

Des conseils pour supporter les fortes chaleurs

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-07-01 01:10:04 - Vu sur pharmacie.ma

Pour bien supporter la canicule qui s'annonce, il faut prendre quelques précautions et apprendre à reconnaître les signes de déshydratation. Ci après quelques conseils généraux utiles pour limiter les risques liés à la chaleur:

1- La première précaution à prendre en cas de pic de chaleur est de disposer d'une «zone de fraîcheur» facilement accessible. L'endroit où vous pourrez vous installer plusieurs heures par jour pour que votre organisme reprenne des forces. Vous pouvez aussi passer deux ou trois heures par jour dans un centre commercial si votre appartement est trop chaud. Si besoin, réorganisez votre habitation pour dormir, au moins pendant la vague de chaleur annoncée, dans la pièce la plus fraîche de la maison.

2- Les volets extérieurs et les stores doivent être maintenus fermés côté soleil et ouverts côté ombragé, du moins si cela permet la réalisation de courants d'air (sinon mieux vaut les maintenir fermés). Dans ce cas, un linge humide (type serviette de bain) suspendu devant les fenêtres contribue à refroidir l'atmosphère par évaporation. Toutes les fenêtres pourront être ouvertes après le coucher du soleil et lorsque la température extérieure aura baissé.

3- Il faut surveiller vos urines. S'ils sont de couleur jaune pâle, pas de problème, mais si elles sont jaune foncé il se peut qu'elles soient trop concentrées. C'est alors le signe possible d'une déshydratation débutante, soit parce que vous ne buvez pas assez, soit parce que vous transpirez beaucoup.

4- Quand il fait très chaud, inutile d'attendre d'avoir soif pour boire. Au pire, si vous buvez trop (sous réserve que vos reins fonctionnent correctement) le trop plein sera éliminé dans l'urine. En revanche, si vous êtes malade, notamment insuffisant cardiaque ou sous traitement prolongé, parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien qui aura des conseils spécifiques pour votre situation.

5- Il faut éviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée et a fortiori avoir une activité physique ou sportive. Il faut aussi privilégier des vêtements amples, légers et clairs. Privilégier le coton qui laisse passer l'air et absorbe la transpiration. Pour se rafraîchir on peut placer un pain de glace ou un sac de glaçon dans un courant d'air ou devant un ventilateur. Les brumisateurs sont aussi utiles. Le simple fait de se vêtir plus légèrement ou de se rafraîchir (douches, brumisation) réduit de plus d'un tiers le risque de décès! Privilégier les plats froids et éviter l'usage du four ou de tout autre source de chaleur.

6- En cas de déshydratation sévère des symptômes apparaissent: manque d'énergie, maux de têtes, vertiges, crampes, etc. En cas de coup de chaleur la peau est sèche et chaude. En dépit de l'élévation de la température interne (que l'on peut prendre avec un thermomètre auriculaire ou rectal), on ne transpire plus car l'organisme est en épargne hydrique maximale. Il n'y a d'ailleurs plus non plus d'urine. Il est plus que temps d'appeler les secours. En attendant les secours: placer la personne au frais, lui enlever ses vêtements, l'asperger d'eau et créer un courant d'air. On peut aussi placer une poche de froid sur l'aine car une artère à gros débit, l'artère fémorale, passe juste sous la peau, ce qui permet de refroidir tout l'organisme (on peut aussi utiliser l'artère carotide, au cou, si cela est plus pratique). A défaut de poche de froid un linge trempé dans l'eau froide peut aussi soulager.