleurs d'eau potable et fraîche pour la boisson (Code du Travail Art. R4225-2)
- ☛ Éviter les élévations exagérées de température, les odeurs désagréables et les condensations (CT Art. R4222-1)
- ☛ Permettre l'adaptation de la température des locaux à l'organisme humain (CT Art. R4213-7)



### PAROLE DE SAGE

« L'entreprise ne peut exiger la loyauté de ses salariés, elle doit la mériter. »

Charles Handy



INFOS



INFOS



La plateforme téléphonique Canicule info service vous informe au 0 800 06 66 66 (appel gratuit depuis un poste fixe), du lundi au samedi de 8 h à 20 h, du 1er juin au 31 août.



RETRAIT DE LOTS

RETRAIT DE LOTS



#### Retrait de lots

- ☛ DIANE 35 et génériques suite à réévaluation du bénéfice / risques
- ☛ ALDALIX 50 mg/20 mg, gélule, chez Pfizer
- ☛ AVIBON 1 000 000 U.I. %, pommade, tube de 30 g, chez Sanofi-Aventis
- ☛ ROHYPNOL 1 mg, comprimé pelliculé sécable, chez Roche
- ☛ PEVARYL 1 %, émulsion fluide, flacon de 30 ml, chez Johnson & Johnson

#### Contre-indication

- ☛ PRADAXA chez les patients porteurs de prothèses valvulaires cardiaques
- ☛ Médicaments à base de tétrazépam, d'almitrine, de ranélate de strontium et de codéine chez l'enfant